



**REGRESI WANITA DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN
(EARLY ADULT WOMEN'S REGRESSION POST-DIVORCE)**

Winarsih¹, Wilda Fasim Hasibuan²

*¹Division of Counseling and Guidance, University, of Riau Kepulauan, Batam
²email: wida@fkip.unrika.ac.id*

ABSTRAK

Hubungan yang sehat antar pasangan menjadi peran penting dalam suatu ikatan, terlebih ikatan pernikahan. Pernikahan mampu bertahan dan melahirkan keturunan yang baik jika suami istri mampu menjaga hubungan dan keharmonisan mereka. Pernikahan tidak akan bertahan lama jika keduanya tidak saling menerima kekurangan masing-masing. Ketidak penerimaan antar pasangan akan menyebabkan perceraian. Perceraian yang terjadi akan berdampak negative bagi pasangan yang belum siap menerima kenyataan. Regresi termasuk salah satu dampak negative yang dialami pasangan setelah bercerai, terlebih wanita. Penelitian ini menggunakan pendekatan naratif. Tujuan dari pendekatan naratif adalah untuk menyatukan beberapa pendapat dari beberapa informan untuk dijadikan suatu kebenaran dalam sebuah cerita.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa regresi wanita pasca perceraian tersebut disebabkan oleh beberapa hal. Beberapa hal tersebut adalah adanya perceraian, sehingga subjek kurang menerima kenyataan yang harus dihadapi saat ini, selain itu juga, karena subjek tidak dapat melanjutkan fase perkembangan yang telah dilalui setelah perceraian, sehingga subjek berlaku seperti masa sebelumnya, yang dalam istilah psikologi disebut regresi atau kemunduran.

Kata kunci: perceraian, hubungan yang sehat, regresi.

ABSTRACT

Healthy relationships between couples become an important role in a bond, especially marriage bonds. Marriage can survive and give birth to good off spring if husband and wife are able to maintain their relationships and harmony. Marriage will not last long if they do not accept each other's deficiencies. Non-partner reciprocity between spouses will lead to a divorce. Divorce will have a negative impact on couples who are not ready to accept the reality. Regression is one of the negative effects experienced by couples after divorce, especially women. This research uses narrative approach. The purpose of the narrative approach is to unite some opinions from some informants to be a truth in a story.

Based on data analysis found that the regression of women after the divorce is caused by several things. Some of it is divorce, so subject less accept the reality that must be faced at this time, in addition, because subject can not continue the development phase that has passed after the divorce, so subject apply as before, which in terms of psychology is called regression or setback.

Keywords: divorce, healthy relationships, regression.

A. Pendahuluan

1. Latar belakang

Manusia dalam hidupnya tidak pernah lepas dari yang namanya perkembangan dan pertumbuhan. Setiap manusia hidup pasti mengalami dua hal tersebut, seperti yang diungkapkan oleh Santrock bahwa perkembangan berarti bersifat kualitatif. Hal ini berarti perkembangan bukan sekedar penambahan beberapa sentimeter pada tinggi badan seseorang atau peningkatan kemampuan seseorang, melainkan suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks. Sedangkan pertumbuhan adalah sesuatu hal yang dapat diukur dengan angka dan ada batasan usia dalam pertumbuhannya. Jika sudah sampai pada usia yang ditentukan maka manusia tersebut sudah tidak akan tumbuh lagi dikarenakan pertumbuhan bersifat kuantitatif. Berbicara tentang perkembangan manusia, maka manusia tidak terlepas dari tugas perkembangan. Tugas perkembangan pada makhluk hidup merupakan bagaimana manusia mampu berkembang dan berubah sesuai dengan rentangan waktu tertentu (Santrock, 2003).

Sumanto, “menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas-tugas atau keterampilan-keterampilan atau pola perilaku tertentu yang harus dipenuhi oleh individu dalam suatu kehidupan tertentu”. Oleh karena itu untuk mendapatkan kebahagiaan tersendiri maka setiap individu harus mampu memenuhi tugas perkembangannya sesuai dengan masanya masing-masing. Tugas perkembangan pada masa yang sudah ditentukan harus sudah terpenuhi, jika tidak maka akan menghambat individu itu sendiri dalam melanjutkan tugas perkembangan dimasa selanjutnya. Contohnya anak yang pada masa akhir *early childhood* belum bisa membaca dan menulis maka akan menyulitkan proses belajar anak pada masa *middle childhood* (Sumanto, 2014).

Tugas perkembangan adalah segala hal-hal yang membentuk pertumbuhan yang sehat dan memuaskan dalam masyarakat kita. Tugas-tugas itu adalah hal-hal yang harus dipelajari seseorang agar seseorang mampu mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidupnya. Selain itu juga tugas perkembangan adalah tugas yang timbul pada alam disekitar suatu periode tertentu pada kehidupan seseorang, kemajuan yang baik dalam tugas akan membawa kebahagiaan dan akan berhasil dalam tugas-tugas dimasa yang akan datang (Baharuddin, 2010).

Berdasarkan sumber yang diungkap di atas maka tugas perkembangan ini dapat diselesaikan dan terpenuhi berdasarkan rentang usia perkembangan dari setiap individu itu sendiri. Jika berbicara tentang rentang usia perkembangan manusia maka rentang usia tersebut terbagi atas beberapa tahap yang antara lain: tahap dari sebelum lahir (*prenatal*), *infancy*, masa anak-anak, masa remaja, dan masa dewasa (Sumanto, 2014).

Masa dewasa terbagi atas tiga periode yaitu masa dewasa awal, masa dewasa madya dan dewasa akhir (lansia). Dalam penelitian ini peneliti akan lebih terfokus pada masa dewasa awal. Dewasa awal ini rentang usianya delapan belas tahun sampai kurang lebih empat puluh tahun. Masa ini sering sekali disebut sebagai masa tegang dan penuh masalah. Hal ini disebabkan karena pada masa dewasa awal seseorang harus sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, baik dari segi

penampilannya maupun dari sikap kedewasaannya. Hal ini sesuai yang disebutkan dalam penelitian lainnya bahwa memasuki usia dewasa bukanlah hal yang mudah. Banyak sekali tantangan yang harus siap dihadapi oleh orang dewasa, baik dari segi penyesuaian diri dan tekanan-tekanan serta harapan-harapan yang timbul akibat perubahan-perubahan tersebut. Setiap orang dewasa yang sudah memasuki periode tertentu maka harus siap menghadapi hal-hal tersebut (Sumijah, 2015).

Fakta lain juga disebutkan dalam penelitian sebelumnya bahwa memasuki usia dewasa seseorang sudah harus memiliki pasangan hidup. Jika seseorang dewasa awal gagal memiliki pasangan hidup maka akan banyak sekali yang memberikan komentar miring dan gunjingan yang membuat seseorang merasa rendah diri. Terlebih jika hal ini terjadi pada seseorang yang baru saja mengalami perceraian, maka akan banyak sekali gunjingan negatif yang keluar dari masyarakat sekitar. Jika seseorang tidak memiliki konsep diri yang baik maka ia tidak akan mampu menghadapi cemooh dari masyarakat sekitar dan akibatnya seseorang tersebut akan mengalami rendah diri bahkan stress (Muslimah, 2012).

Subjek (JM) yang akan diteliti adalah seseorang yang berusia kurang lebih 33 tahun, secara teori yang sudah diungkap di atas maka JM termasuk dewasa awal. Berdasarkan latar belakang di atas ada beberapa tugas perkembangan yang seharusnya sudah dipenuhi oleh JM, namun pada faktanya ada beberapa tugas perkembangan yang tidak terpenuhi oleh JM, sehingga JM mengalami kemunduran (regresi) secara sikap dan perilaku. Regresi adalah kemunduran atau berbalik ke belakang (arti secara umum), namun secara psikologi adalah proses berbalik ke tahap perkembangan perilaku sebelumnya yang dialami orang karena frustrasi (Bertend, 2006). Misalnya, saat JM sedang berdiskusi dengan orang lain dan saling berpendapat, namun pendapat JM itu salah, dan lawan diskusinya memberikan masukan, namun JM tidak terima dengan masukan lawan diskusinya, JM malah bersikap seperti anak-anak dengan marah-marah dan berharap kita memperhatikannya serta menghiburnya. Hal ini sesuai dengan ungkapan yang diungkapkan oleh Chaplin bahwa seseorang dalam perkembangannya terbagi menjadi dua yaitu kita dapat bergerak maju sehingga perkembangan kita baik atau sebaliknya kita bergerak mundur (regresi) dan bertingkah laku seperti anak-anak (Sugarman, 2005).

Berdasarkan wawancara yang sudah peneliti lakukan pada hari Kamis, 16 Agustus 2016 terhadap JM ternyata JM sudah pernah menikah pada usia 20 tahun, namun JM mengalami kegagalan dalam berumah tangga (bercerai). Kegagalan dalam berumah tangga yang dialami JM membuat JM merasa rendah diri dan trauma akan rumah tangga. Kini JM merasa sendiri, kesepiaan dan tidak ada lagi tempat mengadu. Sebenarnya JM menyadari bahwa hidup sendiri tanpa pasangan bukanlah hal yang mudah, namun JM tidak ingin teman-teman disekitarnya tahu akan hal itu. JM selalu berusaha menutupi kesedihannya agar orang tidak tahu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahsyari bahwa kesendirian adalah hal terberat, namun kadang-kadang wanita tidak mau mengakui. Mereka seharusnya saling berbagi beban dengan pasangan, namun sekarang harus menghadapinya sendiri (Ahsyari, 2015).

Status baru yang disandang oleh seseorang akibat ditinggal atau berpisah dengan pasangan bukanlah hal yang mudah diterima bagi seseorang, baik pria maupun wanita. Wanita yang berpisah dan menyandang status janda adalah hal terberat dan tersulit yang harus diterima oleh seorang wanita. Di Amerika Serikat terdapat lebih dari 12 wanita yang menyandang status janda baik akibat kematian maupun perceraian. Rasa duka yang mendalam banyak dialami wanita yang

mempunyai status janda, baik rasa duka akibat kehilangan dan juga kesepian yang dirasakannya (Zulfiana, Suryaningum, & Zainal, 2012).

Status janda juga diduga merupakan suatu aib yang harus ditanggung oleh seseorang. Banyak masyarakat sekitar yang menghina seseorang yang mengalami perceraian tanpa melihat penyebabnya, terlebih jika status janda disandang oleh wanita yang masih muda. Hal inilah yang juga menyebabkan tekanan emosional dan kesedihan yang mendalam, akibat status janda pada seseorang. Dibutuhkan kekuatan yang super dan juga pertahanan yang baik pada diri seseorang agar ia mampu menghadapi kenyataan dan terhindar dari stress. Jika seseorang tidak memiliki pertahanan diri yang baik maka ia tidak akan mampu berkembang secara baik dalam melanjutkan kehidupan selanjutnya (Naufaliasari, 2013).

JM juga mengatakan bahwa JM trauma untuk menikah kembali karena kegagalan yang pernah JM alami. Saat ini JM lebih memilih hidup sendiri dan ingin melakukan revolusi pada dirinya. Revolusi yang JM lakukan adalah dengan JM mulai membuka hijabnya, kemudian JM juga *me make over* seluruh penampilannya, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti lainnya bahwa pasca perceraian banyak yang berubah pada diri seseorang, mulai dari tatanan rambut menguruskan badan dengan program diet, membeli peralatan kecantikan (Fingerman, Berg, Jacqui, & Antonucci, 2011).

Secara teori dalam teori Ericson, hal-hal tersebut seharusnya sudah dipenuhi JM saat JM berusia 13-18 tahun, sehingga pada masa sekarang seharusnya JM sudah harus fokus terhadap tugas tugas perkembangan selanjutnya yaitu membangun dan menjalani kehidupan berumah tangga. Jika dalam teori yang diungkapkan oleh Ericson maka seseorang tersebut seharusnya sudah sampai pada fase *intimacy* (keakraban) versus *isolation* (terisolasi). Dalam tahap ini keintiman dan isolasi harus seimbang untuk memunculkan nilai positif yaitu cinta. Cinta yang dimaksud tidak hanya dengan kekasih melainkan cinta secara luas dan universal (misal pada keluarga, teman, saudara, binatang, dll). Jika pada masa ini seseorang tidak mendapatkan keakraban maka ia akan merasa dirinya sendiri dan terisolasi sehingga dia tidak akan mau bergaul dengan lingkungan yang ada disekitarnya dan ia lebih suka menyendiri (Sugarmanto, 2005).

Berdasarkan paparan di atas maka diduga subjek mengalami kemunduran (regresi). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang apa penyebab yang mendasari masalah yang sudah diungkapkan di atas dengan judul penelitian “Regresi Wanita Dewasa Awal Pasca Perceraian”.

2. Tujuan Penelitian

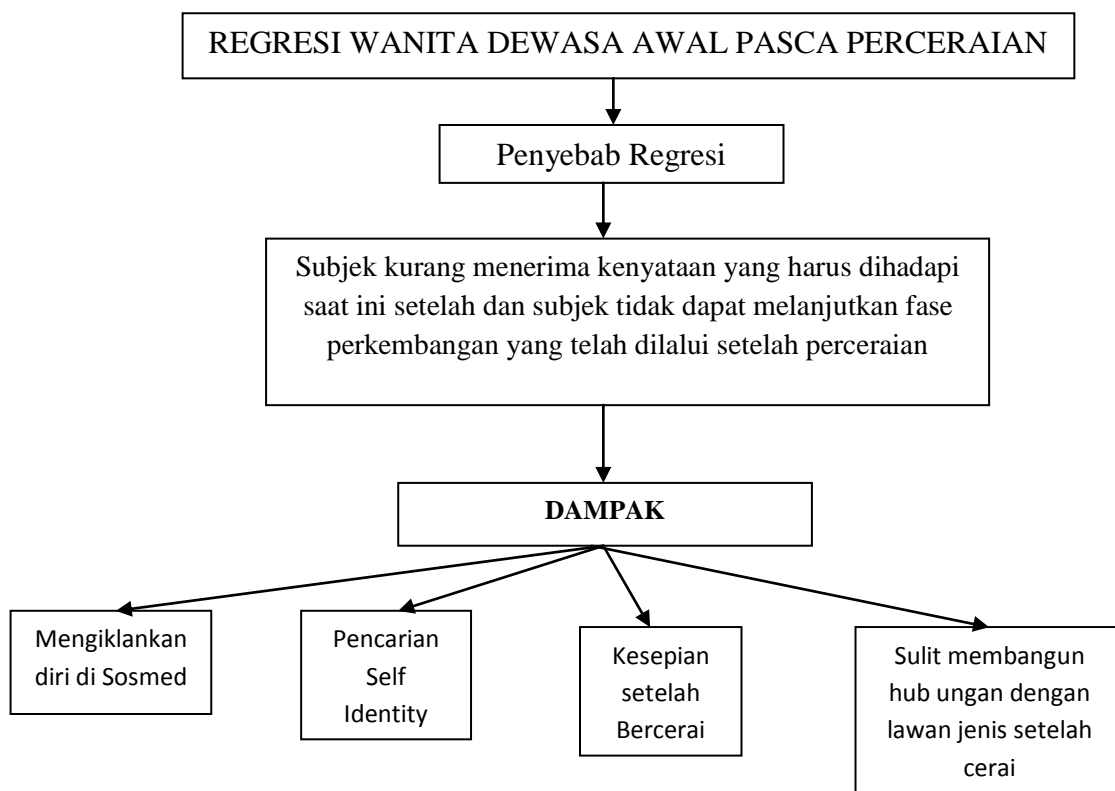
Pada dasarnya tujuan penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk memenuhi syarat menyelesaikan tugas akhir studi bimbingan konseling.

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah : untuk mengetahui, menemukan dan memahami apa penyebab terjadinya kemunduran (Regresi) pada wanita dewasa awal pasca perceraian.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian naratif. Penelitian naratif adalah penelitian yang menceritakan suatu kejadian baik tentang perilaku, moral dan suku, yang diceritakan melalui pengalaman seseorang. Penelitian naratif ini juga meminta satu informan untuk melengkapi cerita dari pengalaman subjek, sehingga dalam penelitian ini peneliti dapat menuliskan kembali tentang cerita pengalaman subjek yang dikombinasikan pada pandangan peneliti secara langsung (Hunter, 2010).

C. Hasil Penelitian



D. Pembahasan

a. Mengiklankan Diri di Media Sosial

Tahun 2014 JM resmi bercerai dengan suaminya. Setelah masa perceraian JM belum menikah kembali. JM masih merasakan luka dan trauma yang mendalam akibat masa lalunya. Kini JM lebih terfokus untuk mengejar karirnya dan belum berfikir untuk menikah kembali. Namun, saat observasi yang peneliti lakukan terhadap JM pada tanggal 13 februari 2017, ada sesuatu yang tampak mengganjal. Saat wawancara berlangsung JM lebih sering berpose di depan kamera ponselnya untuk berselfi. Bukan hanya itu JM juga langsung mengupload foto dirinya di akun media sosial medianya seperti facebook, instagram, BBM dan akun media sosial lainnya.

Hal serupa juga disampaikan oleh AD salah satu informan yang mempunyai teman yang juga sudah bercerai dan juga berusia kurang lebih 36 tahun (H). AD mengungkapkan bahwa H sering sekali mengupdate fotonya ke media sosial dan fotonya hanya dengan anak-anaknya saja tanpa suaminya saat ia masih mempunyai suami. AD berpendapat bahwa wanita yang bersuami dan mengupdate foto tanpa suaminya di media sosial berarti dia sedang mengiklankan dirinya dan ingin mengumumkan bahwa ia sudah sendiri dengan berpenampilan berbeda dari sebelumnya. Saat ini subjek lebih terbuka dalam berpakaian misalnya hanya memakai celana pendek dan baju tanktop saja, sedangkan dulu berhijab.

Tujuan lain dari JM mengupload fotonya adalah untuk mendapatkan perhatian dari para followersnya. Bahkan JM mengungkapkan dengan begitu dirinya mempunyai hiburan dan tidak kesepian karena hidup sendiri. Masa lalu yang pernah JM alami membuat JM merasa trauma dan kurang semangat dalam menjalani hidupnya. Sehingga JM ingin kembali ke masa sebelumnya, masa dimana ia tidak harus dipusingkan dengan segala tuntutan di kehidupan orang dewasa .

b. Self Identity

Sigmund Freud menjelaskan bahwa, jika manusia merasa tidak puas dengan realita dan kenyataan yang ada maka manusia tersebut akan lari dari kenyataan yang ada, dan akan kembali kemasa sebelumnya. Pelarian yang manusia alami ini melalui jalan regresi, yang dimana regresi ini adalah kembalinya seseorang kepada fase-fase sebelumnya karena ia merasa fase sebelumnya lebih menyenangkan (Bertens, 2006).

Kembalinya ke masa sebelumnya dialami oleh JM seorang wanita dewasa yang berusia kurang lebih 33 tahun. JM mengakui saat ini ia masih ingin mencari jati dirinya. JM melakukan beberapa cara untuk mencari jati dirinya, yaitu dengan membuka hijabnya, berpakaian seperti anak muda lagi, melakukan program diet agar tampak lebih muda lagi seperti masa remajanya dulu. Dengan membuka hijabnya dan berpenampilan seperti anak remaja ia merasa banyak yang memperhatikannya .

Perubahan yang terjadi pada JM juga diakui oleh Ibu JM selaku informan pertama. Ibu JM menyatakan bahwa JM memang membuka hijabnya setelah bercerai. Selain itu JM berdandan seperti anak ABG lagi dan sering upload foto di media social layaknya anak jaman sekarang. Bagi Ibu JM semua masa itu sudah lewat dan bukan masanya JM lagi, sehingga Ibu JM merasa khawatir dan harus terus memantaunya sekarang dengan mengunjungi JM ke Batam 3 bulan sekali .

Berdasarkan paparan di atas, jika dikaji dari teori psikososial Erick Erikson pencarian jati diri ini seharusnya sudah dicapainya saat seseorang berusia 12-18 tahun. Yang mana seseorang memasuki tahap *Identity vs Role Confusion* (Identitas vs Kekacauan Identitas). Tahap ini dimulai pada saat masa puber dan berakhir pada usia 12-18 tahun. Di dalam tahap ini lingkup lingkungan semakin luas, tidak hanya di lingkungan keluarga atau sekolah, namun juga di masyarakat. Pencarian jati diri mulai berlangsung dalam tahap ini. Apabila seorang remaja dalam mencari jati dirinya bergaul dengan lingkungan yang baik maka akan tercipta identitas yang baik pula. Sebaliknya, jika remaja bergaul dalam lingkungan yang kurang baik maka akan timbul kekacauan identitas pada diri remaja tersebut (Sugarman, 2005)

c. Kesepian Pasca Perceraian

Kesepian (*loneliness*) adalah suatu keadaan yang dirasakan seseorang dimana suatu emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan dalam hidup seseorang, yang mana sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sari, 2015). Individu yang mengalami kesepian mereka merasa bahwa tidak ada seorangpun yang dapat memahami diri mereka dengan baik, sehingga muncul perasaan ada sesuatu hal masih kurang sesuai di dalam kehidupannya sehingga ia merasa terisolasi serta merasa bahwa dia tidak memiliki seorang pun untuk pelarian saat dibutuhkan (Arumdina, 2013).

Kesepian dapat terjadi kepada siapa tanpa memandang usia dan waktu. JM mengaku merasa kesepian setelah perceraianya dengan mantan suaminya. Baginya hidup sendiri itu sepi, tiada teman berbagi, tiada tempat mengadu, yang biasanya tidur ada yang nemani sekarang tidak ada dan hanya bantal guling, masak kurang enak biasa ada yang komplain dan sekarang tidak. Semua itu membuatnya dirinya hidup sendiri di dunia ini .

Kesepian adalah kondisi yang hampir sama dengan dimana seseorang merasa tidak mempunyai teman di lingkungan masyarakat. Selain itu juga kesepian dirasakan seseorang merasa tidak berguna lagi, dan tidak mampu membangun hubungan akrab dengan relasi dan teman. Sehingga ia merasa tidak mampu berkreativitas dan menghasilkan sesuatu (Sonderby, 2013).

d. Sulitnya Membangun Hubungan Kembali setelah Perceraian

Banyaknya masalah dan pertimbangan JM yang pernah gagal sekali dalam pernikahan membuatnya harus kehilangan moment-moment bahagia bersama keluarga kecilnya. Ada penyesalan dalam diri JM sehingga JM berperilaku seperti masa sebelumnya. JM merasa dengan hidupnya sekarang, yang menganggap dirinya kembali menikmati masa muda yang terlewatkan mampu memberikan kepuasan tersendiri. JM menyadari bahwa sekarang bukan seharusnya JM bersikap layaknya anak muda, namun JM juga belum mampu mengarahkan dirinya ke kehidupan yang lebih baik setelah perceraianya. Kini JM merasa hidup sendiri. Kesendirian JM membuatnya kesepian dan merasa sendiri, maka kini JM menghibur hatinya yang sepi dengan menjalin hubungan dengan pacar barunya. Saat dikonfirmasi, JM mengakui bahwa memang JM sudah punya kekasih lagi, namun kekasihnya saat ini bukan untuk serius hanya untuk menghibur hatinya saja dikala sepi.

Bagi JM sekarang masih sulit membangun hubungan yang sehat dengan lawan jenisnya setelah pengalamannya. JM juga mengakui bahwa pacarnya sekarang bukan hanya satu, namun dia menjalin hubungan dengan beberapa lelaki sekaligus (gonta-ganti pacar). Baginya laki-laki semua sama munafik dan buaya. Sehingga JM menjalin hubungan dengan pacarnya yang sekarang hanya agar ada yang membantu ekonominya saja, seperti membayar sewa rumahnya, membantu membelikan makan dan membuatnya senang saja.

Membangun cinta dan hubungan dengan lawan jenis setelah perceraian adalah hal yang sulit untuk dijalani, karena belum tentu pasangan baru mampu menerima status seseorang yang sudah pernah gagal dalam pernikahan pertamanya (Ellison, n.d).

Daftar Pustaka

- Ahsyari, E. R. N. (2015). Kelelahan Emosional dan Strategi Coping pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser).
- Arumdina, A. (2013). Pengaruh Kesepian Terhadap Pemilihan Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal yang Masih Lajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(3), 160–169.
- Baharuddin. (2010). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. (Meita sandra, Ed.) (II). Jogjakarka: AR_RUZZ MEDIA.
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ellison. S. The Courage to Love Again. Journey: *Harper Collins e-*
- Fingerman, K. L., Berg, C. A., Jacqui, S., & Antonucci, T. C. (2011). *Life-span development*. New York: Springer Publishing Company.
- Hunter, S. V. (2010). Analysing and Representing Narrative Data : The Long and Winding Road. *Current Narratives*, 1(2), 44–54.
- Muslimah, H. L. (2012). Konsep Diri pada Janda Cerai. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Naufaliasari, A. (2013). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psikologi Industri Dan Olahraga*, 2(2).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: PT.Gelora Aksara Pratama.
- Sonderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: an integrative approach. *J Integr Soc Sci*, 3(1), 1–29. Retrieved from [http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS 2013 3\(1\) 1-29 Loneliness.pdf](http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS 2013 3(1) 1-29 Loneliness.pdf)
- Sugarman, L. (2005). *Life-Span Development* (Second Edi). New York: Taylor & Francis Group.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Umum*. Jakarta: CAPS(Center Of Academic Publishing Service).
- Sumijah. (2015). Locus Of Control pada Masa Dewasa, 978–979.
- Zulfiana, U., Suryaningum, C., & Zainal, A. (2012). Menjanda Pasca Kematian Pasangan hidup. *Journal Online Psikologi*, 1(1).

