

SAKINA: JOURNAL OF FAMILY STUDIES

Volume 6 Issue 2 2022

ISSN (Online): 2580-9865

Available online at: <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/jibl>

Psikologi Perempuan Dewasa Awal Pasca Perceraian

Salsabila Herlany

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Salsabila24aany@gmail.com

Abstrak:

Perceraian merupakan sesuatu permasalahan yang umum ditemukan dimasyarakat, banyaknya pasangan yang menyelesaikan masalah keluarga dengan bercerai menyebabkan tingginya angka perceraian di Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah menikah pada usia remaja yang menimbulkan banyak dampak negatif khususnya pada perceraian pasangan muda. Pasalnya pernikahan pada usia remaja menyebabkan seorang anak, khususnya perempuan, harus menanggung beban berat. Kemudian apabila terjadi perceraian, perempuan tersebut akan menginjak usia dewasa awal dimana pada usia tersebut seseorang baru akan memilih jalan hidup dengan berkarir atau melakukan pernikahan. Hal tersebut tentunya akan sangat berpengaruh pada kondisi psikologi perempuan tersebut pasca perceraianya. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologi perempuan dewasa awal pasca perceraian serta upaya apa yang dilakukan perempuan tersebut untuk mengatasinya. Artikel ini menggunakan jenis penelitian *field research* yaitu penelitian dengan menggunakan data wawancara, dan observasi sebagai data utamanya. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa semua perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian, pernah merasakan *stressor psikososial*. Akan tetapi, dikarenakan beratnya beban yang mereka tanggung, menyebabkan mereka tidak dapat beradaptasi dengan cepat sehingga menimbulkan gejala negatif pada psikologi mereka. Walaupun demikian mereka mempunyai manajemen atau cara masing-masing agar terlepas dari gangguan psikologi, sehingga mereka dapat beradaptasi dan menjalani kehidupan yang jauh lebih baik.

Kata Kunci : psikologi; pasca perceraian; perempuan dewasa awal.

Pendahuluan

Pernikahan merupakan anjuran Rasul yang wajib dilakukan oleh orang yang telah siap dari segi lahir dan batin, untuk menyempurnakan separuh agama dan mencegah orang tersebut dari perbuatan zina. Dengan diadakannya sebuah pernikahan diharapkan sebuah pasangan akan menjalani kehidupan bersama yang harmonis. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak sekali hubungan pernikahan yang tidak bisa bertahan dikarenakan permasalahan rumah tangga dan memilih menyelesaikannya dengan jalan perceraian. Banyaknya pasangan yang memilih mengakhiri pernikahan dengan bercerai, menyebabkan semakin meningkatnya tingkat perceraian di Indonesia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) perceraian di Indonesia mencapai angka 447.743 perkara pada tahun 2021, dimana Jawa Barat sebagai urutan pertama yaitu sebanyak 98.088 perkara, kemudian Jawa Timur (88.235 perkara) dan Jawa Tengah (75.509 perkara)

sebagai urutan kedua dan ketiga.¹ Hal tersebut menandakan bahwa perceraian di Jawa khususnya Jawa Timur tergolong tinggi sehingga tidak menutup kemungkinan adanya pasangan yang bercerai di usia muda. Menurut Scanzoni perceraian adalah akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan, di mana pasangan suami istri kemudian berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku.² Perceraian di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, dan pada Pasal 114 Kompilasi Hukum Islam (KHI). Dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.

Pasangan yang bercerai pada usia muda tidak jarang yang melakukan pernikahan saat berada pada fase remaja. Masa remaja merupakan masa perkembangan secara pesat dari segi fisik maupun psikologisnya. Fase itu merupakan masa puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi dimulai pada masa remaja awal. Perkembangan emosi tersebut ditunjukkan dengan sifat yang sensitif dan reaktif seperti mudah marah, kecewa, cepat tersinggung, sedih dan murung.³ Menurut Hurlock anak remaja memerlukan bimbingan dan pengawasan orang dewasa dikarenakan pada masa ini remaja cenderung tidak dapat dipercaya, takut bertanggung jawab, dan sering kali menimbulkan masalah.⁴ Ketika fase tersebut seorang anak sudah melakukan pernikahan maka akan terjadi ketidaksiapan dalam segi mental, fisik dan juga materi. Sehingga, apabila pasangan tersebut dihadapkan dengan suatu permasalahan dalam kehidupan rumah tangga mereka tidak akan bisa menyelesaikannya dengan pemikiran dewasa dan akhirnya memilih untuk bercerai.

Ketika pasangan yang menikah dini memutuskan untuk bercerai mereka akan mengalami banyak sekali dampak negatif khususnya dalam segi psikologinya. Hal tersebut tentunya akan dialami oleh semua pihak yang terlibat didalamnya baik suami, istri, anak dan keluarga kedua belah pihak. Jika biasanya penelitian sebelumnya meneliti dampak perceraian yang dialami oleh semua yang terlibat secara umum atau memfokuskan pada dampak yang dirasakan oleh pihak anak. Maka artikel ini ingin mengkhususkan pada pengaruh perceraian terhadap psikologi perempuan dewasa awal sebagai pihak istri dan usaha apa yang dilakukan perempuan muda tersebut untuk mengatasi gangguan pada psikologinya. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui gangguan psikologi yang dialami perempuan muda akibat dari perceraian. Sebab, Fase dewasa awal merupakan fase dimana seorang perempuan harus memilih apakah ia harus menjalani kehidupan karier atau pernikahan. Biasanya, seseorang yang memilih menjalani hubungan pernikahan baru akan terjun sebagai pengantin baru. Tetapi, perempuan tersebut harus mengalami perceraian saat usianya masih muda. Perempuan tersebut harus menanggung beban menjadi *single parent* untuk anaknya, kehilangan masa menempuh pendidikan, dan harus memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Serta trauma yang dirasakan dari permasalahan yang menimpanya akibat pernikahan dini, tentunya sangat berpengaruh dan menyebabkan kondisi yang buruk untuk psikisnya.

¹Kompas.com, "10 Daerah dengan Angka Tertinggi di Indonesia" *Kompas.com*, 9 Maret 2022, diakses tanggal 16 Maret 2022, <https://www.kompas.com/tren/read/2022/03/09/062500765/10-daerah-dengan-angka-perceraian-tertinggi-di-indonesia?page=all>

² Akmal M.E. Idan T.M. Nurdin, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perceraian Dalam Tinjauan Perundang-Undangan Negara", *Legalite: Jurnal Perundang Undangan dan Hukum Pidana Islam*, Volume III. No. 01. (2018): 98, <https://journal.iainlangsa.ac.id/>

³ Syamsul Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2006), 110.

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)* Jilid 5, (Jakarta: Erlangga, 2009), 206.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai persamaan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Ardian Praptomojati, dengan judul “Dinamika Psikologi Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja,” *Jurnal Ilmu Perilaku Universitas Gadjah Mada*, tahun 2018.⁵ Penelitian Uswatun Hasanah dengan judul “Pengaruh Perceraian Orangtua bagi Psikologi Anak”, *Jurnal Agenda*, tahun 2019.⁶ Lolang Maria Masi, dengan judul “Analisis Psikologi Anak dari Keluarga yang Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang”, *jurnal Kependidikan*, tahun 2021.⁷ Harri Ferdinand, dengan judul “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar”, *jurnal Harmoni Sosial Pendidikan IPS*, tahun 2019.⁸ Ismiati, dengan judul “Perceraian Orang Tua dan Problem Psikologi Anak”, *jurnal at-Taujih Bimbingan Konseling Islam*, tahun 2018.⁹ Rahmatia, dengan judul “Dampak Perceraian pada Anak Usia Remaja (Studi pada Keluarga di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar)”, *Jurnal E-Prints Universitas Negeri Makasar*, tahun 2019.¹⁰ Lia Kurniawati dan Milla Mustikawati, dengan judul “Perceraian dalam Persepsi Psikologi Komunikasidi Kota Bandung serta Penganggulangnya”, *jurnal Soshum Insentif*, tahun 2019.¹¹ Berlia Sukmawati, dengan judul “Dampak Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak”, *jurnal Adzkiya: Hukum dan Ekonomi Syaria’ah*, tahun 2021.¹² Vera Sissilia Pangestu dan Falasifatul Falah, dengan judul “Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian”, *jurnal Universitas Sultan Agung*, tahun 2018.¹³ Dudi Badruzaman, dengan judul “Pengaruh Pernikahan Usia Muda Terhadap Gugatan Cerai di Pengadilan Agama Antapani Bandung,” *jurnal Muslim Heritage*, tahun 2021.¹⁴

Artikel terdahulu di atas mempunyai kesamaan dalam tema utama yaitu kondisi psikologi anggota keluarga akibat dari perceraian. Adapun perbedaannya terdapat pada fokus penelitian artikel terdahulu yaitu sebagian besar terdapat pada kondisi psikologi yang dialami oleh anak yang merupakan korban dari orang tuanya yang bercerai. Dari

⁵Ardian Praptomojati, “Dinamika Psikologi Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja.” *Jurnal Ilmu Perilaku Universitas Gadjah Mada*, no.1, (2018):1, <http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/53>.

⁶Uswatun Hasanah “Pengaruh Perceraian Orangtua bagi Psikologi Anak”, *Jurnal Agenda*, No.1, (2019): 19, <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/1983/1478>

⁷Lolang Maria Masi, Analisis Psikologi Anak dari Keluarga yang Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang”, *jurnal Kependidikan*, No. 1, (2021):214, <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2968>

⁸Harri Ferdinand, “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar”, *jurnal Harmoni Sosial Pendidikan IPS*, No. 2, (2019) : 155, <https://journal.uny.ac.id/index.php/hsjpi/article/view/20873/12973>

⁹Ismiati, Percerain Orang Tua dan Problem Psikologi Anak, *jurnal at-Taujih Bimbingan Konseling Islam*, No.1, (2018):1, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/download/7188/4164>

¹⁰Rahmatia, “Dampak Perceraian Pada Anak Usia Remaja (Studi Pada Keluarga di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar)”, *Jurnal E-Prints Universitas Negeri Makasar*, No.1, (2019): 1, <http://eprints.unm.ac.id/>

¹¹Lia Kurniawati dan Milla Mustikawati, “Perceraian dalam Persepsi Psikologi Komunikasidi Kota Bandung serta Penganggulangnya”, *jurnal soshum Insentif*, No. 2, (2019):145, <https://jurnal.ildikti4.or.id/index.php/jurnalsoshum/article>

¹²Berlia Sukmawati, “Dampak Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak”, *jurnal Adzkiya: hukum dan ekonomi syaria’ah*, no. 2, (2021) 24, <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/adzkiya>

¹³Vera Sissilia Pangestu dan Falasifatul Falah, “Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian”, *jurnal Universitas Sultan Agung*, No.1, (2018): 68, <http://jurnal.unissula.ac.id/>

¹⁴Dudi Badruzaman, “Pengaruh Pernikahan Usia Muda Terhadap Gugatan Cerai di Pengadilan Agama Antapani Bandung,” *jurnal Muslim Heritage*, No.1, (2021):69, <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/muslimheritage/article>

penelitian terdahulu yang pernah dilakukan, ditemukan bahwa seorang anak yang masih menginjak usia remaja baik remaja awal maupun akhir yang terlibat dalam perceraian orang tuanya merasakan dampak pada psikologinya bahkan mengarahkannya pada pergaulan negatif dan mental anak tersebut, sedangkan artikel ini memfokuskan keadaan psikologi pasca perceraian yang dirasakan pihak perempuan yang merupakan mantan istri. Kemudian perbedaan yang lain terdapat pada lokasi penelitian, pada artikel sebelumnya penelitian dilaksanakan diberbagai tempat seperti Bandung dan Kupang. Artikel ini menggunakan daerah Kabupaten Ngawi sebagai lokasi penelitiannya.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan oleh artikel ini adalah *field research* atau penelitian lapangan dimana sumber data utama didapatkan melalui wawancara dan observasi secara langsung. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu suatu metode yang dilakukan dengan cara meneliti status kelompok manusia, suatu subjek, set kondisi, sistem pemikiran atau peristiwa pada masa sekarang yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan dan menjawab keadaan sosial secara sistematis.¹⁵ Sumber data yang digunakan oleh artikel ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer didapat dari wawancara dan observasi terhadap perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian dan melihat secara langsung kondisi para informan pasca perceraian. Adapun data para informan didapat dari Pengadilan Agama yang berada di daerah Kabupaten Ngawi. Daerah tersebut merupakan salah satu daerah di Jawa Timur yang merupakan daerah dengan kasus perceraian terbanyak kedua setelah Jawa Barat. Seperti pada daerah lainnya perceraian di Kabupaten Ngawi merupakan permasalahan yang umum, dimana berdasarkan data tahunan di Pengadilan Agama Ngawi terdapat sekitar 1.928 perkara cerai yang diterima pada tahun 2020, sedangkan pada tahun 2021 ada sekitar 2.023 perkara cerai yang diterima.¹⁶ Sehingga tidak menutup kemungkinan banyaknya pasangan muda yang bercerai di daerah tersebut. Sedangkan sumber data sekunder didapat melalui bahan kepustakaan yaitu buku-buku, jurnal, dan artikel tentang psikologi perempuan, dampak perceraian, manajemen stres dan bahan kepustakaan lainnya yang mendukung artikel ini. Adapun teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teori-teori yang terdapat dikajian pustaka dan dihubungkan dengan fakta-fakta yang terjadi di lapangan.

Keadaan Psikologi Perempuan Pasca Perceraian

Artikel ini mencantumkan 10 informan dari kecamatan yang berbeda-beda di Kabupaten Ngawi, yaitu perempuan yang masih baru saja menginjak usia dewasa awal dari usia 21 tahun sampai 24 tahun, yang berhasil diwawancarai. Adapun wawancara dilakukan di Pengadilan Agama Ngawi berdasarkan pada data panggilan sidang, pengambilan akta cerai, dan putusan cerai dari tahun 2019-2021. Untuk menjaga

¹⁵Moh.Nasir,*Metode Penelitian*,(Jakarta,GhalilIndonesia,2005),347.

¹⁶Mahkamah Agung Republik Indonesia Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi, Laporan Kegiatan Tahun 2020, diakses tanggal 16 Maret 2022, <http://web.pa-ngawi.go.id/en/>.

identitas para informan artikel ini hanya mencantumkan data yang diperlukan dari hasil wawancara. Berikut merupakan data para informan :

Tabel 1. Data Informan

No	Umur Ketika Menikah	Umur Ketika Bercerai	Alamat	Pekerjaan	Alasan Bercerai
1	18	21	Kec. Padas, Kab. Ngawi	Buruh pabrik	Ekonomi
2	17	21	Kec. Pitu, Kab. Ngawi	Pegawai counter HP	Adanya orang ketiga
3	17	21	Kec. Walikukun, Kab. Ngawi	Pengawai toko	Ekonomi
4	19	22	Kec. Ngrambe, Kab. Ngawi	Pegawai counter HP	Pertengkaran terus menerus dan KDRT
5	20	22	Kec. Sine, Kab. Ngawi	Pegawai mini market	Adanya Orang Ketiga
6	19	23	Kec. Pangkur, Kab. Ngawi	Buruh pabrik	Ekonomi dan kewajiban yang tidak dipenuhi
7	18	23	Kec. Kedunggalar, Kab. Ngawi	Pegawai toko	Kewajiban yang tidak dipenuhi
8	20	24	Kec. Kasrema, Kab. Ngawi	Wiraswasta	Adanya orang ketiga
9	19	24	Kec. Paron, Kab. Ngawi	Wiraswasta	Pertengkaran terus menerus dan KDRT
10	19	24	Kec. Jogorogo, Kab. Ngawi	Pegawai counter HP	Pertengkaran terus menerus dan KDRT

Sumber: Data Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi

Adapun penyebab perceraian berdasarkan data diatas dan data laporan tahunan tahun 2020 di Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi, bahwa faktor paling banyak seseorang melakukan perceraian di Kabupaten Ngawi dikarenakan pertengkaran didalam rumah tangga yang tidak bisa didamaikan dan berakhir dengan perceraian. Adapun sebab adanya pertengkaran yang sering ditemui dimasyarakat Kabupaten Ngawi yaitu: ¹⁷(1) Faktor ekonomi, harga barang yang semakin meningkat, menyebabkan kebutuhan tidak terpenuhi sehingga menimbulkan permasalahan, terlebih kepada keluarga yang melimpahkan kewajiban mencari nafkah hanya kepada

¹⁷Mahkamah Agung Republik Indonesia Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi, Laporan Kegiatan Tahun 2020, diakses tanggal 13 Januari 2022, <http://web.pa-ngawi.go.id/en/>.

suami.¹⁸ Berdasarkan pada data tahunan sebab perceraian di Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi pada tahun 2020 bulan Juli hingga Agustus ada sekitar 675 kasus perceraian yang diputus baik secara talak maupun gugat disebabkan karena masalah ekonomi sehingga menimbulkan pertengkaran yang tidak dapat didamaikan.¹⁹ Kekurangan ekonomi tersebut paling banyak dialami oleh keluarga yang berprofesi sebagai buruh tani, serta banyaknya karyawan yang mengalami PHK akibat pandemi covid-19, hal tersebut juga menyebabkan angka pengangguran di Kabupaten Ngawi meningkat; (2) Faktor Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), kekurangan dalam memenuhi kebutuhan hidup, perselisihan yang terus terjadi, keegoisan antara suami dan istri tanpa adanya penengah, sering kali menyebabkan kekerasan dalam rumah tangga atau biasa disingkat KDRT. Dalam Masyarakat, korban KDRT yang sering dijumpai yaitu kekerasan yang dilakukan oleh pihak suami kepada istri atau anaknya. KDRT sangat merugikan pihak perempuan baik secara fisik maupun psikis. Permasalahan ini juga merupakan salah satu penyebab banyaknya tuntutan cerai gugat di Kabupaten Ngawi; (3) Kewajiban yang tidak dipenuhi, sebagai suami istri sudah semestinya mempunyai hak dan kewajiban masing-masing, baik dari kewajiban suami menafkahi dan membimbing keluarganya kejalan yang baik. Serta kewajiban istri mendidik anak-anaknya sehingga menjadi anak yang baik, dan kewajiban melayani suami dan keluarga baik lahir maupun batin. Akan tetapi, kenyataannya masih banyak pasangan suami istri yang enggan menjalankan kewajibannya dengan baik dan hanya menuntut haknya saja, seperti suami yang tidak memberikan nafkah atau istri yang tidak mau mendidik anaknya. Hal tersebut menjadikan ketidakseimbangan antara hak dan kewajiban yang dibebankan dan diterima seorang yang memutuskan untuk berkeluarga, sehingga menimbulkan suatu permasalahan yang merugikan salah satu pihak;²⁰ (4) Faktor ketidaksetiaan salah satu pasangan, ketidaksetiaan pasangan yang berakhir perselingkuhan dan adanya pihak ketiga (wanita atau pria lain) merupakan penyebab gangguan pada kehidupan pernikahan. Ketika sepasang suami istri sudah tidak mempercayai satu sama lain, maka akan hilang suatu keharmonisan dalam kehidupan pernikahan dan menyebabkan permasalahan lainnya seperti pertengkaran terus-menerus, adanya kekerasan secara fisik dan psikis, serta trauma terhadap suatu hubungan; (5) Faktor pernikahan dini, pernikahan dini adalah ikatan atau akad pernikahan yang telah sesuai dengan ketentuan hukum dan agama akan tetapi, dilaksanakan ketika salah satu mempelai atau kedua-duanya berada di bawah umur yang ditetapkan oleh peraturan di Indonesia. Dari data penelitian diatas sebagian besar para informan yang berhasil diwawancarai, mereka mengaku menikah pada usia remaja dengan rentang usia antara 17 sampai 19 tahun yang digolongkan dalam pernikahan dini. Dalam Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 atas perubahan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, perkawinan hanya diizinkan kepada seseorang laki-laki dan perempuan yang berusia minimal 19 tahun. Menurut Dlori, anak yang menikah dibawah umur

¹⁸ Akmal, M.E.I dan T. M. Nurdin, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perceraian Dalam Tinjauan Perundang-Undangan Negara", *Legalite: Jurnal Perundang Undangan dan Hukum Pidana Islam*, Volume III. No. 01. (2018): 95, <https://journal.iainlangsa.ac.id/>

¹⁹ Zainal Abidin, "Mayoritas Dipicu Masalah Ekonomi, Kasus Perceraian di Ngawi Capai Ratusan Setiap Bulannya", *Bangsa Online.Com*, Ngawi, 1 September 2020, Diakses Tanggal 20 Maret 2022, <https://www.bangsaonline.com/berita/79374/mayoritas-dipicu-masalah-ekonomi-kasus-perceraian-di-ngawi-capai-ratusan-setiap-bulannya?page=1>.

²⁰ Akmal, M.E.I dan T. M. Nurdin, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perceraian Dalam Tinjauan Perundang-Undangan Negara", *Legalite: Jurnal Perundang Undangan dan Hukum Pidana Islam*, Volume III. No. 01. (2018): 98, <https://journal.iainlangsa.ac.id/>

cenderung memiliki persiapan yang dikatakan belum maksimal dalam berbagai aspek seperti persiapan fisik, persiapan mental, juga persiapan materi. Karena dengan demikian pernikahan dini dapat dikatakan sebagai pernikahan yang tergesa-gesa, karena semuanya belum disiapkan secara matang.²¹

Masa remaja atau *adolescence* sendiri diartikan sebagai masa transisi dimana seorang anak telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, ke masa yang lebih bertanggung jawab akan tetapi, belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat.²² Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja dimulai dari usia 11 tahun sampai 19 tahun yang terbagi menjadi 3 tahapan yaitu masa remaja awal, pertengahan dan masa remaja akhir.²³ Masa remaja merupakan masa perkembangan secara pesat dari segi fisik maupun psikologisnya. Dari segi psikologinya, masa remaja merupakan masa seseorang mencari jati dirinya dan sebagai ambang masa dewasa. Sehingga anak remaja selalu ingin mencoba hal yang baru dan menantang yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Pada masa ini remaja cenderung tidak dapat dipercaya, takut bertanggung jawab dan seringkali menimbulkan permasalahan, sehingga dibutuhkan pengawasan dan bimbingan dari orang dewasa.²⁴ Masa remaja juga merupakan masa puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi dimulai pada masa remaja awal. Perkembangan emosi tersebut ditunjukkan dengan sifat yang sensitif dan reaktif yang kuat terhadap situasi di kehidupan sosial. Biasanya emosi tersebut bersifat negatif dan temperamental seperti mudah marah, kecewa, cepat tersinggung, sedih, dan murung. Emosi tersebut akan mampu terkendalikan oleh remaja tersebut seiring dengan berjalannya usia.²⁵ Sehingga apabila anak pada usia remaja melakukan pernikahan tentunya akan banyak menimbulkan dampak negatif untuk kedepannya.

Kemudian dari hasil wawancara didapatkan semua informan mengaku pernah mengalami *stressor psikososial*, seperti yang tertera pada riset Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI mengenai situasi kesehatan jiwa di Indonesia.²⁶ Akan tetapi, karena beratnya beban yang ditanggung para informan ketika memutuskan untuk menikah dini dan setelah ia bercerai, mereka tidak dapat melakukan adaptasi secara cepat sehingga berpengaruh pada psikologinya. Psikologi Menurut J. B. Watson yang merupakan tokoh pendiri dari *behavioristik* yang merupakan perilaku manusia, menurutnya kajian dari psikologi harus mengarah pada perilaku yang nampak.²⁷ Sedangkan menurut Muhibbin Syah, psikologi juga harus memberi perhatian pada proses mental yang terjadi walaupun tak dapat diamati secara

²¹ Fransiska Novita Eleanora dan Andang Sari, "Pernikahan Anak Usia Dini Ditinjau dari Perspektif Perlindungan Anak", *Progresif: Jurnal Hukum* No.1, (2020):55, <https://journal.ubb.ac.id/index.php/progresif>

²² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)* Jilid 5, (Jakarta: Erlangga, 2009), 205.

²³ Kartini Kartono, *Psikologi Wanita (mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa)*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), 66.

²⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 206.

²⁵ Syamsul Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2006), 110.

²⁶ Info datin Informasi Kementerian Kesehatan RI, Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia, Jakarta, 2018, diakses Tanggal 19 Maret 2021, <https://pusdatin.kemkes.go.id/download/infod...>

²⁷ Siti Nur Asiyah dan Risna Amalia, "Post Traumatic Growth pada Wanita yang Bercerai", *Jurnal Indonesian Psychological Research*, No 1, (2020):24, <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/IPR>

langsung, seperti orang berpikir, mengingat, dan merasa.²⁸ Sehingga dapat dipahami bahwa psikologi member gambaran tentang perilaku yang dapat dilihat maupun tidak dan member penjelasan penyebab ataupun akibat dari perilaku. Sedangkan *Stressor psikososial* yaitu suatu keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan penyesuaian diri untuk mengurangi tekanan mental yang timbul. Adapun keadaan psikologi yang dialami oleh para informan yang pertama adalah gejala stres.

Semua informan mengaku mengalami gejala stres berat pada saat mereka memutuskan untuk bercerai. Adapun penyebab stres yang dialami para informan sebagian besar dikarenakan ingatan akan masalah mereka yang menyebabkan putusnya hubungan pernikahan, kenangan masa lalu bersama mantan suami, kecemasan mereka akan masa depan mereka dan anak-anak mereka, masalah ekonomi dan nafkah yang harus mereka tanggung seorang diri, serta tekanan yang mereka dapatkan dari masyarakat sekitar mereka. Gejala stres yang mereka rasakan berbeda-beda setiap informan akan tetapi kebanyakan dari mereka merasakan gejala kesulitan tidur, tidak nafsu makan, tidak fokus pada pekerjaan, dan emosi yang tidak terkendali seperti mudah marah, cemas, bingung dan mudah menangis, kehilangan kepercayaan diri sehingga mereka memutuskan untuk menutup diri. Kemudian didapati 4 dari 10 perempuan mengatakan mengalami gangguan pada kesehatannya seperti sakit maag, sering merasa pusing, nyeri pada punggung, merasa lemas, dan tidak bertenaga.

Gejala stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan.²⁹ Hasil penelitian ini dikuatkan dengan pendapat Wilkinson yang mengatakan bahwa perempuan yang pernah bercerai cenderung memiliki potensi mengalami stres tingkat tinggi dari pada perempuan yang belum pernah menikah atau bercerai.³⁰ Mengenai bagaimana seseorang dikategorikan dalam stres berat, artikel ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Priyoto yang membagi stres menjadi 3 bagian; (1) Stres ringan, yaitu stress yang biasa dialami oleh semua orang dan tidak merusak aspek fisiologis, contohnya seperti kemacetan lalu lintas, atau mendapat kritikan dari atasan. Stres ringan biasanya berlangsung beberapa menit atau jam saja; (2) Stres sedang, stres sedang terjadi karena pekerjaan yang tidak berjalan sesuai keinginan, anggota keluarga yang sakit atau salah satu orang terdekat yang tidak memberi kabar. Stres ini berlangsung dalam kurun waktu beberapa jam hingga beberapa hari; (3) Stres berat atau stres kronis, yaitu stres yang dirasakan seseorang dalam waktu beberapa minggu sampai beberapa bulan. Stres berat dapat disebabkan oleh permasalahan seperti masalah rumah tangga yang sering terjadi, kesulitan ekonomi yang berlangsung lama, dan mempunyai penyakit kronis.

Kemudian gejala kedua yang dirasakan oleh para informan pasca perceraian adalah trauma. Dari hasil penelitian 8 dari 10 informan mengatakan masih mengalami trauma sampai sekarang. Hal tersebut dikarenakan peristiwa dan masalah rumah tangga yang mereka hadapi pasca perceraian, atau sesuatu yang pernah dilakukan oleh mantan suaminya seperti Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dan peselingkuhan. Akibatnya mereka tidak ingin menikah untuk yang kedua kali sampai mereka bisa memulihkan diri dari traumanya. Kemudian mereka menjadi sering merasa takut, cemas

²⁸Kartini Kartono, *Psikologi Wanita (mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa)*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), 2.

²⁹Muhimmatul Hasanah, Stres dan Solusi dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Jurnal Ummul Qura*, No.1 (2019): 111, <http://ejournal.insud.ac.id/>.

³⁰Namora Lumongga Lubis, *Depresi (Tinjauan Psikologi)*, (Jakarta: Kencana, 2009), 81.

dan marah apabila bertemu dengan orang yang mempunyai hubungan dengan mantan suaminya, sehingga para informan merasa harus membatasi interaksi dengan orang-orang sekitar terutama dengan laki-laki.

Trauma adalah suatu perasaan yang sakit akibat dari suatu kejadian luar biasa yang dialami seseorang secara langsung atau tidak langsung yang dialami oleh fisik maupun psikis atau kombinasi dari keduanya.³¹ Berat ringannya pengaruh yang dirasakan, serta lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk lepas dari trauma berbeda-beda tergantung pada peristiwa yang dialaminya, dan cara apa yang dilakukan seseorang itu untuk bisa melupakan peristiwa tersebut.³²

Selain gejala yang dialami para informan akibat stres berat dan trauma diatas, 7 dari 10 orang perempuan memilih menutup diri dari kehidupan sosial mereka dan membatasi interaksi dengan penduduk disekitar rumahnya. Hal tersebut dikarenakan dampak pada perceraian yang menyebabkan perempuan mengalami perasaan takut, dan tidak percaya diri. Menutup diri merupakan gejala yang terbentuk dari stres dan trauma yang perempuan tersebut rasakan. Seperti teori dari Gahler, perempuan yang mengalami perceraian seringkali memilih untuk tertutup dalam kehidupan sosialnya, bahkan terkesan menghindari dari kehidupan sosial. Keputusan tersebut dilakukan untuk beradaptasi dengan kehidupan mereka yang baru. Perempuan yang mengalami gejala menutup diri akibat stres ditandai dengan perasaan terbebani dengan tuntutan, tekanan, dan respon negatif yang mereka dapat dari orang-orang sekitar mereka, sehingga mereka akan merasa takut dan cemas untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial.³³

Sedangkan perempuan yang mengalami gejala menutup diri karena trauma akan merasa teringat kembali dengan kejadian buruk dimasa lalu jika bertemu dengan orang yang menyebabkan ia trauma, atau orang-orang yang sekiranya terlibat dengan orang tersebut.³⁴ Perempuan tersebut akan merasa kesal, marah, takut, dan bersikap waspada ketika bertemu dengan objek atau subjek yang membuatnya trauma. Adapun lama gangguan stres dan gejala yang dirasakan setiap informan sebagai berikut :

Tabel 1. waktu informan mengalami stres dan gejalanya

No	Umur Ketika Bercerai	Lama Merasakan Stres	Gejala Stres	Gejala Trauma
1	21	2 Bulan	Sering merasa putus asa, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak bisa fokus.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama.
2	21	3-4 Bulan	Sering menangis dan melamun, merasa gagal, tidak nafsu makan, sulit tidur, menjadi sensitif dan mudah marah,	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama, dan lebih membatasi diri dengan

³¹Namora Lumongga Lubis, *Depresi (Tinjauan Psikologi)*, (Jakarta: Kencana, 2009), 5.

³²Larastyan, Istiqlalayah Muflikhati, Megawati Simanjuntak, "Pengaruh Religiusitas dan Tingkat Stres Terhadap Penyesuaian Wanita Bercerai", *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, (2019):197, <https://journal.ipb.ac.id/>

³³Larastyan, Istiqlalayah Muflikhati, Megawati Simanjuntak, "Pengaruh Religiusitas dan Tingkat Stres Terhadap Penyesuaian Wanita Bercerai", 194.

³⁴Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihanya*, (Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniri Press, 2016), 5.

			menutup diri dari kehidupan sosial.	pergaulan sosial.
3	21	2 Bulan	Merasakan sedih, tidak nafsu makan, sulit tidur, lemas dan tidak bertenaga, gejala maag.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama.
4	22	3 Minggu	Merasa cemas dan sedih, selalu merasa takut, kehilangan kepercayaan diri, dan memilih menutup diri.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama, dan merasa sulit untuk berinteraksi khususnya dengan laki-laki.
5	22	3 Bulan	Perasaan kesal, emosi yang tidak terkontrol, mudah marah, sering merasa lelah, tidak nafsu makan, sulit tidur, tidak bisa fokus, kesehatan terganggu, berat badan turun.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama.
6	23	2 Bulan	Tidak nafsu makan, sulit tidur, gejala maag, demam dan sering pusing, menjadi lebih sensitif, kehilangan rasa percaya diri, dan lebih menutup diri.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama.
7	23	1-2 Bulan	Sering menangis, tidak nafsu makan, mengalami gejala maag dan sering pusing, kehilangan kepercayaan diri, dan memilih menutup diri.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama, dan tidak punya keberanian untuk berinteraksi dengan tetangga.
8	24	2 Bulan	Sering pusing, tidak nafsu makan, sering menangis dan melamun, menjadi lebih sensitif, merasa cemas dan takut.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama, merasa kesal dan takut berinteraksi dengan orang-orang yang mempunyai hubungan dengan mantan suaminya.
9	24	4 Minggu	Perasaan cemas dan	Tidak ingin menjalani

			bingung, kehilangan kepercayaan diri, dan lebih memilih menutup diri.	kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama, tidak mempunyai keberanian untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar terutama laki-laki.
10	24	3 Bulan	Perasaan takut dan bingung, sulit tidur, mudah menangis, emosi yang tidak terkontrol, dan lebih memilih menutup diri dari kehidupan sosial.	Tidak ingin menjalani kehidupan pernikahan lagi dalam waktu yang lama.

Sumber: Hasil wawancara para Informan

Kemudian selain yang telah dijelaskan diatas dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa salah satu yang menyebabkan perempuan mengalami gejala yang serius pada psikologinya, yaitu dikarenakan tidak adanya jaminan dan pengawasan akan hak-hak istri yang seharusnya diberikan oleh mantan suaminya pasca perceraian, sehingga banyak sekali mantan suami yang melalaikan kewajibannya. Ketika sebuah pasangan memilih untuk bercerai mereka masih mempunyai kewajiban yang harus mereka jalankan pasca perceraian. Bagi pihak perempuan ia harus menjalankan masa *iddah*, yaitu nama bagi suatu masa bagi seorang wanita menunggu untuk perkawinan selanjutnya setelah wafat suaminya atau karena perceraian dengan suaminya. Dengan tujuan untuk mengetahui keadaan rahimnya atau untuk berpikir bagi suami. *Iddah* hukumnya wajib dijalankan bagi istri.³⁵

Sedangkan pihak suami ia diberikan kewajiban untuk menafkahi mantan istrinya selama masa *iddah*, memberikan nafkah *mut'ah*, dan masih berkewajiban memberikan nafkah kepada anaknya. Dalam undang-undang memang sudah diatur mengenai hak-hak perempuan pasca perceraian seperti pada Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan Pasal 149 huruf (b) Kompilasi Hukum Islam (KHI) yang menyatakan perempuan yang dicerai masih mendapatkan nafkah baik berupa *mut'ah*, tempat tinggal, pakaian yang tercakupi, dan nafkah *iddah* selama 3 bulan, nafkah bagi yang sedang hamil sampai melahirkan (*iddah* bagi perempuan hamil), mahar yang belum dibayar selama pernikahan, apabila *kabla dukhul* (belum kumpul suami istri) maka suami hanya berkewajiban membayar nafkah setengah, dan nafkah *hadhonah* anak sampai berusia 21 tahun. Akan tetapi, dalam praktiknya masih banyak perempuan yang tidak mendapatkan haknya seperti yang dialami oleh para informan.

Dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) hanya mengatur hak perempuan pasca perceraian yang diputuskan secara talak, sedangkan pada Edaran Mahkamah Agung (SEMA) Nomor 3 Tahun 2018 poin 3 Hasil Pleno Kamar Agamapoin 2, dijelaskan bahwa perempuan yang bercerai gugat bisa mendapatkan hak pasca perceraian apabila ia mengajukan gugatan tentang hak-hak pasca perceraian. Sedangkan di Indonesia khususnya di Kabupaten Ngawi perceraian didominasi oleh perempuan yang

³⁵Abd. Rahman Ghazaly, *Fiqh Munakahat*. (Jakarta: Prenanda Media, 2003), 93.

menggugat suaminya di Pengadilan Agama atau biasa disebut dengan cerai gugat. Berdasarkan data tahunan Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi pada tahun 2021 jumlah permohonan cerai gugat sebanyak 1.361 sedangkan permohonan cerai talak hanya berjumlah 532 perkara.³⁶ Banyaknya perempuan yang tidak bisa mendapatkan haknya menyebabkan beban yang ditanggung seorang perempuan sangat berat, akibatnya banyak perempuan yang mengalami gangguan pada psikologinya hingga kesehatannya terganggu akibat dari beban tersebut.

Upaya Perempuan Muda Untuk Memperbaiki Kondisi Psikologinya

Ketika seorang perempuan memilih untuk bercerai maka ia harus dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya. Hal itu juga dialami oleh para informan, meskipun penyesuaian kehidupan pasca perceraian tidaklah mudah dan membutuhkan waktu yang lama, tetapi para informan harus melakukan adaptasi tersebut agar kehidupan mereka jauh lebih baik. Setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda untuk mengatasi gangguan psikologi mereka dengan menerapkan berbagai macam manajemen stres. Manajemen stres adalah keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari keadaan atau ancaman stres yang dirasakan oleh orang tersebut.³⁷

Dari hasil penelitian, dengan menerapkan manajemen stres, dan dari keadaan yang mereka hadapi, para informan sedikit demi sedikit dapat beradaptasi dengan kehidupan baru mereka dan mengurangi gangguan pada psikologinya. Meskipun mereka yang mengalami trauma belum sepenuhnya bisa terlepas sampai sekarang, namun dengan cara manajemen stres yang mereka lakukan membuat mereka menjalani kehidupan yang jauh lebih baik dari awal pasca perceraian. Berdasarkan hasil wawancara para informan, sebagian besar informan menggunakan cara meringankan gejala stres dan trauma mereka yang pertama dengan; (1) *Self efficacy*.

Self Efficacy adalah keyakinan seseorang atas kemampuan yang mereka miliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu keadaan.³⁸ Dengan kata lain *self efficacy* merupakan cara seseorang terlepas dari gangguan stres dan trauma dengan memotivasi diri sendiri dan mencoba untuk mengikhlaskan semua yang telah terjadi. Hal tersebut merupakan cara yang dilakukan beberapa informan agar bisa melupakan masalah mereka. Pemikiran tentang kewajibannya memberi kasih sayang kepada anaknya, kewajibannya berbakti dan meringankan beban orang tua, menjadi motivasi untuk dirinya sendiri agar bisa bangkit dari kesedihan. Walau membutuhkan waktu yang cukup lama, tetapi cara tersebut adalah salah satu cara yang biasa digunakan para informan untuk melupakan masalah dan ingatan-ingatan buruk yang ada dimasa lalu; (2) Melakukan berbagai aktivitas.

Selain dengan *self efficacy* sebagian besar informan mengatasi stres mereka dengan melakukan berbagai aktivitas seperti menghabiskan waktu bersama anak-anak mereka, dengan mencurahkan waktunya untuk mendidik dan memberikan kasih sayang untuk anak mereka. Sebagai single parent memanglah tidak mudah untuk seorang perempuan, terlebih lagi pada masa beralih dari fase remaja menjadi orang dewasa. Karena keadaan tersebut sebagian informan yang telah mempunyai anak memiliki rasa keibuan yang

³⁶ Mahkamah Agung Republik Indonesia Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi, Laporan Kegiatan Tahun 2020, diakses tanggal 13 Januari 2022, <http://web.pa-ngawi.go.id/en/>.

³⁷ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, (Jogjakarta : Nuha Mediak, 2014), 38.

³⁸ Iihan Khari dan Sefni Rama, "Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa", *Jurnal Consilium*, No. 2 (2019):92, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/6386>.

lebih besar, sehingga mereka memilih untuk membesarkan anak-anak mereka agar bisa hidup dengan baik seperti anak-anak yang lain. Mereka lebih memilih membesarkan anak mereka dari pada menikah lagi. Dengan keberadaan seorang anak dan berusaha memfokuskan perhatiannya hanya pada anak, para informan menjadi lupa terhadap masa lalunya secara perlahan.

Kemudian 3 dari 10 informan memilih untuk berpergian kesuatu tempat untuk menenangkan diri bersama dengan orang tua, anak-anak mereka, atau dengan teman dekatnya. Walaupun sebagian informan memilih untuk menutup diri dari interaksi sosial, tetapi ada pula yang memilih untuk bertemu dengan teman baiknya agar terlepas dari stres mereka. Bagi mereka bertemu dengan teman baik, membicarakan hal-hal yang menyenangkan, dan pergi kesuatu tempat bisa membuat mereka melupakan masalah mereka sejenak. Selain itu menghabiskan waktu bersama orang yang mendukung kita dapat membuat seseorang lepas dari kesedihan dan kecemasannya lebih cepat dari pada seseorang yang memilih untuk menutup diri dari kehidupan sosial.

Selain itu 7 dari 10 informan menggunakan pekerjaannya sebagai cara untuk melupakan masalah dan masa lalunya. Menurut pemaparan informan, dengan bekerja mereka menjadi tidak mempunyai waktu luang untuk memikirkan masalahnya. Mereka sebisa mungkin tidak ingin mempunyai waktu luang agar ingatan-ingatan tentang masa lalu dan masalahnya tidak bisa mereka pikirkan; (3) Dukungan dari orang-orang terdekat khususnya dari orangtua.

Penyebab utama yang membuat para informan bisa terlepas dari gejala stres berat dan berkurang traumanya adalah dukungan dari orang-orang terdekat mereka seperti orang tua, saudara, teman dekat, dan rekan kerja mereka. Hal ini juga dikuatkan dengan pendapat Abazari yang mengatakan perempuan pada masa penyesuaian pasca perceraian yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang terdekatnya akan lebih cepat pulih dari stresnya daripada perempuan yang tidak mendapatkannya.³⁹ Dari 10 perempuan muda yang berhasil diwawancarai, semua mengaku mendapatkan kekuatan dari dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekatnya. Sehingga dukungan dan keadaan sosial merupakan hal yang sangat membantu penyesuaian perempuan muda pasca perceraian. Walaupun beberapa informan memilih untuk menutup diri dengan kehidupan sosial dan mempunyai masa stres lebih lama dari informan yang memilih berinteraksi dengan teman-temannya. Tetapi, karena masih mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, dan saudara-saudaranya, sehingga mereka bisa melakukan adaptasi dan menjalani hidup lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa seseorang mempunyai cara masing-masing untuk mengurangi beban psikologi yang ada pada mereka dan membuat mereka merasa lebih baik. Mereka dapat melewati masa-masa kelam mereka dan berusaha mendapatkan pelajaran dari masalah yang pernah mereka alami. Cara mereka mengelola manajemen stres, dan adanya dukungan dari orang tua menyebabkan mereka lepas dari gangguan stres, sehingga tidak satupun informan yang sampai pada tahap depresi. Hal tersebut dapat dilihat dari lama mereka mengalami gejala stres yang dihitung setelah para informan memutuskan untuk bercerai. Para informan hanya mengalami gejala stres berat dalam kurun waktu 3 minggu sampai 4 bulan saja, hal tersebut juga dikuatkan dengan pendapat dari Albazari. Sedangkan pada gangguan trauma, walaupun mereka masih merasakan trauma tersebut sampai sekarang, tapi para informan mengatakan bahwa kehidupan mereka jauh lebih baik dari sebelumnya.

³⁹Muhimmatul Hasanah, Stres dan Solusi Dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Jurnal Ummul Qura*, No.1 (2019): 111, <http://ejournal.insud.ac.id/>.

Depresi merupakan suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Depresi biasa terjadi saat stres yang dialami seseorang tidak kunjung mereda dan disebabkan karena suatu masalah yang baru saja terjadi.⁴⁰ Hal tersebut mengartikan bahwa depresi terjadi setelah mengalami gejala stres berat yang berkepanjangan dan tidak kunjung teratasi.

Kemudian menurut para ahli psikologi barat seperti Pudrovskaya dan Carr mengatakan, tahapan penyesuaian wanita bercerai yaitu mampu mengatasi masalah yang berfokus pada pembentukan emosi positif, komunikasi sosial, keterbukaan diri serta mengatasi kesehatan mental. Selain itu menurut Jang Dan Kimselain tahapan diatas, terdapat faktor yang bisa mempengaruhi penyesuaian wanita bercerai yaitu dengan *self efficacy* dan dukungan sosial.⁴¹ Akan tetapi, teori tersebut tidak digunakan secara keseluruhan. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa setiap orang mempunyai caranya masing-masing untuk melakukan adaptasi yang sekiranya sesuai dengan situasi mereka sehingga tidak sepenuhnya berpaku pada suatu teori.

Jika dikaitkan dengan pendapat Elizabeth B. Hurlock mengenai psikologi dewasa awal dan psikologi perempuan. Dimana pada umumnya perempuan dicitrakan sebagai makhluk yang emosional, mudah menyerah, pasif, subjektif, lemah dalam matematika, mudah terpengaruh, dan lemah dalam fisik. Mayoritas beranggapan, psikologi perempuan maupun laki-laki mempunyai perbedaan dan selalu dikaitkan dengan karakteristik fisiologis. Para ahli juga mendefinisikan psikologi perempuan tergantung pada perspektif yang digunakan, sehingga tampak berbeda, bertentangan, atau saling melengkapi satu sama lain.⁴² Mereka membuktikan bahwa walaupun mereka seorang perempuan dan menjadi *single parent* mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih baik tanpa bergantung pada mantan suaminya, mereka juga membuktikan bahwa mereka tidak selamanya hanya bisa mengandalkan pihak laki-laki dalam segala aspek, mereka dapat hidup secara mandiri tanpa ketergantungan bahkan dalam tekanan yang berat sekalipun. Hal tersebut membuktikan bahwa perempuan tidak semua mempunyai sifat mudah menyerah, pasif, dan subjektif.

Kemudian masa dewasa awal merupakan fase dimana masalah semakin rumit dan menuntut seseorang menyelesaikannya dengan cepat, serta merupakan masa kestabilan emosi. Dimana awalnya seorang perempuan pada fase ini akan mengalami banyak perasaan khawatir dan takut. Akan tetapi, seiring dengan berjalannya waktu maka akan terjadi kestabilan dalam emosi sebagai hasil dari pengalaman yang telah dilaluinya.⁴³ Hal tersebut juga dialami oleh para informan, pada awalnya mereka memang mengalami goncangan pada psikisnya seperti rasa cemas dan perasaan khawatir akan kehidupan barunya, serta dilihat dari usia mereka yang masih tergolong baru saja memasuki usia dewasa awal. Kemudian sesuai dengan berjalannya waktu dan pengalaman yang mereka alami para informan dapat membiasakan diri dengan kehidupan barunya.

⁴⁰Namora Lumongga Lubis, *Depresi (Tinjauan Psikologi)*, (Jakarta: Kencana, 2009), 5.

⁴¹ Larasatyan, Istiqlalayah Muflikhati, dan Megawati Simanjuntak, “Religius, Dukungan Sosial, Stres, dan Penyesuaian Wanita Bercerai”, *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, (2019):196, <https://journal.ipb.ac.id/>

⁴²Eti Nurhayati, Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), 245.

⁴³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)* Jilid 5, (Jakarta: Erlangga, 2009), 249.

Perempuan pada masa dewasa awal adalah perempuan yang mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Menurut Elizabeth B. Hurlock masa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun berdasarkan pada hukum yang berlaku di Amerika, dengan ditandai oleh perubahan fisik dan psikologi yang telah mencapai kematangan.⁴⁴ Di Indonesia batas kedewasaan adalah usia 21 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode yang paling panjang dalam masa kehidupan yang dialami yaitu sekitar 20 tahun. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa Reproduksi. Dimana seseorang siap berperanan bertanggung jawab, serta menerima kedudukan dalam masyarakat, masa untuk berkarir dan menjalani kehidupan rumah tangga. Masa ini beban tanggung jawab, dan peran mulai bertambah besar dan diharuskan mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain.⁴⁵

Dalam perkembangannya secara fisik ketika seseorang memasuki usia dewasa awal maka secara jasmani telah dianggap matang dan dapat bekerja secara normal, memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan dengan energik, cepat, proaktif, dan kreatif. Ahli psikologi John W. Santrock mengatakan masa dewasa awal sebagai puncak dan penurunan individu secara fisik.⁴⁶ Dalam hal psikologi fase ini merupakan puncak perkembangan intelektual atau kekuatan respon seseorang yang dimulai saat usia 20 tahun sampai 25 tahun.

Perkembangan intelektual pada fase ini ditandai dengan kemampuan berfikir obyektif dan dapat mengambil kesimpulan dari peristiwa atau kenyataan yang ada, banyaknya permasalahan baru dan tuntutan menyelesaikan dan memahaminya dengan cepat menyebabkan seseorang mengalami peningkatan dalam kreatifitas dan kecepatan respon dalam memecahkan sebuah masalah. Masa dewasa awal juga merupakan masa ketegangan emosi. Pada awalnya seorang perempuan pada fase ini akan mengalami banyak perasaan khawatir dan takut. Pasalnya usia dewasa awal merupakan usia dimana seseorang mulai mengerjakan tugas-tugas orang dewasa dan dituntut berperan menjadi orang dewasa. Akan tetapi, seiring dengan berjalannya waktu maka akan terjadi kestabilan dalam emosi sebagai hasil dari pengalaman yang telah dilaluinya.⁴⁷

Menurut Erikson perempuan pada masa dewasa awal akan mengalami krisis ketersaingan yaitu kondisi dimana seseorang mengalami keterpencilan sosial akibat pola kehidupan orang dewasa, seperti karier dan kehidupan pernikahan yang menyebabkan hubungan dengan orang-orang sekitar semakin merenggang. John P. Dworkin menyebutkan bahwa usia dewasa awal merupakan masa timbulnya banyak kesulitan dalam kehidupan sosial. Seorang perempuan harus mengambil sebuah keputusan bijak yang berhubungan dengan kehidupan sosial seperti hubungan dengan teman, lawan jenis, dan kewajiban untuk masyarakat yang harus dilakukan.⁴⁸ Masa dewasa awal juga disebut sebagai usia yang belum matang dalam hubungan sosial sehingga masih mengalami perkembangan pada jiwa sosialnya.

⁴⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)* Jilid 5, (Jakarta: Erlangga, 2009), 246.

⁴⁵ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Schoolid: Indonesian Journal of School Counseling*, No.2 (2019) :34, <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoolid/search>

⁴⁶ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", 36.

⁴⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)*, 249.

⁴⁸ Lailatul Fitriyah dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2016), 95.

Selain itu mereka sudah bisa bertanggung jawab dan menyelesaikan masalah mereka dengan cepat, memahami situasi dengan cepat, kreatifitas mereka mengalamiperkembangan, bahkan naluri keibuan dari para informan lebih berkembang sehingga mereka masih bisa berperan sebagai *single parent*, hal tersebut membuktikan bahwa masa ini merupakan masa perkembangan intelektual yang ditandai dengan berkembangnya penyelesaian masalah, pemahaman situasi dan daya kreatifitas.

Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Semua perempuan muda yang mengalami perceraian dan bersedia menjadi informan di Kabupaten Ngawi menanggung beban berat yang berasal dari tekanan pada saat menikah dini, dan pasca perceraian. Sehingga mereka mengaku pernah merasakan masa *stressor psikososial* dan tidak seorangpun yang dapat beradaptasi dengan cepat sehingga mereka mengalami gangguan pada psikologinya. Adapun gangguan psikologi yang dialami perempuan masa dewasa awal pasca perceraian yaitu stres berat dan trauma. Walaupun demikian tidak ada yang sampai mengalami tahap depresi. *Stressor psikososial* yaitu suatu keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan penyesuaian diri untuk mengurangi tekanan mental yang timbul.

Untuk mengurangi gangguan pada psikologinya para informan menerapkan manajemen stres dan trauma yang berbeda-beda setiap orangnya. Manajemen stres adalah keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari keadaan atau ancaman stres yang dirasakan oleh orang tersebut. Adapun cara yang dilakukan sebagian informan untuk melupakan masa lalunya yaitu dengan *self efficacy* atau memotivasi diri sendiri, melakukan berbagai aktivitas seperti berlibur, bekerja, mendidik anak mereka, dan bertemu teman dekat. Serta dukungan dari orang-orang terdekat yang merupakan penyebab utama seorang perempuan dapat terlepas dari kesedihannya dan dapat beradaptasi dengan kehidupan pasca perceraian. Meskipun gejala trauma masih dirasakan oleh perempuan korban perceraian tersebut, namun dengan menggunakan cara-cara tersebut kehidupan mereka perlahan menjadi lebih baik seiring dengan berjalannya waktu.

Daftar Pustaka

- Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.2012
- Fitriyah, Lailatul. Jauhar, Muhammad. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Prestasi Pustaka. 2016
- Ghazaly, Abd. Rahman. *Fiqh Munakahat*. Jakarta: Prenanda Media. 2003
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan (Suatu pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)* Jilid 5. Jakarta: Erlangga. 2009
- Hatta, Kusmawati Hatta. *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniri Press.2016
- Kartono, Kartini. *Psikologi Wanita (mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.2006
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi (Tinjauan Psikologi)*. Jakarta: Kencana.2009
- Nasir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta, Ghali Indonesia.2005
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Jogjakarta : Nuha Media.2014

- Yusuf, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosda Karya. 2006
- Asiyah, Siti Nur.Amalia,Risna. “Post Traumatic Growth pada Wanita yang Bercerai”. *Jurnal Indonesian Psychological Research*. No 1. (2020) :22-28. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/IPR>
- Badruzaman, Dudi.“Pengaruh Pernikahan Usia Muda Terhadap Gugatan Cerai Di Pengadilan Agama Antapani Bandung.” *jurnal Muslim Heritage*. No.1.(2021):69-89. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/muslimheritage/article>
- Eleanora, Fransiska Novita. Sari, Andang. “Pernikahan Anak Usia Dini Ditinjau Dari Perspektif Perlindungan Anak”. *Progresif: Jurnal Hukum* No.1. (2020):50-63. <https://journal.ubb.ac.id/index.php/progresif>
- Ferdinand, Harri. “Dampak perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar”. *Harmoni Sosial jurnal Pendidikan IPS*. No. 2. (2019):155-163. <https://journal.uny.ac.id/index.php/hsjpi/article/view/20873/12973>
- Hasanah, Uswatun. “Pengaruh perceraian Orangtua Bagi Psikologi Anak”. *Jurnal Agenda*. No.1. (2019): 19-23. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/1983/1478>
- Hasanah, Muhimmatul. Stres dan Solusi Dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Jurnal Ummul Qura*. No.1 (2019): 104-116. <http://ejournal.insud.ac.id/>.
- Ismiati. Perceraian Orang Tua dan Problem Psikologi Anak. *jurnal At-Taujih Bimbingan Konseling Islam*. No.1. (2018):1-16. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/download/7188/4164>
- Praptomojati, Ardian. “Dinamika Psikologi Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja.” *Jurnal Ilmu Perilaku Universitas Gadjah Mada*. No 1.(2018) :1-14 . <http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/53>
- Kurniawati, Lia. Mustikawati, Milla. “Perceraian dalam Persepsi Psikologi Komunikasidi Kota Bandung serta Penganggulangnya”. *jurnal soshum Insentif*, No. 2. (2019):145-152. <https://jurnal.ildikti4.or.id/index.php/jurnalsoshum/article>
- Khari, Iihan. Rama, Sefni. “ Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Consilium*, No. 2 (2019): 91-95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/6386>.
- Larastyan. Muflikhati, Istiqlaliyah. Simanjuntak, Megawati. “Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai”. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. (2019):194-206. <https://journal.ipb.ac.id/> .
- M.E.I, Akmal. Nurdin, T. M. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perceraian Dalam Tinjauan Perundang-Undangan Negara”. *Legalite: Jurnal Perundang Undangan dan Hukum Pidana Islam*. No. 01. (2018) :88-102. <https://journal.iainlangsa.ac.id/>
- Masi, Lolang Maria. Analisis Psikologi Anak dari Keluarga yang Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang”. *jurnal Kependidikan*. No. 1.(2021):214-226. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2968>
- Rahmatia. “Dampak Perceraian Pada Anak Usia Remaja (Studi Pada Keluarga Di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar)”. *Jurnal E-Prints Universitas Negeri Makasar*. No.1. (2019): 1-8. <http://eprints.unm.ac.id/>
- Sukmawati, Berlia. “Dampak Perceraian Orang Tua Bagi Psikologis Anak”. *jurnal Adzkiya: hukum dan ekonomi syaria'ah*, no. 2. (2021): 24-34. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/adzkiya>

- Pangestu, Vera Sissilia. Falah, Falasifatul. "Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian". *jurnal Universitas Sultan Agung*. No.1. (2018): 68-77. <http://jurnal.unissula.ac.id/>
- Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*. No.2 (2019): 34-40. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/search>
- Abidin, Zainal. "Mayoritas Dipicu Masalah Ekonomi, Kasus Perceraian di Ngawi Capai Ratusan Setiap Bulannya". *Bangsa Online.Com*. Ngawi, 1 September, 2020. Diakses Tanggal 20 Maret 2022. <https://www.bangsaonline.com/berita/79374/mayoritas-dipicu-masalah-ekonomi-kasus-perceraian-di-ngawi-capai-ratusan-setiap-bulannya?page=1>
- Infodatin Informasi Kementrian Kesehatan RI, *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Jakarta, 2018. Diakses Tanggal 19 Maret 2021. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download/infod...>
- Kompas.com, "10 Daerah dengan Angka Tertinggi di Indonesia" Kompas.com, 9 Maret 2022. diakses tanggal 16 Maret 2022. <https://www.kompas.com/tren/read/2022/03/09/062500765/10-daerah-dengan-angka-perceraian-tertinggi-di-indonesia?page=all>
- Pengadilan Agama Kabupaten Ngawi, Laporan Kegiatan Tahun 2020, diakses tanggal 16 Maret 2022. <http://web.pa-ngawi.go.id/en/>