

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

#### **A. Deskripsi Teoritis**

##### **1. Perceraian**

###### **a. Definisi Perceraian**

Perceraian merupakan sebuah kata yang mungkin sudah tidak asing lagi bagi setiap orang. Baik mendengar, membaca maupun mengalaminya. Terdapat banyak definisi perceraian menurut para ahli yang merujuk kepada keadaan yang sama. Diantaranya adalah menurut Mel Krantzler (Sahlan, 2012) perceraian adalah berakhirnya hubungan antara dua orang yang pernah hidup bersama sebagai pasangan suami istri. Amato (2000) mengungkapkan bahwa perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri. Lebih spesifik, Ibegwam (2013) mengungkapkan bahwa perceraian adalah sebuah cara hukum untuk memutuskan pernikahan diantara dua orang. Pemisahan dan perceraian dikaitkan dengan emosi yang membangkitkan

hati, kesedihan yang tak terkatakan, depresi, kecemasan dan lain sebagainya.

Ketiga ahli diatas menyoroti pernikahan dengan perspektif yang cenderung mirip bahwa perceraian merupakan sebuah pemutusan hubungan pernikahan antara suami dan istri secara resmi/sah yang mungkin dapat menimbulkan beberapa kondisi tertentu seperti kesedihan, depresi, kecemasan dan lain sebagainya.

Scanzoni dan Scanzoni (Sahlan, 2012) menyebut perceraian sebagai putusnya komitmen suami istri untuk hidup bersama akibat mulai munculnya masalah dalam rumah tangga. Menurut Abid (Harsanti & Verasari, 2013) perceraian diartikan sebagai kegagalan yang dialami suatu keluarga. Perceraian merupakan titik puncak dari pengumpulan berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya dan jalan terakhir yang harus ditempuh ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi (Ningrum, 2013). Perceraian dapat diartikan sebagai pecahnya suatu unit keluarga atau retaknya struktur peran sosial saat satu atau beberapa anggota keluarga tidak dapat menjalankan kewajiban peran secukupnya (Wrastari & Primasti, 2013).

Dalam definisi diatas terlihat bahwa titik berat perceraian terletak pada perpisahan antara suami dan istri yang diakibatkan oleh permasalahan yang tidak dapat diselesaikan maupun tidak dapat menjalankan perannya masing-masing sebagai pasangan.

Jadi kesimpulannya adalah bahwa perceraian merupakan pemutusan hubungan pernikahan yang sah/resmi antara suami dan istri yang diakibatkan oleh beberapa faktor dan menimbulkan dampak tersendiri.

#### **b. Dampak Perceraian**

Sebuah peristiwa tentunya dapat memberikan efek bagi orang-orang disekitarnya. Hal tersebut tentu berlaku pada perceraian, banyak hal menanti dibalik sebuah kata tersebut. Dampak yang akan terlihat pada keluarga yangalaminya, baik terhadap pasangan maupun anak.

##### **1) Dampak perceraian pada pasangan**

Menurut Dariyo (Ningrum, 2013) yang telah melakukan perceraian baik disadari maupun tidak disadari akan membawa dampak negatif. Hal-hal yang dirasakan akibat perceraian diantaranya yaitu traumatis pada salah satu pasangan hidup individu yang telah berupaya sungguh-

sungguh dalam menjalankan kehidupan pernikahan dan ternyata harus berakhir dalam perceraian, akan dirasakan kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, tidak tenang, dan khawatir dalam diri. Menurut Dagun (Harsanti & Verasari, 2013) suatu peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan, dan sering marah-marah.

Selanjutnya, terdapat beberapa konsekuensi dari perpisahan dan perceraian, diantaranya adalah merubah gaya hidup dan tradisi keluarga, merubah keadaan ekonomi dan status finansial keluarga, psikologi anak, sosial serta perkembangan pendidikan, pasangan menghadapi banyak hal seperti perasaan tidak aman (*insecurity*), depresi, trauma psikologis dan emosional (Ibegwam, 2013). Perceraian secara finansial yang dapat membuat keadaan ekonomi menjadi buruk pada salah satu pihak atau keduanya (Dariyo, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, perceraian memang memberikan dampak bagi pasangan. Seperti perasaan traumatis, kesedihan dan juga menimbulkan ketidakstabilan atau perubahan dalam kehidupan mereka.

## **2) Dampak perceraian terhadap anak**

Sesuai dengan penjelasan Benedek & Benedek (Barber & Eccles, 1992) yang menyatakan bahwa “putusnya” keluarga berakarakteristik khas memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi anak dan remaja sama seperti dampak kepada orangtua mereka. Senada dengan pernyataan tersebut, Dagun (Ningrum, 2013) yang menyatakan bahwa kasus perceraian menimbulkan stres dan menimbulkan perubahan fisik, juga mental, keadaan ini dialami oleh semua anggota keluarga, ayah, ibu, dan anak. Berbagai perasaan yang mungkin dialami oleh anak seperti menyalahkan diri sendiri, merasa tanggung jawab meningkat, menyalahkan orangtua, takut untuk diabaikan (Kelly & Berg, 1978). Anak-anak dari segala usia berjuang dengan kebingungan, menuntut penyesuaian dalam kontak mereka dengan kedua orang tuanya. Perubahan besar pada hubungan orang tua- anak, seiring dengan tingginya kecemasan anak-anak (Hetherington, 1993).

Jadi dapat disimpulkan bahwa perceraian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan seorang anak, mereka memerlukan penjelasan dari orangtua untuk

memahami mengenai peristiwa yang terjadi. Hal lain adalah bahwa perceraian juga dapat sangat berdampak pada kondisi psikologis anak seperti takut diabaikan, menyalahkan diri atau orangtua stress, bahkan peningkatan kecemasan pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Ibegwam Ahiaoma (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perpisahan orangtua dengan akademik remaja. Menurut Wallerstein dan Lewis (2004) hal tersebut merupakan kombinasi dari kurangnya biaya untuk mendukung aktivitas tersebut, tidak adanya keberadaan orangtua untuk secara rutin mengantar anaknya mengikuti kegiatan, dislokasi lingkungan dan sekolah, dan interaksi yang kurang antara orang tua yang bercerai dan lingkungan.

Selain itu, Jensen (Harsanti & Verasari, 2013) berpendapat bahwa perceraian orang tua mempunyai dampak terhadap anak yang negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, seperti merokok, memakai narkoba, meminum-minuman keras, seks bebas, hingga mengingkari status anak sebagai pelajar dengan cara membolos. Terlihat pula disini bahwa perceraian turut andil

dalam mempengaruhi performa akademik dan perilaku menyimpang pada anak-anak.

Tumbuh dewasa menjadi sangat sulit untuk sebagian besar anak-anak pada tahun-tahun setelah perceraian. Cherlin (Wallerstein & Lewis, 2004) awalnya menemukan bahwa kesulitan terbesar anak-anak itu sebelum perceraian, penemuan terbarunya menunjukkan bahwa subjek dari keluarga bercerai mengalami kesulitan psikologis yang serius ketika mereka mencapai usia dewasa. Hal tersebut mungkin berkaitan dengan temuan lain yang menyatakan bahwa perceraian orang tua berdampak buruk terhadap kemampuan untuk mencintai dan dicintai dalam hubungan yang bertahan lama dan berkomitmen (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, & Haukkala, 2011). Dari pengalaman perceraian mereka, anak dari segala usia mendapatkan sebuah kesimpulan yang menakuti mereka bahwa hubungan personal merupakan hal yang tidak dapat dipercaya/diandalkan, karena bahkan hubungan keluarga yang paling dekat pun tidak dapat diharapkan untuk tetap dipegang teguh (Wallerstein & Lewis, 2004).

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki dari keluarga yang bercerai kebanyakan bercerai pada usia 32

tahun daripada keluarga yang tidak bercerai (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, & Haukkala, 2011). Hal itu mirip dengan penelitian yang menunjukkan bahwa orang dewasa dari keluarga yang bercerai memiliki defisit keterampilan sosial dan masalah spesial dalam menangani konflik dengan pernikahan mereka. Kejadian spesifik, termasuk konflik mengenai perpisahan dan perceraian orangtua mereka telah pudar tapi tidak dilupakan oleh anak-anak perceraian ini 25 tahun kemudian (Wallerstein & Lewis, 2004).

Pada akhirnya perceraian juga membawa dampak yang cukup serius hingga anak tersebut beranjak dewasa, masa-masa tumbuh yang sulit mereka rasakan. Pada kenyataannya memang efek perceraian itu sendiri bukan merupakan hal yang mudah. Perceraian dapat menimbulkan ketakutan seseorang untuk menjalin hubungan karena mengira bahwa takdir yang sama sudah menunggunya. Kombinasi dari kesulitan psikologis, takut menjalin hubungan karena trauma psikologis yang dialami, defisit keterampilan sosial dan keterampilan menangani masalah dalam hubungan menyebabkan mereka mendapatkan banyak masalah hubungan interpersonal.

Nelsen (Harsanti & Verasari, 2013) menyatakan bahwa tidak semua perceraian orang tua berakhir buruk bagi anak-anak mereka, biasanya ada juga anak yang berprestasi dalam bidang akademiknya. Persepsi seorang anak dapat mempengaruhi optimisme masa depannya. Jika seorang anak memiliki persepsi yang buruk terhadap perceraian orang tuanya, maka hal itu akan berpengaruh buruk terhadap optimisme masa depannya. Bagaimana anak bereaksi terhadap perceraian orangtuanya, sangat dipengaruhi oleh cara orangtua berperilaku sebelum, selama, dan sesudah perceraian.

Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit ini (Ningrum, 2013). Secara keseluruhan maka dampak dari perceraian dapat menembus berbagai aspek kehidupan seorang anak. Baik secara psikologis, akademik, pribadi, maupun kehidupan sosial. Pengalaman dimasa lalu anak dapat terus terbawa bahkan sepanjang hidupnya. Rangkaian peristiwa, maupun *fragment-fragment* tetap ada dalam memori anak. Untuk membantu anak agar tetap bertahan maka diperlukan sebuah pendampingan dan terus

pemahaman dari orangtua kepada anaknya untuk menghadapi perubahan baru dalam hidupnya untuk meminimalisir dampak negatif yang dapat dimunculkan.

## **2. Kelekatan (*Attachment*)**

### **a. Pengertian Kelekatan (*Attachment*)**

Secara tradisional kelekatan digambarkan sebagai ikatan afeksional antara bayi dengan pengasuhnya (*caregiver*). Kelekatan dicatat sebagai kecenderungan untuk pencarian kedekatan, hal tersebut merupakan ikatan afeksional yang kuat antara individu dengan individu lain (Rice, 1990). Lebih lanjut, Prior dan Glaser (2006) menjelaskan bahwa kelekatan merupakan sebuah keterikatan antara seorang individu dengan figur kelekatanannya. Figur kelekatan adalah seseorang yang diharapkan oleh individu dapat menghapus *stressor* atau hal-hal yang dapat mengancam keamanan individu. Senada dengan pendapat sebelumnya Ainsworth dan Bell (1970) mengungkapkan bahwa kelekatan dapat didefinisikan sebagai ikatan afeksional antara satu orang dengan orang spesifik lain, sebuah ikatan yang mengikat mereka bersama dalam jarak dan bertahan seiring berjalannya waktu.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kelekatan adalah sebuah ikatan afeksional antara individu dengan individu spesifik lainnya yang melibatkan pencarian kedekatan untuk memberikan perasaan aman (*security*) yang akan berfungsi untuk mengeksplorasi lingkungan dan bersifat cenderung bertahan.

Penting untuk melihat kelekatan sebagai sistem organisasi perilaku yang memiliki bagian internal dan struktural yang bertahan ketika tidak ada komponen perilaku yang aktif (Ainsworthy & Bell,2013). Untuk memahami terminologi kelekatan (*attachment*) maka terdapat beberapa elemen penting yaitu sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*), sistem eksploratori (*exploratory system*), sistem ketakutan (*fear system*), sistem pengasuhan (*caregiving system*), *sistem sosial (sociable system)* dan ikatan kelekatan (*attachment bond*).

Kelekatan beroperasi melalui sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*). Ainsworth dan Bell (1970) menjelaskan bahwa kelekatan tidak terjadi bersamaan dengan perilaku kelekatan (*attachment behavior*). Perilaku kelekatan ditimbulkan oleh situasi yang *stressful* yang mana kedekatan dengan figur kelekatan menjadi penting (Rice,1990). Perilaku kelekatan dapat ditingkatkan atau dikurangi oleh kondisi-lingkungan dan intraorganismik. Perilaku kelekatan dapat

ditingkatkan oleh situasi yang dianggap sebagai ancaman, baik itu adalah bahaya dari luar atau bahaya yang aktual bahkan perpisahan dengan figur kelekatan.

Sroufe dan Waters (1977 dalam Rice,1990) menjabarkan tujuan dari perilaku kelekatan adalah untuk memperoleh perasaan aman (*security*) atau keamanan (*safety*) ketika fungsi dari ikatan kelekatan untuk menyediakan dukungan dan *secure base* agar dapat mengeksplorasi lingkungan dengan aman. Menurut Prior dan Glaser (2006) hasil yang dapat diprediksi dari sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) adalah membawa individu ke jarak yang lebih dekat, atau menjaga jarak dengan sosok keterikatannya, dengan harapan bahwa figur kelekatan akan menghilangkan stresor, sehingga menonaktifkan kebutuhan akan perilaku keterikatan.

Fungsi utama dari *fear system* pada sistem kelekatan (*attachment system*) adalah untuk perlindungan (Cassidy & Shaver, 2008). Bowlby (1973) menjelaskan "*petunjuk alami terhadap bahaya*" - stimuli itu tidak berbahaya secara inheren, tapi meningkat seiring dengan peningkatan bahaya. Kemungkinan bahaya ini termasuk hal yang asing (*strangeness*), stimulasi yang berubah secara mendadak, gerakan yang cepat, ketinggian, dan kesendirian. Petunjuk alami dirundingkan oleh

persetujuan bersama (*human convention*) dan diturunkan oleh gen.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *fear system* berperan sebagai sebuah protektor dalam sistem kelekatan (*attachment system*) yang berperan dalam pengaktifan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*). Ketika terdapat tanda terhadap bahaya/ancaman akan mengaktifkan *fear system* dan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*).

*Sociable system* didefinisikan sebagai pengorganisasian berbasis biologis, kecenderungan bertahan hidup untuk bersosialisasi dengan orang lain. Larson dan Jensen (2007) mengungkapkan bahwa remaja menghabiskan waktu yang sedikit dengan orangtua dan keluarga dan lebih banyak dengan teman sebaya. Pada masa remaja juga terhadap peningkatan terhadap kebutuhan akan privasi (Scharf & Mayseless, 2007). Hasil perumusan yang penting dari sistem ini adalah bahwa individu cenderung menghabiskan setidaknya sebagian waktunya dengan orang lain. Vandal (1980, dalam Prior & Glaser, 2006) menjelaskan bahwa individu akan menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Hubungan anak-orangtua penting terhadap ikatan kelekatan, tetapi hubungan dengan *peer system* (diluar

attachment figure) penting terhadap keterampilan diri. *Sociable system* kemungkinan besar akan diaktifkan saat sistem kelekatan (*attachment system*) tidak diaktifkan (Cassidy & Shaver, 2008). Dapat dikatakan bahwa *sociable system* adalah seperangkat perilaku yang ditujukan untuk berhubungan atau bersosialisasi dengan orang lain tanpa melibatkan sistem kelekatan (*attachment system*).

Ketika diaktifkan dengan kuat, perilaku kelekatan bertentangan dengan perilaku eksploratori. Ketika tidak ada ancaman terhadap perpisahan, bayi akan dapat menggunakan ibunya sebagai *secure base* untuk mengeksplorasi (Ainsworthy & Bell, 1970). Menurut Rice (1990) kelekatan merupakan hal yang penting karena menyediakan perasaan aman, "*home base*" yang aman sehingga dia dapat bereksplorasi dan beradaptasi terhadap lingkungan. Sebuah kerangka yang menggambarkan dengan baik antara kelekatan (*attachment*) dan sistem eksploratori (*exploratory system*) adalah bahwa bayi menggunakan figure kelekatan (*attachment figure*) sebagai "tempat yang aman (*secure base*) untuk bereksplorasi"- sebuah konsep yang pertamakali dijelaskan oleh Ainsworth (1963 dalam Prior & Glaser, 2006) dan pusat dari teori kelekatan (*attachment theory*) .

Jadi, eksplorasi terhadap lingkungan dapat terjadi ketika individu terbebas dari ancaman atau merasa aman. Individu menggunakan figure kelekatan (*attachment figure*) untuk menghilangkan stressor sehingga dapat bereksplorasi.

Sebuah terminologi “Sistem pengasuhan (*caregiving system*)” digunakan untuk menjelaskan seperangkat perilaku pengasuhan - hanya perilaku yang bertujuan untuk menaikkan kedekatan dan kenyamanan ketika orangtua menganggap bahwa anak berada dalam bahaya atau potensi bahaya (Cassidy & Shaver, 2008). Seperti pada sistem kelekatan (*attachment system*) anak, hasil dari aktivasi sistem pengasuhan (*caregiving system*) adalah kedekatan orangtua-anak dan fungsi biologis yaitu melindungi anak. Dengan demikian maka sistem kelekatan (*attachment system*) terdapat pada anak dan orangtua dengan tujuan yang serupa, yaitu kedekatan dan perlindungan.

Perilaku kelekatan (*attachment behavior*) adalah sebuah perilaku yang meningkatkan kedekatan dengan figur kelekatan (*attachment figure*), dan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) adalah pengorganisasian dari perilaku kelekatan, dan ikatan kelekatan (*attachment bond*) mengacu pada ikatan afeksional (Cassidy & Shaver, 2008).

Ikatan kelekatan (*attachment bond*) adalah sebuah ikatan antara individu dengan figur kelekatan (*attachment figure*), sebuah ikatan afeksional (*affectional bond*) yang melibatkan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*). Sebagai tambahan, *affectional bonds* mungkin berdasarkan pada seksualitas (reproduksi) atau perilaku sosial, tanpa komponen kelekatan (Prior & Glaser, 2006).

Ainsworth (1989) menjelaskan kriteria untuk ikatan afeksional (*affectional bonds*) dan kriteria tambahan untuk ikatan kelekatan (*attachment bonds*). Pertama, *affectional bond* bersifat menetap/persisten; Kedua, *affectional bond* melibatkan orang yang spesifik-seorang figur yang tidak akan tergantikan oleh orang lain; ketiga, hubungan secara emosional signifikan; keempat, individu berharap untuk memelihara kedekatan atau kontak dengan orang itu/figur kelekatan; kelima, individu merasa tertekan pada perpisahan tidak sengaja terjadi dengan orang tersebut.

Ketika anak mengembangkan ikatan kelekatan (*attachment bond*) dengan figur kelekatan (*attachment figure*) mereka dan pengasuh (*caregiver*) mengembangkan ikatan pengasuhan (*caregiving bond*) dengan anak. Menjadi ikatan afeksional keduanya melibatkan emosi yang intens (Prior & Glaser, 2006).

Pada dasarnya sistem kelakatan (*attachment system*) terdiri dari beberapa hal penting. Sebuah ancaman atau petunjuk terhadap bahaya mengaktifkan *fear system* yang sekaligus juga mengaktifkan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*). Ketika, figur kelekatan (*attachment figure*) mampu menghilangkan stressor maka individu tersebut akan merasa aman dan mampu untuk melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya. Selain itu juga, sistem sosial (*sociable system*) dapat aktif yang berfungsi dalam hubungan individu tersebut dengan orang lain. Lebih lanjut, ikatan afeksional (*affectional bond*) yang melibatkan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) dengan figur kelekatan (*attachment figure*) akan dapat menghasilkan sebuah ikatan kelekatan (*attachment bond*).

#### **b. Pola kelekatan**

Pola kelekatan diklasifikasikan menjadi dua. *Organised* merujuk pada sebuah pola yang menggambarkan strategi terorganisir untuk memperoleh kedekatan dengan figur kelekatan ketika sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) aktif. Sedangkan kurang atau runtuhnya strategi itu disebut *disorganized* (Prior & Glaser, 2006).

Seperti yang ditunjukkan Bowlby (1973), istilah 'aman (secure)', berarti, 'berlaku untuk dunia seperti yang tercermin dalam perasaan dan bukan pada dunia seperti apa adanya. "aman (*safe*)" mungkin adalah istilah yang lebih baik menggambarkan kondisi obyektif. Dengan demikian, seseorang mungkin merasa tidak aman meski kenyataannya mereka aman dan sebaliknya. Keamanan dan ketidakamanan berkaitan dengan perasaan.

### **1) *Organised attachments***

Pola kelekatan aman menunjukkan kepercayaan diri bahwa figur kelekatan akan tersedia dan tanggap, sensitif pada kebutuhan akan kelekatan ketika sistem kelekatan aktif dan kebutuhan akan kenyamanan. Sedangkan pola kelekatan yang tidak aman dapat digambarkan sebagai kecemasan. Kelekatan terorganisir yang tidak aman dibedakan sebagai "penghindar (*avoidant*)" atau "resistant/ambivalen" (Prior & Glaser, 2006).

Tiga klasifikasi kelekatan (*secure, insecure-avoidant, dan insecure-resistant*) yang merupakan tipe dari pola kelekatan terorganisir (*organized attachment*) dihasilkan oleh Mary Ainsworth dan kawan-kawan dan didasarkan pada

pengamatan mendalam terhadap perilaku kelekatan bayi baik dalam prosedur situasi asing (*strange situation*) berbasis laboratorium, yang dilakukan antara usia 9 dan 18 bulan dan di rumah (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Anak yang memiliki pola kelekatan aman (*secure attachment*) lebih rukun dan kooperatif dalam berinteraksi dengan figur kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008). Anak yang percaya pada ketersediaan pengasuh (caregiver) secara aktif mencari kenyamanan dan menggunakan orangtua sebagai *safe heaven* setelah perpisahan (Prior & Glaser, 2006).

Sedangkan anak dengan pola kelekatan menghindari (*avoidant attachment*), mereka memiliki alasan untuk berharap ditolak oleh pengasuh, mereka memodifikasi perilaku kelekatan dengan menghindar dari pengasuh (Prior & Glaser, 2006). Grup kelekatan tidak aman-menghindari (*insecure-avoidant attachment*) jika ditempatkan dalam situasi asing (*strange situation*) cenderung mempertahankan tingkat eksplorasi yang relatif tinggi di episode pemisahan dan reuni. Individu ini menunjukkan respon yang sedikit terhadap perpisahan (tanda bahaya) dan penghindaran pencarian kedekatan, atau interaksi dengan figur kelekatan. Ainsworth et al. menyimpulkan bahwa pola kelekatan ini

selain cemas namun juga menghindar melekat atau menolak pelepasan (Cassidy & Shaver, 2008).

Pola kelekatan tidak aman-resistant/ambivalent (*insecure-resistant/ambivalent attachment*). Dalam situasi asing anak dengan pola kelekatan ini merespon kepergian figur kelekatan dengan segera dan *distress* yang kuat. Menunjukkan kontak yang begitu terlihat- interaksi- dan perilaku yang menentang (*resisting behavior*) tetapi juga menunjukkan kedekatan yang cukup kuat- dan perilaku untuk menjalin kontak dengan figure kelekatan (*contac seeking behavior*), hal tersebut memberikan kesan ambivalensi (Cassidy & Shaver, 2008). Ambivalent atau resistant, mereka memiliki alasan untuk tidak yakin terhadap respon dari ibu, menunjukkan perilaku resisten marah dan pasif yang menimbulkan peningkatan kedekatan dengan pengasuh (Prior & Glaser, 2006).

## **2) *Disorganised/disoriented attachment***

Beberapa bayi tidak sesuai dengan tiga kelompok kelekatan (*secure, insecure-avoidant, insecure-ambivalent*). Terdapat beberapa kriteria untuk memenuhi kategori kelekatan *disorganized/disoriented* menurut Main dan

Solomon (1990 dalam Prior & Glaser, 2006) yaitu, secara berurutan (sekeunsial) menunjukkan pola perilaku seperti perilaku kelekatan yang sangat kuat kemudian diikuti dengan perilaku penghindaran, membeku (*freezing*) dan bingung (*dazed*); menunjukkan perilaku yang bertentangan seperti sangat menghindar dengan perilaku dengan tujuan menjalin kontak (*contact seeking*), *distress* atau kemarahan; gerakan, dan ekspresi yang tidak terarah (*undirected*), salah arah (*misdirected*), tidak lengkap dan terganggu - misalnya, ungkapan kesedihan disertai dengan perpindahan dari, bukan ke arah, sang ibu; stereotip, gerakan asimetris (*asymmetrical movements*), gerakan pada waktu yang tidak sesuai (*mistimed movements*) dan postur anomali seperti tersandung tanpa alasan yang jelas dan hanya bila orang tua hadir; gerakan dan ekspresi yang membeku (*freezing*), tenang (*stilling*), dan diperlambat (*slowed underwater*); petunjuk langsung kekhawatiran tentang orang tua, seperti bahu yang membungkuk atau ekspresi wajah yang ketakutan; petunjuk langsung dari disorganisasi dan disorientasi.

### c. Ikatan kelekatan

*Bonding* adalah proses pembentukan kelekatan. *Bonding* adalah terminologi yang digunakan ketika penempelan (*gluing*) satu objek ke objek yang lain. *Bonding* menggunakan “lem emosi” kita untuk terhubung dengan orang lain. *Bonding* melibatkan seperangkat perilaku yang akan membantu untuk mengarah pada hubungan emosional (Perry, 2013). Ikatan kelekatan berkaitan dengan orang yang spesifik dan melibatkan banyak kenangan dan perasaan yang unik terhadap sejarah interaksi dengan orang khusus (Cassidy & Shaver, 2008). Kehadiran dari ikatan antara anak dengan figur kelekatan, sekali dibentuk, akan terus berlanjut meskipun terjadi perpisahan (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Kapasitas biologis untuk terikat dan membentuk kelekatan paling banyak ditentukan faktor genetik. Dorongan untuk dapat bertahan merupakan dasar bagi semua spesies (Perry, 2013).

Ainsworth (1989) menggambarkan karakteristik yang membedakan hubungan keterikatan dari hubungan social lainnya yang bertahan lama. Karakteristik ini adalah (1) Ikatan afeksional lebih bersifat permanen, sedangkan hubungan mungkin bertahan dan tidak bertahan. (2) Hubungan bersifat *dyadic*. Ikatan afeksional karakteristik individual bukan diad (*dyad*) dan

membawa gambaran dalam organisasi internal dalam diri individu. (3) Hubungan antara dua individu tumbuh dari sejarah interaksi mereka. Interaksi ini bisa bervariasi, melibatkan berbagai macam komponen, beberapa mungkin tidak relevan untuk menciptakan kelekatan atau ikatan afeksional. (4) Ikatan afeksional didefinisikan sebagai ikatan bertahan yang mana pasangan (*partner*) penting sebagai individu yang unik dan tidak akan tergantikan oleh orang lain. (5) Figur kelekatan tidak dapat sepenuhnya ditukar atau digantikan dengan orang lain, walaupun mungkin ada beberapa orang yang dia lekat. (6) Ikatan kelekatan terdapat kebutuhan untuk menjaga kedekatan. (7) Mengalami *distress* ketika berpisah. (8) Senang atau bahagia ketika bertemu kembali (*reunion*), dan berduka ketika kehilangan

Selanjutnya, Perry (2013) menyatakan bahwa kelekatan memiliki beberapa elemen kunci diantaranya adalah : 1) ikatan kelekatan merupakan hubungan emosi yang bertahan (*enduring*) dengan orang spesifik, 2) hubungan membawa keamanan, kenyamanan, ketenangan dan kebahagiaan, 3) kehilangan atau ancaman dari kehilangan seseorang menimbulkan *distress* yang intens.

Gangguan kelekatan (*attachment disruptions*) didefinisikan sebagai ancaman yang berat dan berkepanjangan terhadap ketersediaan atau responsifitas pengasuh (*caregiver*) yang menciptakan ketakutan dan ketidakyakinan terhadap ketersediaan pengasuh atau kapasitas untuk merespon dalam momen yang berbahaya (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Padahal, ketika seorang anak atau orang dewasa mengalami sebuah ketakutan tetapi percaya bahwa figur kelekatan tersedia dan responsif, akan terdapat sebuah harapan terhadap pertolongan dan dukungan (Johnson, 2002). Dalam situasi dimana alternative *caregiver* tidak tersedia, kepercayaan harapan dan efikasi diri emosional yang terkarakteristik sebagai model yang aman mungkin akan berubah dalam membantu individu memahami sumber dari gangguan dan memelihara resiliensi dalam mengatur *distress* yang berkaitan dengan kelekatan (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016).

Setiap individu membangun *working models* tentang dunia dan dirinya sendiri, dengan bantuan yang ia anggap peristiwa, meramalkan masa depan, dan membangunnya (Bowlby, 1973). Model kerja internal dari keterikatan adalah seperangkat ekspektasi yang diinternalisasi tentang diri dan orang lain yang dianggap berasal dari sejarah hubungan seseorang, dan untuk

mempengaruhi persepsi seseorang dan perilaku dalam hubungan selanjutnya (Bretherton,1990). *Expectancies* (harapan yang aman) mempengaruhi individu untuk memberikan sinyal kebutuhan mereka secara terbuka dan menganggap bahwa sinyal tersebut akan mendatangkan respon *caregiver* yang tepat waktu dan efektif. Remaja yang lebih dewasa dan remaja yang mengembangkan sumber internal diasosiasi dengan *secure internal working models* lebih menunjukkan resiliensi ketika mereka menghadapi ancaman terhadap ketersediaan *caregiver* (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016).

*Working models* atau harapan terhadap ketersediaan dan responsifitas dari figur kelekatan akan membuat individu untuk mengadaptasi komunikasi dengan *caregiver* untuk memelihara ikatan kelekatan (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Ketika jalur komunikasi tertutup atau terpotong, anak yang lebih tua atau orang dewasa dapat menganggap bahwa perpisahan fisik merupakan ancaman yang kuat untuk memelihara ikatan kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008). Dalam volume perpisahan Bowlby (1973) mengarahkan perhatian pada pentingnya komunikasi terbuka dalam memelihara ikatan kelekatan. Bowlby menjelaskan bagaimana senyuman dan vokalisasi cenderung untuk menarik

pengasuh pada bayi untuk dekat dengannya. Menangis dapat dijelaskan dengan "Datanglah, aku sangat membutuhkanmu". Tersenyum dan vokalisasi dapat diinterpretasikan sebagai "Tetaplah denganku, aku nyaman dengan keberadaanmu!". Ekspresi wajah dan gestur, dan vokalisasi mulai berubah pada tahap awal bahasa. Tipe interaksi dukungan komunikasi dengan figur kelekatan berlanjut untuk memelihara ikatan kelekatan (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Menurut Bowlby kapasitas untuk memelihara hubungan melalui komunikasi distal dan representasi pengasuh, ancaman terhadap ketersediaan akan berubah serta komunikasi bisa membentuk, memelihara dan memperbaiki ikatan kelekatan. *Attachment-related emotion* dapat memfasilitasi atau menghancurkan komunikasi yang terbuka (Cassidy & Shaver, 2008).

Bretherton (1990) mengungkapkan bahwa pola komunikasi berpasangan (*dyadic*) dalam pasangan yang aman (*secure*) dan tidak aman (*insecure*) dapat dibedakan pada awal usia satu tahun. Hubungan orangtua yang aman dikarakteristikan dengan komunikasi yang terbuka, dimana hubungan yang tidak aman secara selektif membatasi atau mengabaikan sinyal spesifik, terutama sinyal terhadap *distress*. Pada masa anak-anak dan

dewasa, perbedaan pola komunikasi direfleksikan bukan hanya pada bagaimana *partner* saling berkomunikasi, tetapi bagaimana mereka dapat berbicara mengenai isu yang berkaitan dengan kelekatan dengan keterbukaan emosi. Bowlby (1969/1982) yang menguji kapasitas masing-masing individu untuk mengkomunikasikan persepektif dirinya sembari empati dan mencerminkan tujuan, kebutuhan, harapan, dan keinginan *partner*. Percakapan ini secara konsisten berkaitan dengan negosiasi perbedaan yang *kooperatif (cooperatve negotiation of differences)* terhadap harapan yang aman (*secure expectancies*) pada ketersediaan dan responsifitas *caregiver* (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Dengan kata lain percakapan itu berkaitan dengan ekspektasi yang aman terhadap ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan. Cara yang dapat digunakan untuk memelihara ikatan kelekatan adalah dengan adanya komunikasi yang terbuka. Pada hubungan yang aman (*secure*) sinyal saling diakui, mengizinkan untuk adanya informasi emosi yang terbuka antar individu. Internal working models terhadap diri dan orang lain dalam hubungan dapat menjadi kompleks dan secara mudah terbaharui (Bretherton, 1990).

Kapasitas untuk mengkomunikasikan emosi yang rentan dan kebutuhan kelekatan akan sangat berguna untuk mendapatkan kenyamanan dan perlindungan dari alternatif caregivers atau memberikan tanda kebutuhan individu untuk mengembalikan kepercayaan pada hubungan yang terganggu. (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Emosi merupakan sebuah tanda terhadap keinginan dan kebutuhan yang paling signifikan. Pengalaman emosi yang baru akan membuat seseorang mengorientasikan kebutuhan kelekatan dan membuat mereka memberikan sinyal emosi yang jelas yang akan mendukung figur kelekatan untuk merespon (Johnson, 2002).

Bowlby (1988) menjelaskan cara terapi pada masalah kelekatan dengan tujuan dari pendekatan ini adalah 1) menyediakan *secure base* untuk mengakses harapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan terhadap ketersediaan caregiver yang sudah dihilangkan dari proses sadar 2) untuk membuat klien melakukan pengujian terhadap validitas dari harapan dalam kacamata pengalaman sekarang. Tipe *treatment* bermula dari mengaitkan ekspresi gejala dari ketakutan dan kemarahan pada gangguan dalam hubungan kelekatan. Mengalami dan mengintegrasikan pengalaman menyakitkan untuk

meningkatkan kontrol terhadap gejala tersebut. Mengakses pengalaman yang sebelumnya dihindari membuat mungkin bagi individu untuk memperbaharui *working models* dan mengurangi emosi yang terdistrosi yang berkontribusi pada komunikasi yang keliru

Bowlby (1985) mengungkapkan bahwa peran dalam membantu individu yang mengalami masalah kelekatan adalah untuk membuat individu memikirkan pikiran yang dicegah atau dilarang untuknya dipikirkan, untuk mengalami perasaan yang orangtuanya cegah atau larang untuk mereka alami, dan untuk mempertimbangkan perilaku/aksi yang oleh orangtuanya larang untuk mereka renungkan (Bretherton, 1990).

Selanjutnya, Johnson (1996/2003) menyatakan bahwa *attachment based family therapy* (ABFT) didesain untuk menemukan gangguan kelekatan remaja atau ancaman pada ketersediaan *caregiver* atau responsifitasnya untuk kemudian dilakukan penyusunan percakapan reparatif dengan *caregiver*. Setelah didapatkan naratif kelekatan yang mendukung harapan negatif terhadap ketersediaan figur kelekatan dan responsifitasnya, remaja disiapkan untuk mendiskusikan episode tersebut secara langsung pada *caregiver*.

Ketika ancaman terhadap ketersediaan partner dikomunikasikan secara terbuka, level konflik yang tinggi dan pelepasan ikatan dapat diperkecil (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Selain itu, penyesuaian emosi (*emotional attunement*), responsifitas, serta menghadapi “bahaya”, bersama akan menguatkan ikatan kelekatan yang aman (Johnson, 2002).

Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi gangguan kelekatan maka individu memerlukan harapan yang aman terhadap ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan. Setelah terbentuk *secure expectancies* maka individu dapat mengembangkan komunikasi yang terbuka dengan *caregiver* untuk menjaga ikatan kelekatan.

#### **d. Kelekatan pada Masa Remaja**

Gitter (1990) menyebutkan bahwa secara tradisional remaja didefinisikan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Sharp Venta dan Goetz (2014) menggambarkan remaja sebagai periode transisi yang penting dan berkaitan dengan perubahan penting pada fungsi psikososial dan terpusat pada hubungan kelekatan. Sroufe dan Watres (1977 dalam Rice, 1990) mengungkapkan bahwa kelekatan remaja dipahami sebagai kerangka adaptasi yang berkelanjutan (*continuity of adaptation*).

Tugas perkembangan pada masa remaja adalah mencapai otonomi, menjadi mandiri baik dari pikiran, pendapat maupun perilaku, merupakan salah satu proses sentral pada remaja (Hill dan Holmbenc, 1986 dalam Gitter, 1999). Banyak peneliti menyebutkan bahwa otonomi merupakan tugas kunci perkembangan masa remaja, dan lebih spesifik lagi menjaga keterhubungan dengan orangtua selama proses ini penting dan dibutuhkan (Gitter, 1999). Remaja mulai mengembangkan kompetensi untuk mengurangi ketergantungan terhadap figur kelekatan dan kebutuhan yang kuat untuk mengeksplorasi dan menguasai lingkungan baru yang menghasilkan pertumbuhan yang sehat pada sistem eksplorasi (Cassidy & Shaver, 2008).

Rice (1990) mengungkapkan bahwa kelekatan memiliki implikasi terhadap beberapa aspek penting perkembangan remaja seperti perkembangan identitas ego, penyesuaian sosial dan emosional pada situasi yang berbeda. Selain itu, terdapat beberapa isu terhadap perubahan normatif pada kelekatan remaja yaitu menjauh dari orangtua (*turning away from parents*), mendekat pada orang lain yang bukan orangtua (*turning to others, not parents*), membentuk ikatan pertemanan (*pair-bonds*), persamaan dan perbedaan pada model kerja kelekatan (*working*

*models attachment*), perbedaan individu (Larson & Jensen, 2007).

Remaja juga mengalami transformasi, transformasi perkembangan pertama pada remaja adalah bergerak dari hubungan kelekatan (*attachment relationship*) menuju menyamakan pikiran (States of Mind) mengenai kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008).

Pengembangan kognitif dan emosi remaja membuat mereka merefleksikan dan memodifikasi pikiran mereka terhadap kelekatan. Sebagai contoh, peningkatan dramatis dalam diferensiasi kognitif diri dan lainnya yang menjadi ciri periode ini (Selman, 1980 dalam Cassidy & Shaver, 2008) memungkinkan remaja tersebut untuk mulai membangun pandangan diri yang lebih konsisten terpisah dari interaksi dengan pengasuh. Proses individuasi dan pengambilan jarak (*distancing*) tampaknya juga ditemani oleh keterhubungan dengan orangtua. Walaupun remaja mengidelisasi kembali orangtua dan menjauhi orangtuanya pada saat mereka mengalami stres, jarak sementara tersebut tidak mempengaruhi penghentian kelekatan pada orangtua mereka. Kemudian mereka mendefinisikan kualitas hubungan dengan orangtua mereka lebih setara (equal) dan saling menguntungkan (mutual), tetapi mereka

tidak melepaskan orangtua mereka sebagai figur kelekatan (Larson & Jensen, 2007).

Hasil dari proses individuasi yaitu remaja memperoleh perasaan diri (*sense of self*) terpisah dari orangtua. Sebagai tambahan, ego remaja yang telah diatur kembali dapat mengambil alih fungsi yang sebelumnya dipegang oleh kepengasuhan seperti menjaga self esteem (Rice, 1990). Hubungan yang berhasil dikoreksi dengan aman memungkinkan orang tua dan remaja mengenali usaha otonomi remaja dan untuk mendukungnya sambil mempertahankan hubungan. Agar hubungan dapat sukses, diperlukan dua hal utama: kapasitas yang kuat untuk berkomunikasi melintasi perspektif dan kebutuhan orang tua dan remaja yang berbeda, dan kemauan di antara kedua belah pihak untuk memungkinkan remaja tersebut mencari otonomi sambil mempertahankan hubungan orang tua-remaja (Cassidy & Shaver, 2008).

Larson dan Jensen (2007) mengungkapkan bahwa frekuensi konflik akan memuncak pada awal remaja, sedangkan intensitas konflik akan meningkat pada awal menuju pertengahan remaja. Konflik pada masa remaja menyediakan sebuah arena untuk meningkatkan kemampuan negosiasi. Bowlby (1969, 1982 dalam Sharp, Venta, & Goetz, 2014) memperkenalkan istilah *goal*

*corrected partnership* untuk menangkap proses negosiasi antara orangtua dan anak dalam membuat keputusan, hal tersebut penting dalam perasaan aman anak. Anak mulai dapat membujuk orangtuanya untuk merubah rencana dan setuju dengan rencana anak.

Bahasa mulai dikembangkan dalam fase sebelumnya, peningkatan bahasa anak membantu anak dan orangtua untuk mengkomunikasikan rencana mereka dan berharap satu sama lain untuk memfasilitasi negosiasi terhadap rencana yang menguntungkan keduanya (Ainsworth M. D., 1989). Cassidy dan Shaver (2008) peningkatan komunikasi dan keterampilan pengambilan perspektif, menjadi mungkin bagi remaja dan orangtua untuk memodifikasi (atau memperbaiki) perilaku yang berkaitan dengan kelekatan ketika dibutuhkan, untuk mempertemukan kebutuhan kelekatan remaja sembari menyeimbangkan kebutuhannya yang lain.

Perubahan perkembangan yang lain adalah terbuka, kendali komunikasi dyadic oleh remaja dengan pemikiran yang aman (*secure attachment states of mind*) (Cassidy & Shaver, 2008). Komunikasi mengacu pada keluasan dan kualitas komunikasi verbal dengan figur kelekatan (Rice, 1990). Meskipun cukup masuk akal bahwa sensitivitas orang tua mengarah pada

keamanan remaja, penjelasan lain untuk hubungan antara kelekatan dan sensitivitas orang tua selama masa remaja adalah bahwa remaja yang aman membiarkan orang tua lebih sensitif dengan mengkomunikasikan keadaan emosional mereka kepada orang tua dengan lebih akurat (Cassidy & Shaver, 2008).

Perubahan perkembangan selanjutnya adalah memperluas kelekatan diluar hubungan anak-pengasuh. Pada masa remaja mereka juga mulai untuk memindahkan ketergantungan mereka dari orangtua pada teman sebaya (Cassidy & Shaver, 2008). Pada masa remaja, teman sebaya memainkan peran yang besar dalam perasaan aman dalam waktu yang dibutuhkan untuk meregulasi *distress* dalam memperingatkan dan mempengaruhi situasi yang menakutkan (Scharf & Mayseless, 2007)

Figur kelekatan bisa siapa saja mentor, pastor, atau terapis. Bowlby (1988 dalam Ainsworth,1989) mengungkapkan bahwa dalam psikoterapi, terapis dapat diasumsikan berperan sebagai figur kelekatan, yang diinspirasi oleh kepercayaan dapat menyediakan *secure base* yang mana pasien dapat secara percaya diri mengeksplorasi dan menilai kembali model kerja dari figur kelekatan mereka. Lebih lanjut Scarf dan Mayseless (2007) mengungkapkan bahwa perpindahan (*investmen*) ke orangtua yang lemah tidak secara normatif membawa perpindahan

(*investmen*) kepada teman sebagai figur kelekatan yang penuh. Tetapi itu mengarahkan pada perbedaan emosional pada beberapa sumber: diri sebagai sumber keamanan, hubungan dengan teman dengan beberapa properti kelekatan, hubungan aktual atau simbolik dengan *non-parental adults* seperti pelatih (*coach*) atau idol, hubungan romantis dengan pasangan. Proses ini sebagai tugas perkembangan remaja terhadap sistem kelekatan. Kelekatan kedua atau tambahan mungkin berbeda dengan kelekatan utama dari segi ketahanan waktu (Ainsworth M. D., 1989).

John Bowlby dan Mary Aisworth menekankan hubungan antara pengalaman pada awal masa kehidupan dengan pengasuh (*caregivers*) dan kapasitas individu untuk membentuk hubungan , yang kemudian akan mempengaruhi berbagai fungsi aspek kehidupan (Sharp, Venta, & Goetz, 2014). Rice (1990) mengungkapkan bahwa kelekatan memiliki implikasi terhadap beberapa aspek penting perkembangan remaja seperti perkembangan identitas ego, penyesuaian sosial dan emosial pada situasi yang berbeda. Lebih lanjut, Sharp, Venta dan Goetz (2014) menjelaskan bahwa keamanan kelekatan (*attachment security*) merupakan hal yang penting terhadap kesejahteraan (*well being*) remaja dan konsekuensi terbesar ketidakamanan

kelekatan (*attachment insecurity*) terletak pada domain interpersonal yaitu konsekuensi negatif pada keluarga, teman, dan hubungan romantis.

Selain itu Cassidy dan Shaver (2008) mengatakan bahwa pola kelekatan juga berkaitan dengan internalisasi gejala (*internalizing behavior*) dan eksternalisasi gejala (*externalizing behavior*). Di lingkungan yang terjalin, internalisasi gejala (*internalizing behavior*) mungkin merupakan cara untuk mendapatkan respon dari figur kelekatan (mirip dengan tangisan bayi yang tertekan). Bila perilaku internalisasi yang relatif tidak mengganggu ini sepertinya benar-benar diabaikan (di lingkungan yang kurang responsif), seorang remaja dapat "menaikkan volume" dengan beralih ke perilaku eksternal (*externalizing behavior*) yang lebih dramatis sebagai cara untuk melibatkan perhatian orang tua dan untuk mengekspresikan kemarahan dan perlawanan.

### **3. Kelekatan dan Perceraian**

Bowlby (1973) mengusulkan bahwa *fear system* diaktifkan oleh tanda bahaya yang "natural", termasuk sesuatu yang asing/tidak biasa, stimulasi perubahan secara mendadak, ketinggian dan kesendirian. Bowlby mencatat bahwa *fear system* biasanya

akan teraktivasi dalam gabungan beberapa situasi yang menakutkan, artinya terdapat beberapa tanda bahaya.

Dalam situasi dengan sedikit konflik yang ekstrem, orang tua yang saling melepaskan emosi satu sama lain dan memutuskan untuk berpisah atau bercerai dapat menimbulkan ketakutan pada anak bahwa orang tua juga akan memutuskan untuk meninggalkan anak tersebut (Cassidy & Shaver, 2008). Tanda terhadap bahaya lain juga dapat dipelajari seperti tanda natural, melalui observasi perilaku orang lain atau proses penilaian terhadap kemungkinan resiko, dan melalui pengalaman ketakutan seseorang mungkin berkurang ketika tanda natural terhadap bahaya muncul dalam situasi yang tidak biasa (asing) ketika tidak ada resiko yang mungkin terjadi (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa beberapa peristiwa seperti konflik pernikahan, perceraian, dan disfungsi atau penyakit pada orang tua, dan konflik orang tua-anak menjadi ancaman hanya jika anak atau orang dewasa menganggap hal tersebut membahayakan ikatan kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008).

Perceraian merupakan salah satu gangguan dalam hubungan kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008). Perceraian dapat memberikan persepsi mengenai terbatasnya akses kepada figure kelekatan (*attachment figure*). Hal tersebut berarti bahwa perceraian dapat

dinilai sebagai sebuah ancaman terhadap keamanan anak dan persepsi tentang ketersediaan figur kelekatan. Perceraian juga dapat menimbulkan beberapa dampak yang akan dirasakan karena perpisahan tersebut. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ainsworth dan kawan-kawan (1978) mengenai perpisahan pada bayi dengan ibunya dalam situasi asing (*strange situation*) yang melibatkan ibu, bayi, orang asing (*stranger*), dan observer. Observer melihat bahwa pengalaman perpisahan pada anak merupakan ancaman mendasar terhadap *well-being* mereka.

Jelas bahwa perpisahan dan kehilangan memang menyakitkan dan menyedihkan, dan jika tidak terselesaikan mungkin akan meninggalkan sekuel emosi yang berkelanjutan (Prior & Glaser, 2006). Bowlby (Ainsworth, 1978) menekankan pentingnya ketika peristiwa yang menakutkan muncul untuk bersama dengan orang yang dipercaya. Figur kelekatan adalah orang yang paling dapat dipercaya. Ketakutan untuk berpisah dengan figur kelekatan, tetapi "perpisahan" tidak bisa didefinisikan secara sederhana dengan ketidakhadiran figur. Hal yang paling penting adalah ketersediaan (*availability*) dari figur. Yaitu ketika figur dinilai tidak dapat dijangkau dan tidak responsif maka *distress* karena perpisahan (kedukaan) akan muncul, dan antisipasi dari kejadian semacam ini meningkatkan kecemasan.

Jadi, perpisahan yang berdampak pada kepercayaan akan ketersediaan dan responsifitas pada figur kelekatan akan menimbulkan beberapa reaksi emosi seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, mengancam kesehatan psikologis (*well-being*), kegelisahan, kesedihan yang sangat dalam dan rentan terhadap ekspresi emosi yang terdistorsi.

Anak yang mulai tumbuh dewasa dapat meningkatkan periode perpisahan dengan figur kelekatan tanpa *distress*. Peningkatan kemampuan kognitif mampu membuat anak memahami keadaan perpisahan, dan memiliki harapan bahwa figur kelekatan akan segera kembali, walaupun beberapa perpisahan yang traumatik membuat mereka meragukan bahwa figur kelekatan akan kembali (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Bowlby mencatat bahwa perasaan aman didapatkan dengan menjaga kelekatan dengan pengasuh yang mudah dijangkau dan responsif. Dengan memelihara ikatan kelekatan maka individu dapat memiliki persepsi terhadap kepercayaan pada ketersediaan dan responsifitas dari figure kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam teori kelekatan perpisahan merupakan salah satu hal yang dapat mengancam perasaan aman individu. Perceraian merupakan salah satu bentuk dari perpisahan, sehingga perceraian dapat pula

diartikan sebagai sebuah ancaman. Perceraian dapat dinilai sebagai gangguan pada ikatan kelekatan (*attachment bond*). Dalam perceraian, dampak yang muncul dapat berupa reaksi emosi maupun perilaku yang merupakan sistem perilaku kelekatan (*attachment behavioral system*) untuk dapat menjangkau figure kelekatan (*attachment figure*). Selain itu, kelekatan yang terganggu dapat mempengaruhi kehidupan individu dalam ikatan kelekatan sebelum maupun setelah perceraian dapat berperan dalam pandangan mengenai responsifitas dan ketersediaan figure kelekatan. Perasaan aman akan dicapai jika individu mampu memelihara ikatan kelekatan tersebut.

#### **4. Fase pada Perpisahan**

Emosi yang berbeda menyertai penilaian anak yang mengubah ketersediaan orang tua dan memainkan peran sentral dalam mengatur respons perilaku anak. Pemisahan *distress* dihasilkan dari penilaian bahwa orang tua tidak dapat dijangkau. Ancaman yang dirasakan terhadap aksesibilitas orang tua ini mengaktifkan sistem keterikatan (*attachment system*) dan memotivasi seorang anak untuk membangun kembali kontak dengan figur kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008).

Robertson dan Bowlby (Bowlby, 1973) mengidentifikasi tiga fase yang dialami individu dalam menghadapi perpisahan yaitu protes (*protest*), keputusasaan (*despair*), dan pelepasan (*detachment*). Bukti lebih lanjut untuk fase perpisahan berasal dari deskripsi yang diberikan oleh Heinicke dan Westheimer (1966).

Fase pertama adalah protes (*protest*) yang muncul mulai saat orangtua bersiap untuk berpisah. Selama fase ini, emosi dominan yang muncul adalah ketakutan, kemarahan, dan *distress*. Reaksi emosional yang menyertai penilaian terhadap ancaman termasuk didalamnya adalah ketakutan dan kemarahan (Cassidy & Shaver, 2008). Setelah perpisahan terjadi maka muncul kesedihan (pada anak-anak biasanya termanifestasikan dengan menangis), ketakutan, dan kemarahan. Mereka berusaha untuk menjangkau figur kelekatan (Bowlby, 1973).

Fase kedua adalah keputusasaan (*despair*), ditandai dengan perilaku meningkatnya keputusasaan terhadap kembalinya figur kelekatan (*attachment figure*). Bowlby (1973) menginterpretasikan fase ini mirip dengan kedukaan mendalam, ketika anak menginterpretasikan perpisahan sebagai kehilangan dari figur kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008).

Mengurangi aktivitas dan menarik diri merupakan salah satu dari tanda tahap ini. Kesedihan yang disertai dengan menarik diri.

Salah satu tanda dalam tahap ini adalah menarik diri dan mengurangi aktivitas. Pada anak-anak mereka menolak untuk ditenangkan atau didekati oleh orang lain (Bowlby, 1973).

Perubahan aktif anak terhadap lingkungan menandai fase akhir, pelepasan (*detachment*). Sebagai salah satu usaha awal untuk membangun kembali kontak yang gagal dan harapan anak terhadap bersatu kembali (*reuni*) dikecewakan, dia menilai kembali situasi, ketakutan dan usaha-usaha kemarahan untuk menyatukan kembali justru membawa pada kesedihan. Keputusan menyertai pengakuan bahwa protes tidak akan berhasil dalam membangun kembali kontak dengan orang tua (Cassidy & Shaver, 2008).

Pada fase terakhir, anak tidak lagi menolak pengasuh alternatif, dan beberapa anak bahkan menunjukkan kebahagiaan dan kehilangan ketika ditinggalkan. Anak sudah mulai untuk mencari respon yang meyakinkan dan penuh kasih sayang dari orang lain (Bowlby, 1973). Keputusan yang berkepanjangan dan kegagalan untuk membangun kembali kontak, meninggalkan anak dalam keadaan yang tidak tertahankan, anak tersebut mungkin berusaha mengurangi rasa sakit ini dengan secara defensif tidak termasuk pemikiran, perasaan, dan kenangan tentang orang tua yang tidak hadir. Pelepasan bertahan (*defensive detachment*) menjadi satu-satunya alat yang tersedia untuk mengatasi tekanan

berat yang dialami anak (Cassidy & Shaver, 2008). Rheingold and Eckerman (1970 dalam dikenalnya Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) menggunakan terminologi “*detachment*” mengacu pada kesediaan anak untuk berpisah dari ibunya untuk memasuki dan menjelajahi ruang yang tidak.

#### **B. Biblioterapi dan Buku Bantuan Diri (*Self help book*)**

Biblioterapi berasal dari bahasa Yunani yaitu buku (*biblio*) dan terapi (*therapeia*), dan telah digunakan sebagai metode terapeutik sejak Yunani kuno ketika pintu perpustakaan di Thebes dibaca "Tempat Penyembuhan Jiwa" (Pardeck, 1998). Menurut Orton (1997 dalam Campbell & Smith, 2003) tujuan biblioterapi dari waktu ke waktu adalah untuk (a) memberikan informasi, (b) menghasilkan wawasan, (c) merangsang diskusi, (d) menciptakan kesadaran akan masalah orang lain, (e) memberikan solusi terhadap masalah, dan (f) memecahkan masalah masalah setelah terminasi. Tujuan ini merupakan hasil yang diinginkan psikoterapi dengan metode apapun; Namun, *self-help program* secara historis tidak dipandang sebagai pengobatan psikologis yang sah. Biblioterapi adalah penggunaan buku dalam konseling untuk mendukung perubahan pada diri klien (Campbell & Smith, 2003)

Buku bantuan diri memiliki peranan penting terhadap materi yang digunakan di biblioterapi (Norcross, Santrock, Campbell, Sommer, &

Zuckerman, 2003). Lebih dari 60% konselor Kanada mengungkapkan bahwa mereka sering menggunakan buku-bantuan diri (*self-help book*) dengan klien mereka (Adams & Pitre, 2000).

Keuntungan dari penggunaan intervensi berbasis bantuan diri adalah tidak terdapat perbedaan signifikan ditemukan antara akhir treatment dan tindak lanjut, data menyebutkan bahwa menggunakan intervensi bantuan diri secara umum dapat menjaga peningkatan dari treatment; besarnya efek dari treatment bantuan diri sama besar dengan intervensi yang didampingi oleh terapis; secara umum dampak dari penggunaan intervensi bantuan diri yaitu sebesar 0.76 (sangat kuat) setelah treatment (posttreatment) dan 0.53 pada tindak lanjut (Gloud & Clum, 1993).

Bergsma (2007) menjelaskan buku bantuan diri (*self-help book*) merupakan sebuah tindakan yang dilakukan untuk membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Membantu diri sendiri merupakan bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan dari tenaga profesional. Buku bantuan diri (*self-help book*) menyediakan catatan fenomenologis tentang gangguan perilaku dalam istilah sehari-hari, meningkatkan identifikasi dan empati, menghasilkan harapan dan wawasan, memberikan nasehat dan teknik yang jelas, menjelaskan strategi perawatan (*treatment*), dan merangkum temuan penelitian (Norcross, 2000; Pardeck, 1998).

Penggunaan buku bantuan diri (*self-help book*) sudah digunakan untuk biblioterapi selama bertahun-tahun dan sekarang dapat disarankan untuk memberikan terapi psikologis bagi orang-orang yang mengalami kesulitan emosional dan psikologis (ICGP, 2009). Terdapat bukti bahwa membaca buku bantuan diri (*self-help book*) dengan masalah yang spesifik cenderung sangat membantu untuk orang-orang dengan masalah tertentu (Bregmsma, 2008).

Penelitian menunjukkan bahwa sifat alami dari bacaan biblioterapeutik (yaitu, bacaan dan penarikan yang terarah), karakteristik relasional (yaitu, kemiripan karakter dengan pengalaman klien), dan pembawaan karakteri (yaitu, perendaman dan pelarian) adalah salah satu manfaat utama intervensi biblioterapi (Cohen, 1993). Penelitian terbaru yang dilakukan mengenai kegunaan buku bantuan diri (*self-help book*) menunjukkan bahwa mereka dapat meningkatkan kualitas terapi kognitif/perilaku. Misalnya, keuntungan dari biblioterapi kognitif yaitu kemudahan akses dan memberikan perawatan pendorong dengan membaca ulang buku tersebut, dengan 48% partisipan mengaku melakukan hal tersebut (Jamison & Scogin, 1995)

Selain itu, buku bantuan diri (*self-help book*) memiliki korelasi positif dengan beberapa topik tertentu diantaranya adalah topik keluarga berkorelasi positif, intimisasi berkorelasi sangat positif, kesehatan jiwa berkorelasi sangat positif (Bregmsma, 2008).

Campbell & Smith (2003) mengemukakan Beberapa jenis hal yang perlu dipertimbangkan ketika akan memilih buku untuk biblioterapi maka terdapat tiga hal yang perlu dipertimbangkan yaitu *adjunctive versus integrative*, *nonfiction versus fiction*, dan *clinical use versus support/informational use*.

### **1. Self-help Materials**

Adams and Pitre (2000) menganjurkan konselor menggunakan kriteria yang diajukan oleh Rosen (1981) untuk evaluasi ilmiah terhadap materi bantuan diri (*self-help*). Rekomendasi tambahan adalah bagi konselor untuk mempertimbangkan apakah penulis memenuhi syarat untuk berbicara mengenai masalah yang ada dalam buku ini (Adams & Pitre, 2000)

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memilih buku bantuan diri diantaranya adalah keakuratan secara teknis, melibatkan pembaca, mengembangkan dan mempertahankan keikutertaan pembaca, penggunaan bahasa umum pada penulisan, penggunaan metafora pribadi untuk tekanan emosional, penggunaan narasi untuk menghubungkan pembaca dengan pengalaman nyata, membantu pembaca membuat hubungan antara apa yang mereka baca dan kehidupan mereka sendiri, menyediakan struktur yang mendorong untuk mencoba apa yang dipelajari dan membantu orang

tersebut untuk meninjau hasilnya, mudah terbaca oleh beragam budaya (Baguley.,et al, 2010). Berdasarkan hasil pengamatan terhadap buku bantuan diri "*Life After Trauma*" karya Dena Rosenbloom dan "*Divorce workbook for teens*" karya Lisa M.Scab didalamnya terdapat beberapa tugas diantaranya adalah daftar cek, refleksi diri, dan penggunaan ilustrasi contoh yang berkaitan dengan bagian (*chapter*) pada buku bantuan diri. Penggunaan ilustrasi contoh yang berkaitan dengan bagian buku, refleksi diri, dan daftar cek berkaitan dengan membuat hubungan antara apa yang mereka baca dengan kehidupan sendiri, sebagai salah satu narasi untuk menghubungkan pembaca dengan pengalaman nyata, serta menyediakan struktur yang mendorong untuk mencoba apa yang dipelajari dan meninjau hasilnya.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Redding, Herbert, Forman, & Guadiano (2008) bahwa buku bantu-diri (*self-help book*) generasi kedua harus dirancang khusus untuk memperhatikan tidak hanya basis bukti inti mereka, tetapi juga kemudahan penggunaannya - termasuk keterbacaan, struktur dan pendekatan mereka untuk melibatkan pembaca.

Selanjutnya, pemilihan dan penggunaan bahan bantuan diri (*self-help*) yang mudah dibaca, menarik, akurat secara faktual dan menjangkau orang melalui narasi yang terpercaya adalah aktivitas

terampil yang membutuhkan bahan yang tepat agar tersedia pada waktu yang tepat dengan jumlah bimbingan yang tepat. Praktisi perlu didukung untuk mengembangkan keterampilan untuk membedakan bahan dan menggunakannya, dengan tepat dipandu oleh empat prinsip yaitu berbasis bukti, menyediakan alasan yang penuh makna untuk bahan bantuan diri (self-help), memberikan jumlah dukungan yang sesuai, didukung dalam sistem yang melakukan audit materi secara regular (Baguley et al., 2010).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam buku bantuan diri terdapat beberapa komponen penting diantaranya didasarkan pada referensi empirik yang valid, memperhatikan tatanan kebahasaan sehingga mudah dipahami, budaya sebagai salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan.

## **2. Desain Self-help**

Desain yang baik adalah yang mudah dibaca, dan pesannya jelas (UNESCO). Proses pengembangan desain merupakan proses yang kompleks. Disawali dengan melakukan pengamatan (*research*) dan memahami definisi dari tujuan proyek (Collins, et al.). Melakukan *research* dapat memberikan ide, mencari publikasi yang mirip dan melihat desain mereka. Menentukan tujuan membantu untuk menentukan apa yang akan dikomunikasikan dan siapa audiensnya.

Selanjutnya kita dapat menyusun pesan yang akan disampaikan (UNESCO). Tambahan mengenai bagaimana pesan disampaikan terdapat pada tahap *research*. Selain itu, dalam proses desain juga melibatkan calon pembaca. Penelitian menyebutkan bahwa bertanya secara transparan kepada pembaca untuk menyumbangkan ide merupakan hal yang penting. Mengetahui informasi ini sebelum pengembangan konsep dimulai sangat penting untuk menyusun pesan yang akan menghasilkan respons yang dibutuhkan pembaca. Kritik dan analisis memungkinkan Anda untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan desain yang berkembang melalui tahapan-tahapan dari proses berulang (Collins, et al.). Dalam rangka untuk melakukan desain visual agar terkomunikasikan secara efektif. *Designer* harus memahami dan bekerja sesuai *syntax* dari bahasa visual. Makna di ekspresikan bukan hanya melalui konten tetapi dari bentuknya juga, dan didalamnya meliputi pesan intelektual dan emosional. Cover dari sebuah buku bukan hanya terdiri dari bagian depan tetapi bagian tengah (*edge*), dan belakang. Cover yang baik menyampaikan esensi dari buku (UNESCO)

Hasil pengamatan terhadap buku bantuan diri dari segi jumlah halaman, serta desain pada buku *Self help book : antidepressant skills workbook* yang dipublikasikan oleh Simon Fraser University dan BC Mental Health and Addiction Services menunjukkan bahwa buku

tersebut terdiri dari 72 halaman dengan desain *cover* yang sederhana berisi judul buku dan penerbit. Selanjutnya, pada buku *Life after trauma* oleh Dena Rosenbloom dan Mary Beth Williams terdiri dari 321 halaman dengan cover buku yang sederhana dengan pemilihan paduan gradasi warna biru langit dan *orange* senja. Pada buku *The Divorce Workbook For Teens* oleh Lisa M.SCHAB, LCSW terdiri dari 168 halaman dengan desain cover warna biru muda dengan seorang gadis disamping kiri sampul buku. Ketiga buku tersebut menuliskan judul yang mudah dibaca, dan keterangan singkat mengenai buku bantuan diri serta nama penulis.

Proses desain terbagi menjadi beberapa point penting diantaranya adalah,

1. Menentukan cakupan dari projek yang dibuat (tujuan, pembaca, batasan, dan sumber). Aspek pentingnya adalah beberapa pertanyaan penting seperti: Tujuan projek untuk siapa? Apa pesan yang ingin disampaikan? Apakah ini adalah tulisan serius atau *one-off publication*? Apa batasanmu berkaitan dengan grafik, teknik, dan dana? Apa format dari publikasi?

Format Publikasi :

Kategori 1 – report format : 210 X 280 mm

Categories 2 dan 3 – book formats : 150X 230 mm

Paperback formats 125X190 mm

Coffe table formats : 240X300 mm (UNESCO)

2. Judul yang baik harus signifikan, ketika menulis mungkin awalnya kita sudah memiliki judul namun seiring proses berjalannya kepenulisan mungkin terdapat perubahan. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan judul setelah proses penulisan selesai. Judul tidak boleh terlalu panjang, judul harus merefleksikan tema dari publikasi, pastikan judul tidak pernah ada (UNESCO).
3. Untuk membuat *cover* menjadi menarik maka perlu menggunakan ilustrasi yang sesuai (UNESCO).
4. Pilihan suasana warna pada *cover* dapat memberikan klu yang instan mengenai konten. Warna dapat menciptakan respon emosi, stimulasi yang menenangkan atau bahkan bermusuhan. Untuk beberapa negara, budaya dan waktu warna memberikan signifikansi yang berbeda (UNESCO).
5. Pemilihan tipografi menjadi sangat penting untuk mempromosikan buku, dengan cara menggunakan *font* yang dapat dibaca (UNESCO)
6. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bukan bahasa ilmiah (TAG Publishing)
7. Buat buku yang unik dan berbeda dari yang ada dipasaran (TAG Publishing)

8. Buku merupakan sebuah hubungan. Ketika menulis buku, merupakan sebuah perjalanan terhadap pertumbuhan diri, dan juga membuat pembaca tumbuh bersama buku yang penulis tuliskan. Membuat sebuah hubungan antara penulis dengan pembaca agar mereka tersentuh dan dapat berbuah kearah yang positif (TAG Publishing)

### **C. Model ADDIE**

ADDIE merupakan sebuah proses yang menyajikan kerangka kerja untuk situasi yang kompleks, bisa digunakan untuk mengembangkan produk pendidikan, dan sumber belajar lainnya (Branch, 2009). Model Pembelajaran ADDIE muncul pada tahun 1990-an yang dikembangkan oleh Reiser dan Mollenda dengan salah satu fungsinya ADDIE yaitu menjadi pedoman dalam membangun perangkat dan infrastruktur program pelatihan yang efektif, dinamis dan mendukung kinerja pelatihan itu sendiri (Supriatna, 2009). Dalam ADDIE terdapat serangkaian proses yang digunakan untuk mengembangkan sebuah produk, berikut dibawah prosedur umum yang digunakan (Branch, 2009):

#### **1. Analyze (Analisis)**

Tujuan dari tahap analisis adalah untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya keadaan yang timpang (*performance gap*) antara kondisi faktual dan keadaan yang diharapkan. Prosedur yang

akan dilakukan dalam tahap ini adalah melakukan validasi terhadap ketimpangan (*performance gap*) dengan cara mengukur kondisi faktual, mengkonfirmasi keadaan yang diharapkan, dan mengidentifikasi penyebab ketimpangan (*performance gap*), menuliskan statement tujuan; menentukan tujuan instruksional; melakukan analisis pada target (melakukan identifikasi grup penelitian, karakteristik umum, jumlah, lokasi, pengalaman, dan keterampilan subyek yang akan berpengaruh terhadap keberhasilan program); menentukan sumber yang tersedia (sumber kontan, sumber teknologi, fasilitas, dan sumber daya manusia); merekomendasi sistem delivery yang potensial (termasuk didalamnya estimasi biaya); menentukan manajemen rencana proyek (Branch, 2009).

## **2. Design (Desain)**

Tahap desain merupakan tahap kedua pada model ADDIE. Tahap ini berkaitan dengan pengaplikasian instruksi. Selain itu pada tahap ini berfokus pada bagaimana desain instruksi dapat efektif untuk memfasilitasi pembelajaran dan berinteraksi dengan materi yang disajikan. Pada tahap desain meliputi fokus terhadap pendesainan asesmen terhadap topik, memilih, membuat strategi instruksional (Branch, 2009).

Pada tahap desain yang dilakukan antara lain yaitu, membuat *storyboard*; mendesain buku; materi, gambar, ilustrasi (animasi) dan video yang sesuai dan tepat dengan materi; membuat instrumen lembar validasi. (Dasmo, Astuti, & Nurullaeli, 2017).

### **3. Development (*pengembangan*)**

Tahap pengembangan (development) merupakan tahap ketiga pada fase ADDIE. Prosedur yang dilakukan pada tahap ini adalah menghasilkan konten, memilih/mengembangkan media, mengembangkan panduan untuk siswa, mengembangkan panduan untuk guru, melakukan revisi formatif, melakukan pilot test (Branch, 2009).

### **4. Implementation (*implementasi*)**

Tujuan pada tahap implementasi adalah untuk menyiapkan lingkungan belajar dan mengikutsertakan peserta didik. Prosedur utama pada tahap implementasi adalah menerapkan program yang dikembangkan (Branch, 2009).

### **5. Evaluation (*evaluasi*)**

Tujuan utama pada tahap evaluasi adalah untuk menilai kualitas dari instruksional produk dan proses, baik sebelum maupun sesudah implementasi. Prosedur yang dilakukan pada tahap ini adalah

menentukan kriteria evaluasi untuk seluruh aspek pada proses ADDIE, memilih atau membuat alat evaluasi, dan melakukan evaluasi (Branch, 2009).

#### **D. Penelitian Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Arga Satrio Prabowo (2014) dengan judul “Pengaruh teknik biblioterapi terhadap peningkatan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai”. Perceraian menimbulkan berbagai dampak salah satunya adalah masalah mengenai harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap peningkatan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai. Penelitian dilakukan di SMPN 232 Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 6 orang dalam bentuk konseling kelompok. Metode penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimen dengan bentuk *One-Group pretest-posttest design*. Pengukuran yang dilakukan menggunakan *Coopersmith self-esteem inventory* yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi berpengaruh positif terhadap peningkatan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai.

Penelitian yang dilakukan oleh Scogin, Hamblin dan Beutler (1987) dengan judul “Bibliotherapy for Depressed Older Adults: A Self-Help Alternative. Penelitian mengenai penggunaan buku bantuan diri untuk

biblioterapi pada orang dewasa yang mengalami depresi. Penelitian ini melibatkan 29 orang dengan usia 60 tahun dan lebih tua yang direkrut menggunakan pengumuman di koran. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Seluruh partisipan melengapi program dilakukan asesmen sebanyak tiga kali yaitu *pre*, *post*, dan *follow up*. Partisipan di bagi menjadi dua yaitu yang partisipan pada kognitif biblioterapi (1) dan partisipan kontrol biblioterapi (2). Partisipan satu (1) diberikan sebuah buku berjumlah 398 halaman yang didalamnya meliputi juga tugas-tugas yang diidentifikasi sebagai pola disfungsi pikiran, membangun *self esteem*, coping dengan kritik, dan mengalahkan rasa bersalah. Didalamnya juga terdapat asesmen latihan dan instruksi. Sedangkan partisipan pada kontrol biblioterapi diberikan sebuah buku dengan 213 halaman yang disajikan dengan logoterapi. Buku ini tidak menjelaskan mengenai teknik terstruktur untuk menghilangkan pengaruh depresi tetapi menyajikan perspektif umum untuk coping dengan kesulitan emosi. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah bahwa terdapat pengurangan tingkat depresi dengan menggunakan program bantuan diri yang terstruktur pada biblioterapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Acacia C.Parks dan Rebecca K.Szanto (2013) yang berjudul "*Assessing the efficacy and effectiveness of a psychology-based self-help book*". Penelitian ini membahas mengenai potensi kegunaan buku bantuan diri (*self-help book*) sebagai sarana untuk

menyebarkan intervensi psikologi positif, dan menyajikan data yang membandingkan buku bantuan diri (*self-help book*) berbasis buku psikologi positif (*psychology-based self-help book*) dengan buku bantuan diri perilaku-kognitif (*cognitive-behavioral self-help book*) dan kondisi control dengan pemantauan diri (*self-monitoring control condition*). Penelitian ini menggunakan desain eksperimental. Partisipan dalam penelitian ini adalah 58 Mahasiswa tingkat pertama di Hiram College, Midwest. Sampelnya adalah 64% wanita, 22% pria, dan 13,6% tidak menuliskan jenis kelamin. 67.8% adalah Caucasian/kulit putih, 5.1% Afrika-Ameria dan multiras, dan 1.7% indigenous/aboriginal asian/pasific islander, hispanik, latin dan 17% tidak menuliskan etnis mereka. Populasi mahasiswa tingkat pertama ini adalah sasaran yang tepat untuk intervensi terhadap kesejahteraan (*well-being*). Alat ukur yang digunakan berkaitan dengan efikasi (gejala depresi dan kepuasan hidup) dan efektivitas (misalnya sejauh mana partisipan menemukan bahwa kegiatan yang ditugaskan pada mereka menjadi bermakna). Kedua grup yang mendapatkan intervensi buku bantuan diri (*self-help book*) mengungguli kontrol dan dapat mengurangi gejala depresi. Pada kepuasan hidup, *self-help* positif mengungguli perilaku kognitif, namun hanya pada *follow-up* 6 bulan. Bantuan diri positif juga lebih unggul daripada *self-help* perilaku kognitif pada indeks efektivitas (meliputi: *frequency*, *enjoyment*, *meaning*, *effectiveness*, *confidence*). Kemungkinan penelitian selanjutnya, dengan

penekanan pada realitas diseminasi praktis kepada mahasiswa dan masyarakat umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Wike Seeklas, Annemieke van Straten, Artjan Beekman, Ham van Marwijk, dan Pim Cuijpers (2010) berjudul "*Effectiveness of guided self-help for depression and anxiety disorder in primary care: A Pragmatic randomized controlled trial*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas dari (panduan) bantuan-diri sebagai bantuan utama untuk pasien yang didiagnosa dengan *minor* atau *major mood* dan atau *anxiety disorder*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah 120 orang dengan usia 18-65 tahun dengan satu *mood* dan atau *anxiety disorder*. Waktu yang dibutuhkan untuk kelas bantuan diri adalah 6 minggu. Pasien tidak menerima treatment selama 4 minggu (*watchfull waiting*). Setelah 4 minggu, pasien diberi (panduan) bantuan-diri. Terdapat dua intervensi bantuan-diri yang berbeda. Pertama adalah intervensi yang didasarkan pada *problem solving treatment* (PST), yang digunakan untuk pasien dengan gejala *mood* dan atau *anxiety disorder*. Intervensi bantuan-diri kedua ditujukan untuk pasien dengan *phobia* yang didasarkan pada *exposure therapy* (Cuijpers and De neef, 2007). Instrumen yang digunakan antara lain *depressive symptoms*, *anxiety symptoms*, *dysfunction*, *somposite international diagnostic interiew (CIDI)*, *quality of life*. Kelompok bantuan diri melaporkan hasil yang sedikit lebih baik

daripada kelompok biasa, namun hasil ini tidak signifikan:  $d = -0,18$  (95% CI = -2,29 sampai 7,31) untuk gejala depresi dan  $d = -0,20$  (95% CI = -0,74 sampai 2,29) untuk gejala kecemasan. Bagi pasien dengan gangguan kecemasan saja, gejala kecemasan menurun secara signifikan dibandingkan kelompok biasa ( $d = -0,68$ ; 95% CI = 0,25 sampai 4,77). Bantuan diri tampaknya hanya sedikit lebih unggul dari perawatan-seperti biasa dan karena itu mungkin bukan alat yang efektif dalam praktik umum. Tapi kekurangan hasilnya juga bisa karena pilihan pasien atau pilihan dokter umum (dengan minat terhadap gangguan kejiwaan). Meskipun demikian pertanda yang menjanjikan sehubungan dengan gangguan kecemasan memerlukan penelitian lebih lanjut.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Perceraian merupakan pemutusan hubungan pernikahan yang sah/resmi antar suami dan istri yang diakibatkan oleh beberapa faktor dan memiliki dampak. Angka perceraian di Indonesia cukup tinggi, 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 (Badan Pusat Statistik, 2015).

Peristiwa perceraian akan menjadi ancaman hanya jika anak atau orang dewasa menganggap hal tersebut membahayakan ikatan

kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008). Sebanyak 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) sakit hati.

Perceraian memberikan dampak pada anak. Secara keseluruhan maka dampak dari perceraian dapat menembus berbagai aspek kehidupan seorang anak. Baik secara psikologis, akademik, pribadi, maupun kehidupan. 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. Selain itu, perceraian juga berdampak pada bidang akademik, sosial dan pribadi. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menjelang dan sesudah perceraian membuat peserta didik sulit berkonsentrasi, bolos, dan berdampak pada penurunan nilai disekolah. Selain itu juga, guru BK di SMA Bhina Dharma dan SMAN 50 Jakarta juga mengungkapkan bahwa perceraian memberikan dampak pada nilai akademik, dan sosial anak yang cenderung kurang akrab dengan teman-teman sekelasnya. Dampak-dampak tersebut merupakan reaksi terhadap perceraian orangtuanya. Ketika perceraian dianggap sebagai sebuah ancaman terhadap responsifitas dan ketersediaan figur kelekatan maka anak akan mengembangkan emosi dan perilaku tertentu.

Namun, memelihara ikatan kelekatan dapat berpengaruh terhadap perasaan aman. Karena anak akan percaya terhadap ketersediaan dan responsifitas orangtua. Serta mampu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam keluarganya.

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 (Malchoidi, 2008). Membaca buku bantuan diri dengan masalah yang spesifik cenderung

sangat membantu untuk orang-orang dengan masalah tertentu (Bregmsma, 2008). 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.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan peserta didik didapatkan hasil bahwa dua orang guru BK (100%) menganggap perlu dikembangkan buku bantuan diri untuk menjaga ikatan kelekatan dengan orangtua paska perceraian karena akan membantu proses bantuan pada peserta didik. Selain itu, 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.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini akan mengembangkan sebuah buku bantuan diri untuk membantu remaja yang orangtuanya bercerai memelihara ikatan kelekatan dengan orangtua mereka.

Pengembangan buku bantuan diri tersebut menggunakan model ADDIE yang merupakan kepanjangan dari *Analyze, Design, Development, Implementation* dan *Evaluation*.

**Bagan 2.1 Kerangka Berpikir**