

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan melalui wawancara dan observasi, subjek memiliki beberapa persamaan dan juga perbedaan. Persamaan dari ketiga subjek di antara lain peristiwa perceraian membekas bagi setiap subjek, subjek sama-sama merasa stress, sama-sama memiliki jarak emosional atau hubungan yang buruk dengan salah satu orangtua kandungnya, sama-sama merasa hampa, dan sama-sama menjadi pribadi yang tertutup terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, terdapat perbedaan dari ketiga subjek yaitu tinggi rendahnya intensitas trauma dari berbagai komponen reaksi trauma yang timbul.

Perbedaan kondisi intensitas trauma serta pengambilan strategi koping stres pada masing-masing subjek dijelaskan lebih singkat dalam tabel intensitas trauma, gambar matriks dan bagan ketiga subjek

5.1.1. Rekap Intensitas, Matriks dan Bagan Seluruh Subjek

Pengalaman trauma subjek satu dengan subjek lainnya memiliki perbedaan yang menimbulkan variasi dalam reaksi trauma yang muncul dan strategi pengambilan koping stres. Hasil rekap intensitas tema didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap seluruh subjek dan sumber lain subjek (triangulasi). Reaksi fisik yang muncul pada subjek SE dan FH memiliki intensitas sedang, sedangkan subjek ME memiliki intensitas yang lebih rendah yaitu intensitas lemah dibandingkan dengan subjek yang lainnya. Reaksi Mental yang

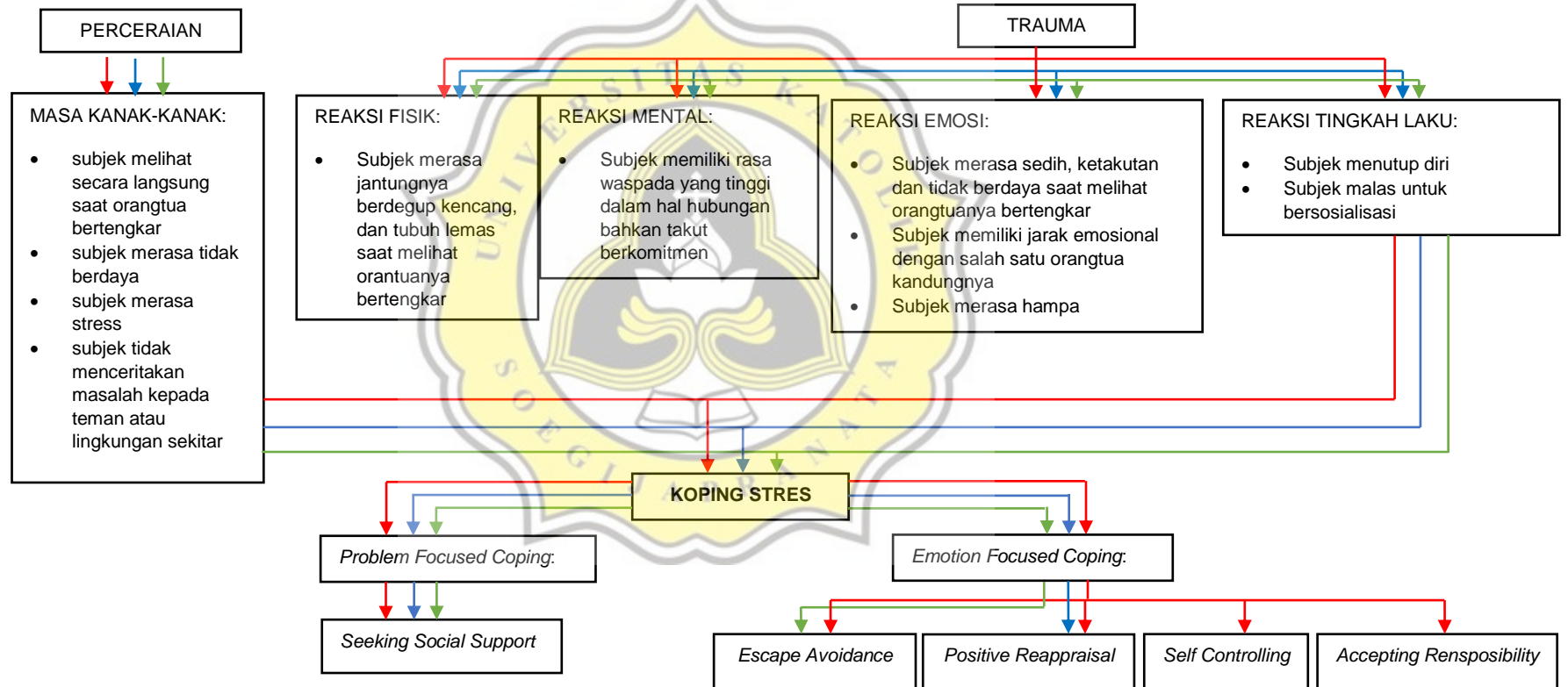
Selanjutnya, matriks seluruh subjek merupakan hasil dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga subjek dan triangulasi sumber subjek. Dapat dilihat pada gambar matriks keseluruhan subjek, dinamika yang muncul bervariasi pada kondisi gejala trauma yang muncul serta strategi pengambilan coping stres pada ketiga subjek. Reaksi Fisik memiliki hubungan saling mempengaruhi dengan reaksi tingkah laku, sedangkan pada reaksi emosi memiliki hubungan mempengaruhi terhadap reaksi fisik. Selanjutnya baris kedua, reaksi mental mempengaruhi reaksi tingkah laku dan reaksi mental juga memiliki hubungan yang saling mempengaruhi dengan reaksi emosi. Selanjutnya pada baris ketiga, reaksi emosi memiliki hubungan mempengaruhi reaksi tingkah laku, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Matriks 5.1 Matriks Seluruh Subjek

	RF	RM	RE	RTL	KS1	KS2
RF	-		↙	↖		
RM		-	↙	↖		
RE			-	↖	↖	↖
RTL				-		
KS1					-	-
KS2						-

BAGAN 5.1 SELURUH SUBJEK

KOPING STRES PADA ANAK YANG MEMPUINYAI PENGALAMAN TRAUMA PERCERAIAN



5.2. Pembahasan

Menurut Hurlock & Elizabeth (2011) perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian pada ketiga subjek menunjukkan bahwa perceraian orangtua terjadi setelah pertengkaran yang sudah bertahun-bertahun lamanya sebelum akhirnya keduanya memutuskan untuk bercerai. Subjek ME, SE, dan FH menjelaskan bahwa perceraian terjadi akibat tekanan emosi orangtua yang sudah mencapai klimaks hingga salah satu pihak orangtua memutuskan untuk mengakhiri kehidupan pernikahannya.

Pada subjek ME perceraian terjadi diakibatkan keadaan ekonomi keluarga yang memburuk. Ayah subjek ME mengalami kebangkrutan dan ibu subjek ME tidak mampu menerimanya. Hingga akhirnya mereka memutuskan untuk mengakhiri kehidupan pernikahannya. Perceraian tersebut terjadi saat subjek ME duduk dikelas 1 SD. Berbeda dengan subjek SE, perceraian terjadi diakibatkan kesalah pahaman antara kedua orangtuanya. Ayah subjek SE mengira bahwa ibu subjek SE melakukan perselingkuhan, namun, hal itu tidak dibenarkan oleh subjek SE. Pertengkaran klimaks tersebut membuat kedua orangtua subjek SE memutuskan untuk bercerai. Perceraian tersebut terjadi saat SE duduk dikelas 1 SD. Berbeda pula dengan subjek FH, perceraian orangtuanya terjadi karena ibu subjek yang bekerja selalu pulang hingga larut malam. Ayah subjek FH yang memiliki sifat dasar mudah marah dan sentimental selalu memarahi ibu subjek ketika pulang kerja terlalu malam.

Pertengkaran tersebut terjadi secara berulang-ulang hingga akhirnya ayah subjek FH memutuskan untuk mengakhiri kehidupan pernikahannya dengan ibu subjek FH. Perceraian tersebut terjadi saat FH duduk dibangku kelas 6 SD.

Pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut tentunya membuat ketiga subjek merasa stress atau bahkan mengalami trauma. Peristiwa perceraian tersebut meninggalkan bekas luka pada ketiga subjek. yang sama-sama melihat secara langsung pertengkaran orangtuanya saat masa kecil, dimana hal tersebut menjadikan ketiga subjek mengalami trauma saat masa kecil. Tentu, trauma tersebut masih dirasakan oleh ketiga subjek, khususnya subjek ME dan FH. Hal tersebut selaras dengan teori Irwanto yang mengungkapkan bahwa 'trauma' dapat terjadi dengan dialami langsung oleh individu (*direct personal experience*) ataupun tidak langsung (*witnessing*) artinya melihat dari jarak jauh yang menimbulkan rasa takut karena dianggap mampu mengancam kesejahteraan diri serta menimbulkan perasaan tidak aman (Irwanto & Kumala, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami trauma yang dialami secara langsung oleh individu. Reaksi pada gejala trauma yang muncul pada setiap subjek juga berbeda-beda. Reaksi-reaksi tersebut antara lain reaksi fisik, reaksi mental, reaksi emosi dan reaksi tingkah laku.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, **Reaksi Fisik** yang ditimbulkan pada ketiga subjek memiliki kesamaan dan perbedaan. Reaksi fisik ini ditujukan saat masa kecil subjek ketika melihat orangtua bertengkar. Pada subjek ME reaksi fisik yang muncul yaitu dasarnya, subjek memiliki *mental illness* yang menimbulkan berbagai reaksi fisik seperti sesak nafas, jantung berdegup kencang, lemas dan tangan yang basah. Sedangkan pada subjek SE reaksi fisik yang muncul antara lain

jantung berdegup kencang, gugup, gelisah, dan *ngewel* saat melihat orangtuanya bertengkar. Subjek SE juga memiliki riwayat penyakit maag sebelum perceraian. Penyakit maag tersebut semakin memburuk karena peristiwa perceraian orangtuanya. Berbeda dengan subjek FH, reaksi fisik yang muncul seperti gelisah, jantung berdegup kencang, dan lemas saat melihat orangtua bertengkar, namun begitu pada ketiga subjek, memiliki reaksi fisik yang sama seperti jantung berdegup kencang dan tubuh yang lemas.

Reaksi Mental yang ditimbulkan pada subjek ME lebih tinggi dibandingkan dengan subjek SE dan FH. Peristiwa perceraian orangtua meninggalkan bekas luka yang lebih dalam pada subjek ME dibandingkan subjek FH bahkan subjek SE. Subjek ME mengalami *mental illness* setelah perceraian orangtuanya terjadi. Saat subjek duduk dibangku SMP, subjek datang kepsikolog untuk mendapatkan bantuan mengenai kesehatan mentalnya. Reaksi mental yang muncul pada subjek SE yaitu terganggunya kesehatan mental yang menimbulkan reaksi-reaksi fisik yang sudah dijelaskan pada bab bagian reaksi fisik. Berbeda dengan subjek SE, subjek memiliki mental yang lebih kuat saat menghadapi masa sulitnya sesaat setelah perceraian orangtuanya terjadi. Hal ini disebabkan karena setahun setelah perceraian orangtuanya terjadi, ibu subjek SE memutuskan untuk menikah lagi dengan seorang laki-laki yang menjadi ayah tiri subjek SE hingga sekarang. Subjek SE mengaku merasa bahagia sesaat setelah perceraian orangtuanya terjadi karena memiliki keluarga baru yang harmonis, namun begitu, sebelum ibu subjek SE memutuskan untuk menikah, setahun setelah perceraian merupakan masa terberat bagi subjek SE yang membuat subjek SE merasa trauma. Reaksi mental yang timbul yaitu subjek

memiliki waspada yang tinggi dalam menjalani hubungan dengan seseorang. Reaksi tersebut juga muncul pada subjek ME dan FH. Subjek ME, SE, dan FH memiliki kesamaan dalam reaksi mental yang muncul yaitu rasa waspada yang tinggi dalam hal hubungan.

Reaksi Emosi pada ketiga subjek yang muncul yaitu perasaan sedih, ketakutan dan tidak berdaya ketika subjek ME, SE, dan FH melihat orangtuanya bertengkar. Subjek ME, SE, dan FH merasa takut karena melihat ekspresi amarah dan nada tinggi yang muncul pada kedua orangtuanya saat bertengkar. Bahkan subjek ME merasa marah dan benci ketika melihat ibunya mengangkat satu tangan dan menunjuk subjek ME. Perasaan takut dari ketiga subjek tersebut lalu diproses seiring perkembangan manusia yang terakumulasi menjadi salah satu hal yang selalu diingat oleh ketiga subjek tersebut. Reaksi emosi menjadi reaksi yang paling banyak diungkapkan oleh ketiga subjek. Subjek ME, SE, dan FH mengungkapkan banyak hal yang berkaitan dengan berbagai emosi yang dirasakan ketika mengalami trauma saat masa kanak-kanak. Reaksi emosi lain yang muncul pada ketiga subjek yaitu ketiga subjek memiliki jarak emosional dengan salah satu orangtua baik orangtua kandung maupun orangtua tiri, baik ayah maupun ibu. Subjek ME dan FH mengaku tidak akrab dengan orangtua kandungnya. Bahkan muncul perasaan tidak nyaman ketika subjek ME dan FH berada diposisi berdua dengan orangtua kandungnya. Hal tersebut terjadi sebagai hasil proses reaksi emosi takut dan tidak berdaya subjek pada masa kanak-kanak yang diproses pada perkembangan manusia yang melalui beberapa tahap fase perkembangan hingga subjek sekarang ada pada fase masa dewasa awal.

Reaksi Tingkah Laku yang muncul pada ketiga subjek yaitu subjek ME, SE, dan FH menjadi seorang yang memiliki kepribadian yang tertutup. Subjek ME, SE, dan FH enggan menceritakan permasalahan perceraian orangtuanya yang terjadi saat masa kanak-kanak. Subjek ME, SE, dan FH merasa tidak perlu menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri subjek kepada lingkungan sekitar, karena subjek ME, SE, dan FH takut untuk ditolak dan tidak diterima sosial ketika ketiga subjek menceritakan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Saat masa kanak-kanak, subjek ME dan FH juga menarik diri dari lingkungan sekitar. Subjek FH juga mengalami masa sulit ketika berada disekolah. Subjek FH mengaku malas sekolah dan sulit berkonsentrasi pada saat belajar. Peristiwa perceraian orangtua ketiga subjek membuat subjek ME, SE dan FH malas untuk bersosialisasi, memilih untuk mengisolasi dan menutup diri. Hal tersebut yang kemudian membaaur menjadi satu watak pada ketiga subjek pada masa sekarang. Hasil triangulasi pada ketiga subjek menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah, mudah *insecure*, dan memiliki kepribadian yang tertutup.

Segala upaya akan dilakukan ketiga subjek untuk mengurangi beban masalahnya. Salah satunya menggunakan strategi koping stress. Koping stres merupakan transaksi untuk mengatasi stres kepada lingkungan, yang mana hubungan tersebut menjadi satu proses yang dinamis dan efektif (Smet, 1994). Koping stres dilakukan subjek ketika subjek berada dalam tekanan baik secara internal maupun eksternal. Subjek mempercayai bahwa ketika melakukan strategi koping stres yang tepat, akan membantu mengurangi bahkan menyelesaikan masalah yang menyimpannya. Upaya

yang dilakukan masing-masing subjek berbeda sesuai dengan latar belakang subjek serta penyebab perceraian orangtuanya, namun, ketiga subjek memiliki kesamaan pada pemilihan strategi koping stress. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rice, 2000) terdapat dua jenis strategi koping, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

Problem Focused Coping cenderung menggunakan banyak upaya yang diarahkan pada diri sendiri. Individu akan cenderung menggunakan koping ini jika menurutnya masalah yang dihadapi masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Koping stres yang digunakan subjek *Seeking Social Support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Subjek ME, SE dan FH sama-sama berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman subjek. Ketika subjek ME, SE dan FH teringat atau *ketriggered* masalah yang terkait dengan peristiwa perceraian orangtuanya, subjek ME, SE, dan FH akan cenderung menghabiskan waktu bersama teman-temannya untuk mengurangi atau melupakan reaksi emosi yang muncul pada pemicu tersebut. Saat masa kanak-kanak subjek SE memilih untuk bermain dengan teman rumahnya hingga larut malam untuk mengalihkan reaksi emosi kesepian. Subjek FH juga cenderung menghabiskan waktu bersama teman-temannya untuk mengurangi reaksi emosi ketidak nyamanan saat berada dirumah berdua dengan orangtua kandungnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek cenderung sering menggunakan strategi koping *seeking social support* untuk mengurangi dan atau mengalihkan ketika ketiga subjek terpicu karena adanya pemicu pada peristiwa perceraian orangtuanya.

Selain itu, ketiga subjek juga sama-sama menggunakan ***Emotion Focused Coping*** yaitu *Positive Reappraisal*. *Positive Reappraisal* yaitu subjek bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religious. Hasil penelitian menunjukkan subjek ME, SE, dan FH mengungkapkan bahwa subjek sudah *legowo* dan mampu memiliki pemaknaan positif bahwa perceraian orangtuanya merupakan hal yang terbaik untuk kedua orangtuanya. Koping ini akan digunakan subjek ketika subjek ME, SE, dan FH berada dalam emosi sedih dan kecewa atas perceraian yang terjadi pada orangtuanya, namun begitu, koping ini cenderung sudah menjadi satu bagian dari diri masing-masing subjek sebagai tanda kestabilan emosi. Koping ini jarang digunakan dibandingkan dengan koping *Seeking Social Support* yang dapat dilakukan secara spontan ketika subjek mulai terpicu secara emosional dengan *triggered* pada peristiwa perceraian orangtuanya.

Berdasarkan dari hasil data dan hasil interpretasi keseluruhan subjek didapatkan bahwa ketiga subjek tidak memiliki kondisi trauma yang benar-benar sama pada masa kanak-kanak. Ditemukan 1 dari 3 subjek mengalami mental illness akibat perceraian orangtua. Peristiwa tersebut memperkuat kebenaran teori Rutter (dalam Smet, 1994) yang mengatakan bahwa perceraian orangtua menjadi salah satu faktor resiko kesehatan dimana perceraian membawa dampak dalam periode panjang yang akhirnya menimbulkan gangguan berikutnya pada anak-anak. Hal ini dapat terjadi karena adanya jarak emosional antara orangtua dan anak setelah perceraian,

akhirnya anaklah yang menjadi korban dalam segala bidang baik bidang pendidikan, sosial dan khususnya psikis.

Fakta lain yang muncul pada penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki hubungan yang tidak baik dengan salah satu orangtua kandung setelah terjadinya peristiwa perceraian. Hal ini memperkuat teori Hurrelman & Losel (dalam Smet, 1994) yang mengatakan bahwa lingkungan keluarga pada masa pertengahan anak-anak memainkan peranan yang sangat penting dalam melindungi anak dari kondisi stres atau menjadi penyebab stres. Tentunya, peristiwa perceraian bukan menjadi pelindung anak-anak, namun menjadi penyebab stres bagi anak dimasa perkembangan tersebut. Peristiwa perceraian tersebut, akhirnya mengakibatkan seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki hubungan yang buruk dengan orangtua kandungnya sebagai akibat tekanan emosi atau pengalaman yang penuh stres dimasa perkembangan anak.

Dengan demikian, tingkat atau kadar stres dalam memaknai suatu peristiwa tertentu setiap individu berbeda-beda. Mc Quade W dan Aikman (dalam Wahyudi, 2017) mengistilahkan "stress yang subyektif" yang mana dengan adanya perbedaan pemaknaan stres terhadap suatu peristiwa menghasilkan *outcome* atau jenis koping stress yang berbeda-beda pada subjek. Teori Rutter (dalam Smet, 1994) mendukung teori Mc. Quade dengan mengungkapkan bahwa strategi koping stres yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Artinya, tidak ada satu metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Hal ini juga didukung oleh teori Taylor (dalam Smet, 1994) yang mengungkapkan bahwa keberhasilan koping bergantung pada penggabungan strategi koping yang sesuai dengan kejadian

yang penuh stres tersebut. Seluruh subjek dalam penelitian menggunakan gabungan jenis coping stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rice, 2000) yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Seluruh subjek menggunakan jenis coping sesuai dengan keadaan atau situasi yang dirasakan secara spontan.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain wawancara yang kurang mendalam. Wawancara yang kurang mendalam dapat terjadi dikarenakan durasi waktu wawancara yang kurang lama

