

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data yang dihimpun Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2012 hingga 2015 menunjukkan bahwa angka perceraian dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Tercatat pada tahun 2012 persentase angka perceraian mencapai 15.13% (346.480 kasus), 2013 sebanyak 14.67% (324.427), 2014 sebanyak 16.30% (344.237), dan tahun 2015 sebanyak 17.73% (347.256 kasus).

Dalam teori kelekatan (*attachment*), perpisahan merupakan sebuah ancaman yang mendasar terhadap *psychological well-being* anak (Bowlby,1973). Sharp, Venta, dan Goetz (2014) menjelaskan bahwa keamanan kelekatan (*attachment security*) merupakan hal yang penting terhadap kesehatan psikologis (*well being*) remaja. Dengan kata lain perceraian dapat terlihat sebagai sebuah ancaman terhadap keamanan (*security*). Bahaya dari perpisahan sebagai akibat dari pemahaman bahwa orangtuanya tidak dapat dijangkau. Perpisahan memberikan persepsi terhadap ketersediaan, dan responsifitas dari figur kelekatan atau dalam hal ini adalah orangtua.

Bowlby (1973) menjelaskan perasaan yang muncul setelah perpisahan diantaranya adalah ketakutan (*fear*), kemarahan (*angry protest*), usaha-usaha yang nekat (*desperate effort*), kesedihan (*sadness*), dan putus asa (*despair*). Berpisah dengan orangtua juga dapat diartikan sebagai ancaman terhadap bahaya yang akan mengaktifkan *fear system* dan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*). Perilaku yang dapat mendekatkan anak dengan figur kelekatan dapat berupa perilaku yang adaptif maupun maladaptif. Hal tersebut yang dapat menjelaskan munculnya *internalizing problem behavior* dan *externalizing problem behavior* (Cassidy & Shaver, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 27 remaja SMA di DKI Jakarta yang orangtuanya bercerai dengan menggunakan angket. Hasil yang didapatkan yaitu 37% (10 orang) orangtuanya bercerai ketika responden berusia 1-8 tahun. Sedangkan 63% (17 orang) orangtuanya bercerai ketika berusia 10-17 tahun atau pada masa remaja. Selain itu, 70% (19 orang) mengungkapkan bahwa perceraian adalah hal yang mengancam berkaitan dengan perasaan aman (*security*). Sebanyak 59% (16 orang) tidak dapat menerima perceraian orangtua mereka. Alasan mereka tidak menerima perceraian tersebut diantaranya 21% (4 orang) merasa iri, cemburu pada teman yang memiliki orangtua utuh; 10% (2 orang) merasa orangtua tidak lengkap; 10% (2 orang) merasa kurang kasih sayang; 16% mengaku sulit berpisah dengan orangtua; 10% menjelaskan

bahwa orangtua yang tidak tinggal bersama (ayah) tidak membiayai kehidupan anak setelah perceraian; 5% (1 orang) kehilangan komunikasi dengan orangtua yang tidak tinggal bersama; 5% (1 orang) terbiasa tinggal serumah dengan kedua orangtua; 5% (1 orang) menyatakan bahwa perceraian tidak memikirkan masa depan anak; 5% (1 orang) tertekan dengan orangtua tiri; 5% (1 orang) sulit bertemu orangtua; 5% (1 orang) merasa sakit hati.

Persentase sebanyak 41% (11 orang) dapat menerima perceraian orangtuanya dan ada beberapa alasan anak menerima perceraian orangtuanya. Diantaranya adalah 10% (1 orang) menyatakan bahwa menerima perceraian orangtuanya karena menganggap itu adalah masalah orangtua, responden tidak merasakan apa-apa (*numb*); 55% (6 orang) menganggap bahwa perceraian adalah jalan terbaik agar salah satu orangtua tidak semakin tersakiti, 27% (3 orang) menerima karena merasa tidak bisa berbuat apa-apa atas perceraian orangtua. Reaksi emosi yang muncul setelah keputusan perceraian digambarkan dengan 46% (13 orang) merasa sedih, 32% (9 orang) kaget, 36% (10 orang) marah, 11% (3 orang) bebas, 18% (5 orang) tidak merasakan apa-apa, 25% (7 orang) lainnya. Selain itu, 26% (7 orang) merasa malu atas perceraian yang terjadi pada kedua orangtuanya. Alasannya beragam diantaranya adalah menganggap bahwa perceraian adalah hal yang membuat malu dan sedih, merasa tidak memiliki kebahagiaan seperti teman yang lain, malu pada

teman jika ditanya mengenai orangtua, orangtua teman yang lain tidak ada yang bercerai, teman-teman memiliki dua orangtua sehingga malu jika orangtua bercerai, merasa kondisinya berbeda dari orang lain, takut jika dirinya dituduh sebagai penyebab perceraian orangtuanya.

Data lain yang penting berkaitan dengan aksesibilitas dan responsifitas orangtua setelah perceraian. Hasil menunjukkan bahwa 48% (13 orang) merasa takut akan diabaikan oleh orangtua, 44% (12 orang) takut diabaikan oleh orangtua yang tidak tinggal bersama, dan 39% merasa diabaikan oleh orangtua yang tidak tinggal bersama (*non-custodial parent*). Selanjutnya, sejumlah 55% (15 orang) merindukan tinggal bersama kedua orangtua, 15% (3 orang) merasa bersalah pada orangtua yang tidak tinggal bersama, 15% (3 orang) merasa senang dan aman, 15% (3 orang) lainnya memilih lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik maka didapatkan kesimpulan bahwa perceraian memberikan beberapa dampak diantaranya pada bidang akademik, sosial, pribadi, dan emosi. Dampak akademik yang muncul diantaranya adalah sulit berkonsentrasi dan fokus belajar sehingga berdampak pada penurunan nilai akademik disekolah. Dampak emosi yang muncul adalah *distress*, merasakan kesedihan yang mendalam, mudah marah, dan membenci orangtuanya (terutama ibu), merasa hidup menjadi kacau. Dampak pada diri peserta didik yang muncul pada bidang pribadi yaitu sulit mengendalikan emosi, sering menangis dan menarik diri

dari lingkungan, jarang bercerita mengenai kehidupannya. Dampak perilaku diantaranya adalah munculnya perilaku maladaptif untuk menghilangkan berbagai emosi yang ditimbulkan dari perceraian yaitu dengan merokok, malas belajar karena sulit berkonsentrasi, sering memikirkan orangtua yang tidak tinggal bersama, dan sering menangis di kamar karena merasa sangat sedih atas perceraian orangtua.

Dari empat responden, 50% mengaku masih merasakan perasaan kesedihan, kemarahan, ketakutan hingga kini dan 50% lagi sudah tidak merasakannya lagi. Dalam menghadapi masalah perceraian orangtuanya responden merasa bingung, hanya berdoa, sabar, dan tidak melakukan apapun. Ada 80% (4 orang) menyatakan terdapat perubahan komunikasi dengan orangtua setelah perceraian terjadi. Perubahan perhatian orangtua sebelum dan sesudah perceraian dirasakan oleh 60% (3 orang) responden. Selanjutnya, 100% (5 orang) tidak dapat mengungkapkan perasaan terhadap kesulitan yang dihadapi setelah perpisahan dengan orangtua terjadi. Salah satu responden R (15 tahun) mengungkapkan "Tidak, sangat sulit untuk menceritakan tidak ada kata-kata yang bisa mendeskripsikan perasaan saya setelah orangtua berpisah".

Berdasarkan wawancara dengan guru BK diketahui bahwa dampak perceraian terhadap peserta didik yaitu masalah akademik, masalah sosial dengan teman-temannya, dan perkembangan. Nilai peserta didik

cenderung turun yang diakibatkan oleh seringnya tidak masuk kelas. Hal itu pula menyebabkan dia jarang bertemu dengan teman-teman kelasnya dan hanya akrab dengan beberapa orang saja, perubahan sikap dan kebiasaan yang maladaptif seperti perilaku yang cenderung cari perhatian, bolos, melamun, dan berkurangnya motivasi belajar yang berpengaruh terhadap kondisi akademik peserta didik. Selain itu, hubungan sosial anak yang orangtuanya bercerai di sekolahnya cenderung suka menyendiri, serta merasa kurang percaya diri. Kondisi emosi anak yang orangtuanya baru bercerai biasanya masih meluap-luap, tinggi karna belum terbiasa dengan kondisinya, dan biasanya cenderung lebih sensitif.

Gambaran masalah peserta didik yang orangtuanya bercerai biasanya berkaitan dengan kehadiran dikelas, bolos, serta motivasi belajar rendah. Guru BK pernah menangani kasus dimana peserta didik yang orangtuanya bercerai disebabkan oleh salah satu orangtua (ayah) berselingkuh dan sangat galak terhadap keluarganya. Jadi, siswa tersebut hanya diurus oleh ibunya yang juga membiayai kehidupannya. Terdapat kasus lain juga dimana anak kehilangan kontak dengan orangtua yang tidak tinggal bersama dan ada pula yang mengalami trauma.

Cara penanganan mereka biasanya dengan cara pemanggilan peserta didik keruang BK atau peserta didik datang ke ruang BK lalu dilakukan konseling individu. Guru BK menangani kasus tersebut berbeda

dengan kasus lainnya, dan biasanya untuk hal-hal traumatis dilakukan alih tangan kasus pada psikolog

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa perceraian merupakan sebuah peristiwa yang dapat mengancam keamanan remaja. Perasaan aman dan tidak aman memberikan persepsi mengenai ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan. Reaksi emosi dan perilaku yang muncul beragam yang merupakan cara untuk menjangkau figur kelekatan. Diantaranya adalah perasaan sedih, marah, kecewa, benci, malu, bahkan iri dan cemburu pada teman dengan keluarga yang tidak bercerai. Selain itu juga berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan anak baik sosial, akademik, maupun pribadi.

Ikatan kelekatan (*attachment bond*) adalah sebuah ikatan antara individu dengan figure kelekatan (*attachment figure*), sebuah ikatan afeksional (*affectional bond*) yang melibatkan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) (Prior & Glaser, 2006). Ikatan kelekatan berkembang dengan pesat dan cenderung bertahan lama. Ikatan tetap bertahan dan memainkan peran besar dalam menentukan hubungan sosial orang dewasa (Bowlby, 1982). Menurut Bowlby (Cassidy & Shaver, 2008) salah satu cara agar individu untuk merasakan keamanan adalah dengan tetap memelihara ikatan kelekatan (*attachment bond*) dengan pengasuh (*caregiver*) yang mudah didatangi dan responsif .

Malchiodi dan Gruenberg mengemukakan bahwa bibliotherapy adalah salah satu bentuk intervensi yang efektif jika digunakan untuk menangani anak yang mengalami pengalaman trauma, anak yang berduka karena kehilangan, berusaha keras bertahan karena perceraian, atau memulihkan diri dari pelecehan atau pengabaian (Malchiodi, 2008). Sebuah strategi yang mungkin dapat digunakan membantu anak dengan perceraian adalah penggunaan *bibliotherapy* (Kramer & Smith, 1998).

Penggunaan buku bantuan diri (*self-help book*) sudah digunakan untuk *bibliotherapy* selama bertahun-tahun dan sekarang dapat disarankan untuk memberikan terapi psikologis bagi orang-orang yang mengalami kesulitan emosional dan psikologis (ICGP, 2009). Membaca buku bantuan diri dengan masalah yang spesifik cenderung sangat membantu untuk orang-orang dengan masalah tertentu. Selain itu, buku bantuan diri memiliki korelasi positif dengan beberapa topik tertentu diantaranya adalah topik keluarga berkorelasi positif, intimisasi berkorelasi sangat positif, kesehatan jiwa berkorelasi sangat positif (Bregmsma, 2008).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan, tiga responden dari lima responden (60%) tertarik dengan buku bantuan diri untuk membantu memelihara hubungan setelah perceraian, satu orang (20%) tidak terlalu, satu orang (20%) tidak. Alasan responden yang tidak tertarik dikarenakan

responden merasa hubungan dengan orangtuanya seperti anak yang tidak bercerai, tetapi ia membutuhkan buku yang membantunya menghadapi trauma dengan keluarga ayah. Sedangkan satu orang yang tidak terlalu tertarik mengungkapkan tidak begitu senang membaca buku kecuali cerita di *wattpadd* (*Wattpad* adalah layanan situs web dan aplikasi telepon pintar yang memungkinkan penggunanya untuk membaca ataupun mengirimkan karya dalam bentuk artikel, cerita pendek, novel, puisi, atau sejenisnya).

Buku bantuan diri akan berisi mengenai asesmen, *treatment* dan penggunaannya dalam *bibliotherapy*. Konten-konten yang menurut responden penting diantaranya adalah cara menghadapi trauma (untuk responden yang menginginkan buku bantuan diri untuk menghadapi trauma), cara menjaga hubungan yang baik, sikap yang harus dimiliki, hal yang harus dilakukan agar hubungan baik, cara membangun keharmonisan walaupun sudah berpisah, cara menghadapi perceraian. Ukuran buku yang disarankan responden bervariasi ada yang menginginkan berukuran seperti novel, buku tulis, dan kecil saja. Buku diharapkan menggunakan warna yang netral, bahasa yang mudah dipahami, santai dan tidak terlalu berat, desain buku sederhana, serta ilustrasi secukupnya. Berdasarkan hasil wawancara, guru Bk juga mengungkapkan bahwa pengembangan buku bantuan diri untuk anak-

anak yang orangtuanya bercerai akan membantu proses bantuan pada peserta didik.

Pengembangan buku bantuan diri dapat digunakan untuk membantu anak yang orangtuanya bercerai. Buku tersebut dapat membantu remaja memelihara ikatan kelakatan dengan orangtua mereka dan berperan dalam perasaan aman. Dengan buku bantuan diri untuk memelihara ikatan kelekatan maka anak akan memiliki coping strategi dalam menghadapi perceraian, persepsi positif terhadap ketersediaan orangtua (caregiver), dan memelihara hubungan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi permasalahannya adalah sebagai berikut :

1. Faktor apa yang membuat perceraian di Indonesia terus meningkat?
2. Bagaimana gambaran hubungan kelekatan anak-orangtua paska perceraian?
3. Penanganan psikologi apa yang dapat dilakukan untuk membantu masalah psikologis anak paska perceraian ?
4. Bagaimana pengembangan buku bantuan diri untuk membantu anak memelihara hubungan dengan orangtua setelah perceraian ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka masalah peneliti membatasi pada pengembangan buku bantuan diri untuk membantu anak memelihara hubungan dengan orangtua setelah perceraian.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengembangan buku bantuan diri untuk membantu anak memelihara hubungan dengan orangtua setelah perceraian.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka beberapa kegunaan yang ingin dicapai terbagi menjadi dua yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis. Dengan kegunaan praktis menjadi empat bagian yaitu untuk guru BK, peserta didik, serta peneliti selanjutnya.

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan media dalam bidang bimbingan dan konseling. Selain itu juga memberikan informasi ataupun acuan dalam penulisan lanjutan mengenai pengembangan media layanan pribadi sosial bagi peserta didik.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai salah satu media yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik dengan masalah serupa. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan buku ini dalam *bibliotherapy* baik pada konseling individu maupun kelompok.

b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik yang orangtuanya bercerai untuk memelihara ikatan kelekatan dengan orangtua.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan dalam pengembangan maupun penelitian lanjutan mengenai pengembangan media buku bantuan diri untuk membantu permasalahan remaja.