

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Dewasa Awal

###### a. Pengertian Dewasa

Pengertian kedewasaan dalam kata kerja latin disebut dengan istilah *adult* atau “*adolescence*” yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan. Akan tetapi kata *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa.<sup>1</sup> Dewasa dalam bahasa Belanda adalah “*Volwassen*” yang artinya *Vol* berarti penuh dan *Wassen* berarti tumbuh, sehingga “*volwassen*” berarti sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.<sup>2</sup> Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Di Indonesia batas kedewasaan adalah usia 21 tahun. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia juga akan mendapatkan hak-hak sebagai orang dewasa, misalnya hak untuk memilih Dewan Perwakilan Rakyat, dapat menikah tanpa wali dan

---

<sup>1</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga: 1980), hlm. 246

<sup>2</sup>Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta, Gajah Mada University Press: 2006), hlm. 290

sebagainya. Dengan adanya beban tanggung jawab atas perbuatannya tadi berarti ia juga sudah dapat dikenai sangsi-sangsi pidana tertentu apabila ia melanggar peraturan hukum yang ada.

Dewasa awal adalah rentang usia 20-40 tahun dimana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa ini akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh kedepan, dan sebagainya. Berbagai keputusan yang penting yang berkaitan dengan kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi juga akan dialami pada masa dewasa awal.

#### b. Ciri-ciri Masa Dewasa

Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak jauh berbeda dari masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1986) sebagai berikut :<sup>3</sup>

##### a) Masa dewasa sebagai masa pengaturan

Pada generasi terdahulu mereka memandang bahwa jika anak laki-laki dan wanita mencapai usia dewasa secara syah, maka hari-hari kebebasan telah berakhir dan saatnya untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Seorang pria muda mulai

---

<sup>3</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 246

membentuk bidang pekerjaan yang akan menjadi kariernya, sedangkan wanita muda mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

b) Masa dewasa sebagai usia reproduktif

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

c) Masa dewasa sebagai masa bermasalah

Pada masa dewasa rata-rata individu disibukkan dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa. Dalam tahun-tahun sejak usia hukum sampai usia tiga puluh tahun, kebanyakan laki-laki dan wanita berupaya menyesuaikan diri dalam kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua, dan karir mereka. Dalam dasawarsa 30-40 tahun penyesuaian diri lebih dipusatkan pada hubungan dalam keluarga, karena umumnya pada usia ini orang menyadari bahwa sulit untuk memilih pekerjaan lain atau mencoba-coba mengembangkan suatu kemampuan baru.

d) Masa dewasa sebagai masa ketegangan emosi

Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

e) Masa dewasa sebagai masa komitmen

Sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri, mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru. Meskipun pola hidup, tanggung jawab dan komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, namun pola-pola ini akan menjadi landasan yang akan membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen dikemudian hari.

f) Masa dewasa sebagai masa keterasingan sosial

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang kedalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok sebaya masa remaja menjadi renggang dan

keterlibatan dalam kelompok diluar rumah akan terus berkurang. Dan hal ini menurut Erikson merupakan “krisis keterasingan”.<sup>4</sup>

Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karier dengan demikian keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa yang harus mencurahkan sebagian besar tenaga untuk pekerjaan. Akibatnya mereka menjadi egosentris dan hal inilah yang akan menambah kesepian mereka.

g) Masa dewasa sebagai masa perubahan nilai

Banyak nilai masa kanak-kanak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia dan karena nilai-nilai itu kini dilihat dari kacamata orang dewasa. Orang dewasa yang tadinya menganggap sekolah itu suatu kewajiban yang tidak berguna, kini sadar akan nilai pendidikan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan sosial, karier, dan kepuasan pribadi.

Beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini, yaitu : 1) jika orang muda dewasa ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok ini, seperti pada saat masa kanak-kanak dan remaja mereka harus menerima nilai-nilai kelompok teman sebaya.,

---

<sup>4</sup>Ibid., hlm.250

2) orang-orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku seperti juga dalam hal penampilan., 3) orang-orang muda yang menjadi bapak dan ibu cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada yang belum menikah atau yang tidak punya anak. Mereka bergeser kepada nilai-nilai yang lebih konservatif dan lebih tradisional. Biasanya nilai-nilai orang muda bergeser dari egosentris ke sosial.<sup>5</sup>

h) Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru yang paling umum adalah penyesuaian diri pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat (egalitarian) yang menggantikan pembedaan pola peran seks tradisional, serta pola baru kehidupan berkeluarga, dan berbagai pola baru di tempat pekerjaan. Menyesuaikan diri pada suatu gaya hidup yang baru memang sulit, terlebih bagi kaum muda zaman sekarang karena perisapan yang diterima pada masa anak-anak dan remaja biasanya tidak berkaitan atau bahkan tidak cocok dengan gaya hidup baru pada masa ini.

Tugas-tugas perkembangan tersebut merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh seseorang sesuai dengan norma sosial-budaya yang berlaku di masyarakat. Jadi seorang dewasa awal pada tahap

---

<sup>5</sup>Ibid., hlm.251

perkembangannya ia sudah dapat membuat keputusan sendiri tanpa campur tangan orang tuanya, dan keputusan yang dibuat itu umumnya mengenai karir dan membentuk hubungan intim.

Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya baik dibidang pekerjaan, pengakuan sosial, dan kehidupan keluarga. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan mereka.

## **2. Pernikahan**

Pernikahan atau perkawinan menurut Abdullah Sidiq, merupakan pertalian yang sah antara seorang laki-laki dan seorang perempuan yang hidup bersama (bersetubuh) yang tujuannya membentuk keluarga dan melanjutkan keturunan, serta mencegah perzinaan dan menjaga ketentraman jiwa atau batin.<sup>6</sup>

Hubungan antara laki-laki dan perempuan yang sah menurut hukum dan agama disebut sebagai pernikahan. Pernikahan bukan hanya sebatas hubungan yang sah sebagai tandanya yaitu surat-surat pernikahan. Lebih dari itu, terdapat tugas-tugas dan tanggung jawab secara penuh diantara masing-masing pihak.

---

<sup>6</sup>Ustman Ali, "Pengertian dan Tujuan Pernikahan (Perkawinan)", diakses dari [Http://www.pengertian-pakar.com/2015/03/pengertian-dan-tujuan-pernikahan-perkawinan.html](http://www.pengertian-pakar.com/2015/03/pengertian-dan-tujuan-pernikahan-perkawinan.html) diakses pada tanggal 20/04/2017 pukul 19.49 WIB

Tugas-tugas dan tanggung jawab itu diantaranya laki-laki sebagai seorang suami yang dianggap sebagai kepala keluarga harus mampu memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga. Kebutuhan-kebutuhan itu tidak hanya kebutuhan secara materi akan tetapi kebutuhan psikologis juga penting untuk dipenuhi.

Kebutuhan materi dan psikologis tidak dapat dipisahkan, akan tetapi keduanya harus mampu berjalan secara beriringan. Sedangkan pihak wanita sebagai seorang istri juga memberikan kontribusi yang banyak dalam keharmonisan sebuah keluarga. Secara intim, seorang istri juga memiliki tanggung jawab penting yaitu memberikan kenyamanan dan pelayanan terhadap suami. Selain itu, mengurus anak-anak dan mengurus rumah tangga merupakan tanggung jawab utama seorang istri.

Menurut Andi Mappiare, dalam Psikologi Orang Dewasa menegaskan bahwa terdapat tiga dorongan yang dimiliki seseorang untuk hidup berkeluarga, yaitu kebutuhan material, kebutuhan seksual dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan material dan kebutuhan seksual sudah menjadi hal yang wajar dan bersifat eksternal. Maksudnya, kebutuhan itu bersifat fisiologis sedangkan kebutuhan psikologis merupakan kebutuhan yang terkuat sebagai pendukung terpenuhinya kebutuhan materi dan seksual. Kebutuhan psikologis itu adalah cinta, rasa aman, pengakuan, dan persahabatan.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup>Andi Mappiare, *Psikologi Orang dewasa*, (Yogyakarta: Usaha Nasional, 1983), hal. 140



Jadi, pernikahan itu sebagai upaya memenuhi tugas-tugas perkembangan sebagai dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan masa seseorang mencari teman bergaul selama hidupnya. Pada kehidupan berkeluarga itu, mereka akan belajar mengelola rumah tangga, belajar mengasuh anak, dan belajar menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan budaya dalam masyarakat. Keadaan seperti itu membawa seseorang memiliki status sebagai orang dewasa yang hanya dapat diperoleh seseorang melalui hubungan berkeluarga dan perkawinan.

### **3. Perceraian**

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

Perceraian berasal dari kata kerja “cerai” yang dapat diartikan berpisah dan dikenal juga dengan istilah “*divorce*”.<sup>8</sup> Perceraian adalah berakhirnya sebuah ikatan pernikahan yang diakui secara hukum. Dengan adanya hal tersebut mereka pasangan suami istri resmi berpisah dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri lagi, mereka tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama karena tidak adanya ikatan yang resmi.

Menurut Hurlock (2010), perceraian merupakan akhir dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyesuaian masalah yang

---

<sup>8</sup>Kartika Ayu P. dan Aryani Tri W., *Dinamika Psychological Wellbeing pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua Ditinjau dari Family Conflict yang Dialami*, (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya : 2013) Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.02, No. 03, Hlm. 115

dapat memuaskan kedua belah pihak.<sup>9</sup> Perceraian merupakan berakhirnya suatu pernikahan yang tidak bahagia dan masing-masing pasangan memutuskan untuk berpisah secara fisik. Dalam hal ini telah nampak bahwa perceraian terjadi sebagai akibat kegagalan dalam mengembangkan dan menyempurnakan cinta antara suami istri dalam kehidupan rumah tangga.

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri. Mereka tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama, karena tidak ada ikatan yang resmi. Mereka yang telah bercerai tetapi belum memiliki anak, maka perpisahan tidak menimbulkan dampak traumatis psikologis anak-anak. Namun, mereka yang telah memiliki keturunan tentu saja perceraian menimbulkan masalah psiko-emosional bagi anak-anak

## 2. Penyebab Perceraian

Penelitian yang dilakukan oleh Suratman (2008), menyatakan penyebab perceraian, antara lain adalah :<sup>10</sup>

- a. Kesibukan suami yang terpusat pada pekerjaannya sehingga membuat sang istri merasa kurang diperhatikan maka dengan hal inilah yang akan membuat kesalah pahaman antara keduanya. Dan

---

<sup>9</sup>Dewindra Ayu Kartika, *Resiliensi pada Single Mother Pasca Perceraian*, Fakultas Psikologi universitas Gunadama, hlm. 225

<sup>10</sup>M. Nisfiannoor dan Eka Yulianti, *Perbandingan Perilaku Agresif antara Remaja yang Berasal dari Keluarga yang bercerai dengan Keluarga Utuh*, (Jakarta : 2005) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Jurnal Psikologi Vol.3 No. 1, hlm. 9

ketika sudah tidak adanya saling pengertian antara pasangan suami istri, maka timbullah perceraian.

- b. Rasa cemburu yang berlebihan, jika rasa cemburu itu berlebihan maka akan menimbulkan rasa tidak percaya terhadap pasangannya, dan hal inilah yang juga menimbulkan perceraian.
- c. Pengaruh ekonomi, ketidakstabilan ekonomi atau penghasilan suami yang minim dan tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga, maka hal inilah yang membuat sang istri meninggalkan suami dan akhirnya minta diceraikan.
- d. Perselingkuhan, jika kejujuran dan kesetiaan dari masing-masing pasangan tidak dimiliki oleh satu pihak baik dari suami maupun dari istri, hal inilah yang akan menimbulkan suatu percekocokan dan apabila keduanya tidak bisa saling menerima maka munculah perceraian sebagai suatu solusi.
- e. Perjudian, hal ini dapat menyebabkan ketidak tentraman dalam sebuah hubungan keluarga karena habisnya harta benda sebagai akibat dari berjudi yang tidak bias diterima oleh pasangandapat memicu pertengakaran dan diakhiri dengan perceraian.

Dagun (1990) menyatakan penyebab perceraian yaitu adanya perbedaan prinsip hidup antara kedua yang tidak dapat lagi disatukan,

perbedaan cara mendidik anak, serta adanya pengaruh dari pihak luar yang menginginkan mereka untuk berpisah.<sup>11</sup>

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwasanya faktor penyebab perceraian itu berasal dari dua aspek, yaitu aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal disini meliputi : pasangan suami/istri yang mengabaikan kewajibannya terhadap rumah tangga dan anak, adanya penyiksaan verbal maupun fisik dari pasangan, ketidakcocokan dalam masalah hubungan seksual, dll. Adapun faktor eksternal meliputi: adanya orang ketiga atau perselingkuhan dari salah satu pihak, adanya keterlibatan, campur tangan dan tekanan sosial dari pihak kerabat pasangannya, dll.

### 3. Dampak perceraian

Menurut Dariyo (2003) seorang individu yang telah melakukan perceraian baik disadari maupun tidak disadari akan membawa dampak negatif. Hal-hal yang dirasakan sebagai akibat perceraian, yaitu :<sup>12</sup>

- a. Traumatis pada salah satu pasangan hidup individu yang telah berupaya sungguh-sungguh dalam menjalankan kehidupan pernikahan dan ternyata harus berakhir dalam perceraian, maka dengan adanya hal tersebut akan menimbulkan goncangan pada psikologis terhadap korban perceraian ia akan merasakan

---

<sup>11</sup>M. Nisfiannoor dan Eka Yulianti, *Perbandingan Perilaku Agresif antara Remaja yang Berasal dari Keluarga yang bercerai dengan Keluarga Utuh*, (Jakarta : 2005) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Jurnal Psikologi Vol.3 No. 1, hlm. 9

<sup>12</sup>Putri Rosilia Ningrum, *Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian diri Remaja*, Ejournal.psikologi.fisip.unmull.org

kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, tidak tentram, dan khawatir dalam diri.

b. Traumatis pada anak.

Pasangan yang bercerai dan sudah mempunyai anak, hal ini sangat berdampak negatif bagi anak-anak yang mereka tinggalkan. Jika sudah dewasa nanti mereka menjadi mempunyai pandangan yang negatif terhadap pernikahan, mereka akan merasa takut mencari pasangan hidupnya, dan menjadi takut menikah sebab merasa dibayang-bayangi kekhawatiran jika perceraian itu juga terjadi pada dirinya.

c. Ketidakstabilan kehidupan dalam pekerjaan.

Pasca perceraian, individu merasakan dampak psikologis yang tidak stabil. Ketidakstabilan psikologis ditandai oleh perasaan tidak nyaman, tidak tentram, gelisah, khawatir, takut, dan marah. Akibat dari ketidakstabilan itu akan berpengaruh pada fisiologisnya mereka tidak dapat tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam bekerja.

Pada dasarnya perceraian itu menimbulkan dampak yang kompleks bagi pasangan yang bercerai maupun bagi anak keturunannya. Meskipun perceraian di satu sisi dapat menyelesaikan suatu masalah rumah tangga yang tidak mungkin lagi dikompromikan, tetapi perceraian itu juga menimbulkan dampak negatif berkaitan dengan perkembangan psikis pada anak, yang kemudian juga akan mempengaruhi perilakunya.

Dalam kasus perceraian, anak pada umumnya merasakan dampak psikologis dan ekonomis yang kurang menguntungkan dari orang tuanya. Kepribadian anak menjadi terbelah karena harus memilih salah satu orang tuanya. Memilih berpihak kepada ibunya berarti menolak ayahnya, begitu juga sebaliknya.

#### 4. Janda

##### 1. Pengertian Janda

Menurut Ruth (dalam Berk 2003) pengertian menjanda adalah *“Being widowed means that the survivor has “lost the role and identify of being spouse (being married and doing things as a couple), which is potentially one of the most pervasive, intense, intimate, and personal roles that they have ever had in their life.”* Artinya menjadi janda berarti bahwa korban yang telah "kehilangan peran pasangan (yang menikah dan melakukan hal-hal sebagai pasangan), yang berpotensi salah satu peran yang paling luas, intens, intim, dan pribadi yang mereka pernah miliki di hidup mereka".

Sedangkan Menurut Lemme (2006), *“widowhood is the loss of spouse through death.”* Artinya menjanda kehilangan pasangan hidup melalui kematian.<sup>13</sup> Janda berarti perempuan yang tidak bersuami lagi, baik karena cerai maupun karena ditinggal mati oleh suaminya.<sup>14</sup> Dari pengertian diatas Janda merupakan perempuan yang tidak memiliki

---

<sup>13</sup>Uun Zulfiana, Cahyaning Suryaningrum, Zainul Anwar. *Menjanda Pasca Kematian Pasangan Hidup*. [www.psikologi.umm.ac.id](http://www.psikologi.umm.ac.id)., Universitas Muhamadiyah Malang, hlm. 3

<sup>14</sup>Listya Karvistina. *Skripsi Persepsi Masyarakat Terhadap Status Janda (Studi Kasus di Kampung IromejanKelurahan Kliteran, Kecamatan Gondokusuma, Kota Yogyakarta)*. [www.pdfconverter.com](http://www.pdfconverter.com) . Universitas Negri Yogyakarta. hlm. 200

pasangan dan status kesendirian Karena berpisah dengan suami setelah dikumpul, baik berpisah karena cerai maupun karena ditinggal mati.

## 2. Permasalahan yang terjadi pada Janda

Seorang janda akan mengalami permasalahan secara umum digambarkan oleh Hurlock (1980) sebagai berikut:<sup>15</sup>

### a. Masalah ekonomi.

Beberapa janda mempunyai situasi keuangan yang lebih baik dari waktu mereka masih hidup berkeluarga, tetapi mereka ini merupakan pengecualian, karena di luar kenyataan umum. Namu ada janda yang menemukan dirinya dalam lingkungan ekonomi yang jauh berkurang, kecuali suaminya telah meninggalkan kehidupan yang cukup dan telah mengasuransikan berbagai aspek kehidupannya. Pendapatan yang menurun menyebabkan ia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara memadai sebagaimana kehidupan sebelumnya.

### b. Masalah sosial

Usia dewasa awal yang kehidupan sosialnya berorientasi pada pasangan, ketika suaminya meninggal maka seorang janda akan menemukan bahwa tidak ada tempat untuknya apabila berada diantara pasangan yang menikah. Kemampuan ekonomi yang rendah

---

<sup>15</sup>Uun Zulfiana, Cahyaning Suryaningrum, Zainul Anwar. *Menjanda Pasca Kematian Pasangan Hidup*. [www.psikologi.ummm.ac.id](http://www.psikologi.ummm.ac.id)., Universitas Muhamadiyah Malang, hlm. 3

mengakibatkan seorang janda tidak dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial di masyarakat.

c. Masalah praktis.

Mencoba untuk menjalankan rumah tangga sendiri setelah terbiasa dibantu suami, misalnya membetulkan peralatan rumah tangga, akan menambah ketegangan seiring dengan menurunnya pendapatan karena ia harus mengupah orang lain.

d. Masalah seksual.

Karena merasa frustrasi beberapa janda mengatasi masalah kebutuhan seksual dengan melakukan hubungan gelap dengan pria bujangan atau pria yang sudah menikah, hidup bersama tanpa menikah atau dengan menikah serta bermalsturbasi.

e. Masalah tempat tinggal.

Hal ini tergantung pada dua kondisi, yaitu bila status ekonominya tidak memungkinkan, seorang janda akan pindah ke rumah yang lebih kecil. Dan kondisi kedua adalah apakah janda mempunyai seseorang untuk bisa diajak tinggal bersama.

## **5. Resiliensi**

### **1. Pengertian Resiliensi**

Hebdersen dan Milstein mengemukakan pendapat mereka, bahwa istilah resiliensi diadopsi sebagai ganti dari istilah-istilah yang



sebelumnya telah digunakan oleh para peneliti untuk menggambarkan fenomena seperti kekebalan, ketangguhan dan kekuatan. Karena dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan perasaan sakit, perjuangan dan penderitaan.<sup>16</sup>

Menurut Emmy E. Werner, sejumlah ahli tingkah menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena, yaitu:

- a. Perkembangan positif yang dihasilkan seseorang yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi”.
- b. Kompetensi yang dimungkinkan muncul di bawah tekanan yang berkepanjangan.
- c. Kesembuhan dari trauma.

Untuk dapat berkembang secara positif atau sembuh dari kondisi-kondisi stress, trauma dan penuh resiko tersebut, manusia membutuhkan kemampuan resiliensi, yang meliputi:

- a. Kecakapan untuk membentuk hubungan (kompetensi sosial)
- b. Ketrampilan memecahkan masalah (metakognitif)
- c. Ketrampilan mengembangkan *sense of identity* (otonomi)
- d. Perencanaan dan pengharapan (pemahaman tentang tujuan dan masa depan).<sup>17</sup>

Desmita menyatakan bahwa resiliensi/daya lentur adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok

---

<sup>16</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 199

<sup>17</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 227

atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.<sup>18</sup>

Resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap orang. Hal ini terjadi karena kehidupan manusia senantiasa diwarnai oleh *adversity* (kondisi yang tidak menyenangkan). *Adversity* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan untuk berubah karenanya. Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang.<sup>19</sup>

Beberapa pernyataan di atas mengenai resiliensi, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah daya yang dimiliki setiap manusia yang berupa kekebalan, ketangguhan dan kekuatan. Daya tersebut timbul dalam diri seseorang akibat interaksi-interaksi yang terjadi di lingkungan tempat individu tinggal. Daya resiliensi ini bermanfaat pada individu yang berada pada lingkungan yang beresiko tinggi, menekan, dan situasi yang menyebabkan trauma. Resiliensi dapat mengubah hidup seseorang agar menjadi individu yang lebih kuat, sehingga keadaan seperti konteks beresiko tinggi, menekan dan trauma, dapat diminimaliskan atau bahkan dihilangkan. Kemampuan

---

<sup>18</sup>Ibid., hlm. 228

<sup>19</sup>Ibid., hlm. 228

yang dibutuhkan untuk menjadi individu yang resilien adalah dengan mengembangkan kompetensi sosial, metakognitif, otonomi, dan pemahaman tentang tujuan dan masa depan.

## 2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte terdapat tujuh aspek psikologis yang memunculkan resiliensi seseorang, tujuh aspek tersebut ialah:

### a. Regulasi emosi

Regulasi emosi atau pengendalian emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan individu yang mempunyai resilien yang baik akan menggunakan kemampuan positifnya untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku, mengatasi rasa cemas sedih atau marah sehingga masalah yang di alami dapat cepat diselesaikan karena situasi yang tenang.<sup>20</sup>

Reivich dan Shatte memaparkan bahwa seseorang yang mengalami kesulitan dalam dalam mengendalikan emosi, akan cenderung kurang efektif ketika menghadapi masalahnya. Sehingga permasalahannya pula tidak dapat diselesaikan secara efektif yang kemudian berimbas pada sulitnya mempertahankan atau membangun hubungan dengan orang lain dan sulit berkonsentrasi dalam pekerjaan.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Reivich K. dan A. Shatte, *The Resilience Factor*, (New York: Broadway Books, 2002), hlm. 36

<sup>21</sup>Ibid., hlm. 37

b. Kemampuan Mengendalikan Impuls

Rivich dan Shatte mendefinisikan pengendalian impuls sebagai kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Kemampuan mengendalikan impuls ini juga berhubungan dengan kemampuan meregulasi emosi. Individu yang mampu mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Sedangkan individu yang mempunyai kontrol emosi rendah akan cenderung mudah mengalami perubahan emosi.<sup>22</sup>

c. Optimis

Individu yang optimis yakin bahwa dirinya mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang dan yakin bahwa segala sesuatu bisa berubah menjadi lebih baik. Individu dapat mengontrol arah kehidupannya yang akan datang. Dengan berfikir optimis, individu dapat lebih sehat dari segi fisik maupun psikologis, serta dapat mengurangi depresi. Optimis akan membuat individu tergerak menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mencari pemecahan masalah yang dihadapi agar hidupnya lebih baik dan lebih baik lagi.<sup>23</sup>

d. Analisis Kasual

Analisis kasual merupakan kemampuan dari individu untuk menganalisis penyebab dari masalah yang dialami individu.

---

<sup>22</sup>Ibid., hlm. 39

<sup>23</sup>Ibid., hlm. 40

Menurut Martin Seligman, dkk, individu dengan resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab dalam kesulitan yang dihadapi. Individu akan terfokus pada sumber-sumber problem solving ke dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol, dan mengarah pada perubahan.<sup>24</sup>

e. Empati

Empati adalah ketika seseorang mampu merasakan yang dirasakan oleh orang lain dari ekspresi wajah, nada berbicara, bahasa tubuh yang ditunjukkan orang lain akan membuat individu dapat menduga tentang pikiran dan perasaan orang lain. Jika individu mampu berempati maka dia juga akan memiliki perasaan bahwa dirinya juga ingin dimengerti orang lain.<sup>25</sup>

f. Self Efficacy

Self efficacy ini sangat dibutuhkan oleh individu, karena berupa keyakinan agar dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif. Apabila *self efficacy* seseorang rendah, maka individu dapat kehilangan keyakinan yang sekaligus dapat menghilangkan jati dirinya. Jika *self efficacy* seseorang tinggi, maka individu akan memiliki komitmen yang sangat kuat untuk

---

<sup>24</sup>Ibid., hlm. 41

<sup>25</sup>Ibid., hlm. 44

memecahkan masalah, serta tidak pantang menyerah menemukan strategi-strategi baru agar masalahnya terpecahkan.<sup>26</sup>

g. Mencapai yang Diinginkan

Kemampuan ini membuat inividu dapat meraih yang diharapkan. Membentuk suatu hubungan yang baik dengan orang lain, seperti berbagi cerita dan perasaan, meminta bantuan, saling membantu menyelesaikan masalah personal maupun interpersonal.<sup>27</sup>

3. Ciri-ciri Individu yang Resilien

Seperti halnya dalam memberikan definisi, para ahli juga berbeda pendapat dalam merumuskan ciri-ciri yang dapat menggambarkan karakteristik seseorang yang resilien. Bernard menggambarkan empat empat sifat-sifat umum pada orang yang resilien<sup>28</sup>, yaitu:

- a. *Social competence* (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
- b. *Problem-solving skill/metacognition* (ketrampilan pemecahan masalah/kognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.

---

<sup>26</sup>Ibid., hlm. 45

<sup>27</sup>Ibid., hlm. 45

<sup>28</sup>Demita, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 201

- c. *Autonomy* (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.
- d. *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi, ketekuan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.<sup>29</sup>

#### 4. Sumber Pembentukan Resiliensi

Sumber resiliensi akan terbentuk dari tekanan internal maupun eksternal yang dijelaskan pada teori Grotberg tentang sumber pembentukan resiliensi. Di dalamnya terdapat *I have* (Aku punya), *I am* (Aku ini), *I can* (Aku dapat).<sup>30</sup>

*I have* (Aku punya merupakan sumber resiliensi terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi meliputi, hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh; struktur dan peraturan di rumah; model-model peran; dorongan untuk mandiri (otonom); akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.<sup>31</sup>

*I am* (Aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi seseorang, yang terdiri dari perasaan, sikap

---

<sup>29</sup>Ibid., hlm. 202

<sup>30</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 229

<sup>31</sup>Ibid., hlm. 229

dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* ini yaitu, disayang dan disukai banyak orang; mencintai, empati, dan kepedulian pada orang lain; bangga dengan dirinya sendiri; bertanggung jawab terhadap perilakunya sendiri dan menerima konsekuensinya; percaya diri, optimistik, dan penuh harap.<sup>32</sup>

*I can* (Aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan seseorang yang berhubungan dengan ketrampilan-ketrampilan sosial dan interpersonal yang meliputi: berkomunikasi, memecahkan masalah, mengelola perasaan dan impuls-impuls, mengukur tempramen sendiri dan orang lain, menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai.<sup>33</sup>

Resiliensi merupakan hasil kombinasi antara *I have*, *I am*, dan *I can*. Untuk menjadi seorang yang resilien, tidak cukup hanya memiliki satu faktor saja, melainkan harus ditopang oleh faktor-faktor yang lain. Misalnya seseorang mungkin dicintai (*I have*), tetapi jika ia tidak mempunyai kekuatan dalam dirinya (*I am*) atau tidak memiliki ketrampilan-ketrampilan interpersonal dan sosial (*I can*), maka ia tidak dapat menjadi resilien. Demikian juga seseorang mungkin mempunyai harga diri (*I am*), tetapi jika ia tidak mengetahui bagaimana ia berkomunikasi dengan orang lain atau memecahkan

---

<sup>32</sup>Ibid., hlm. 229

<sup>33</sup>Ibid., hlm. 230



masalah (*I can*) dan tidak ada orang yang membantunya (*I have*), maka ia tidak menjadi resilien.<sup>34</sup>

Grotberg menyatakan bahwa untuk menumbuhkan resiliensi pada seseorang, ketiga faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain. Interaksi ketiga faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial yang ditempati. Setidaknya terdapat lima faktor yang sangat menentukan kualitas interaksi dari *I have*, *I am*, dan *I can* tersebut.<sup>35</sup>

*Pertama*, kepercayaan (*trust*), yakni faktor yang berhubungan dengan lingkungan yang mengembangkan rasa percaya diri. Perasaan percaya diri ini yang akan sangat menentukan seberapa jauh seseorang memiliki kepercayaan terhadap orang lain mengenai hidupnya, kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaannya, serta kepercayaan terhadap diri sendiri, terhadap kemampuan, tindakan dan masa depannya. Kepercayaan akan menjadi sumber pertama bagi pembentukan resiliensi. Oleh karena itu, jika ketika kecilnya seseorang diasuh dan dididik dengan perasaan penuh kasih sayang dan kemudian mampu mengembangkan relasi yang berlandaskan kepercayaan (*I have*), maka akan tumbuh pemahaman pada diri seseorang tersebut bahwa ia dicintai dan dipercaya (*I am*). Kondisi

---

<sup>34</sup>Ibid., hlm. 230

<sup>35</sup>Ibid., hlm. 230

demikian pada gilirannya akan menjadi dasar ketika seseorang berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya secara bebas (*I can*).<sup>36</sup>

*Kedua*, otonomi, yaitu faktor yang berkaitan dengan seberapa jauh seseorang menyadari bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari lingkungan sekitar sebagai kesatuan diri pribadi. Pemahaman bahwa dirinya juga merupakan sosok mandiri yang terpisah dan berbeda dari lingkungan sekitar, akan membentuk kekuatan-kekuatan tertentu. Kekuatan tersebut akan menentukan tindakan ketika menghadapi masalah. Oleh sebab itu, apabila seseorang berada di lingkungan yang memberikan kesempatan padanya untuk menumbuhkan otonomi (*I have*), maka ia akan memiliki pemahaman bahwa dirinya adalah seorang yang mandiri, independen (*I am*). Kondisi demikian pada gilirannya akan menjadi dasar bagi dirinya untuk mampu memecahkan masalah dengan kekuatannya sendiri (*I can*).<sup>37</sup>

*Ketiga*, inisiatif, yaitu faktor ketiga pembentukan resiliensi yang berperan dalam penumbuhan minat seseorang untuk melakukan sesuatu yang baru. Inisiatif juga berperan dalam mempengaruhi seseorang untuk mengikuti berbagai macam aktivitas atau menjadi bagian dari suatu kelompok. Dengan inisiatif seseorang menghadapi kenyataan bahwa dunia adalah lingkungan dari berbagai macam aktivitas, di mana ia dapat mengambil bagian untuk berperan aktif dari setiap aktivitas yang ada. Ketika seseorang berada pada lingkungan

---

<sup>36</sup>Ibid, hlm. 231

<sup>37</sup>Ibid, hlm. 231

yang memberikan kesempatan mengikuti aktivitas (*I have*), maka seseorang akan memiliki sikap optimis serta bertanggung jawab (*I am*). Kondisi ini pada gilirannya juga akan menumbuhkan perasaan mampu untuk mengemukakan ide-ide kreatif, menjadi pemimpin (*I am*).<sup>38</sup>

*Keempat*, industri, yaitu faktor faktor resiliensi yang berhubungan dengan pengembangan ketrampilan-ketrampilan berkaitan dengan aktivitas rumah, lingkungan dan sosialisasi. Melalui penguasaan ketrampilan-ketrampilan tersebut, seseorang akan mampu mencapai prestasi baik di rumah maupun dilingkungan sosial. Dengan prestasi tersebut akan menentukan penerimaan seseorang di lingkungannya. Bila seseorang berada di lingkungan yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baik di rumah maupun di lingkungan sosial (*I have*), maka seseorang akan mengembangkan perasaan bangga terhadap prestasi-prestasi yang telah dan akan dicapainya (*I am*). Kondisi demikian pada gilirannya akan menumbuhkan perasaan mampu serta berupaya untuk memecahkan setiap persoalan, atau mencapai prestasi sesuai dengan kebutuhannya (*I can*).<sup>39</sup>

*Kelima*, identitas, yaitu faktor resiliensi yang berkaitan dengan pengembangan pemahaman seseorang akan dirinya sendiri, baik kondisi fisik maupun psikologisnya. Identitas membantu seseorang mendefinisikan dirinya dan mempengaruhi *self-image*-nya. Identitas

---

<sup>38</sup>Ibid., hlm. 231

<sup>39</sup>Ibid, hlm. 232

ini diperkuat melalui hubungan dengan faktor-faktor resiliensi lainnya. Apabila seseorang memiliki lingkungan yang memberikan umpan balik berdasarkan kasih sayang, penghargaan atas prestasi dan kemampuan yang dimilikinya (*I have*), maka seseorang akan menerima keadaan diri dan orang lain (*I am*). Kondisi demikian akan menumbuhkan perasaan mampu untuk mengendalikan, mengarahkan dan mengatur diri, serta menjadi dasar untuk menerima kritikan dari orang lain (*I can*).<sup>40</sup>

## **B. PENELITIAN TERDAHULU**

1. Judul penelitian : Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Pasangan (oleh Alrisa Naufaliasari dan Fitri Andriani Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya)

Fokus Penelitian : Berfokus pada bagaimana resiliensi wanita dewasa awal yang menjadi janda untuk bangkit dari persoalan yang mereka hadapi ketika menjadi janda di usia muda.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan teknik pengumpulan data dengan wawancara terhadap subjek dan *signifikan other*, yang kemudian berlanjut dengan menggunakan teknik analisis data tematik.

Hasil Penelitian : Dan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek adalah individu yang resilien, karena faktor-faktor protektif (internal dan eksternal) yang ada dalam dirinya dapat

---

<sup>40</sup>Ibid, hlm. 232

dimanfaatkan sebaik mungkin sehingga ketiga subjek tidak mengalami kesedihan yang mendalam.

2. Judul Penelitian : Resiliensi pada Lansia yang ditinggal Mati Pasangan Hidupnya (oleh Skripsi Wiwit Widyowati Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Fokus Penelitian : Penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.

Metode Penelitian : Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi deskriptif.

Hasil Penelitian : Aspek-aspek yang membangun resiliensi pada lansia relatif sama, yaitu: regulasi emosi, optimism, empati, efikasi diri, control terhadap impuls, kemampuan menganalisa masalah dan pencapaian. Akan tetapi dari ketiga subjek tersebut juga terdapat perbedaan aspek yang menonjol pada diri masing-masing lansia sehingga setiap lansia yang menjadi subjek penelitian tersebut memiliki aspek khas dari dirinya sendiri yang kemudian akan membentuk perilaku resilien pada subjek tersebut yang bersumber dari dalam diri sendiri dan dukungan dari orang terdekat seperti anaknya dan teman sebaya.

3. Judul Penelitian : Dinamika Resiliensi pada Janda “Studi kasus pada janda yang ditinggal mati pasangan di usia dewasa tengah di Dusun Plumpung Rejo, desa Karangtengah kandangan Kediri” (Oleh Skripsi

Muhammad Arif Furqon Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

Fokus penelitian : Berfokus pada Dinamika Resiliensi pada Janda.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi.

Hasil Penelitian : Penelitian yang menggunakan dua subjek ini dapat disimpulkan bahwa kedua subjek tersebut sama-sama memiliki resiliensi yang baik. Namun terjadi perbedaan antara subjek satu dan dua. Pada subjek satu ia memiliki dinamika resiliensi yang tinggi karena ia mendapat support dari faktor internal maupun eksternalnya, sehingga hal inilah yang membuat subjek mampu dengan mudah untuk mengatasi keterpurukan masalahnya tersebut. Sedang pada subjek dua ia hanya sempat mengalamimasa untuk menyerah karena sumber pembentukan resiliensi yang kurangimbang antara faktor internal maupun eksternalnya.

4. Judul Penelitian : Resiliensi pada *Single Mother* Pasca Perceraian (Oleh Dewindra Ayu Kartika Fakultas Psikologi Universitas Gunadama)

Fokus Penelitian : Berfokus pada gambaran menyeluruh tentang penghayatan subjek single mother terhadap pencapaian resiliensi yang dimilikinya.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan dua subjek, dalam pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi yang selanjutnya teknik menganalisis data menggunakan teknik analisa intra kasus dan antar kasus.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua subjek tersebut mengalami masalah-masalah pasca perceraian seperti masalah keuangan, masalah sosial, masalah keluarga, dan masalah tempat tinggal. Namun dengan adanya kemampuan resiliensi pada single mother ini ia dapat mengatasi masalah-masalah yang timbul pasca perceraianya maupun masalah-masalah yang dihadapi sehari-hari sehingga ia dapat menjadi ibu dan pribadi yang berguna untuk dirinya dan orang lain.

5. Judul Penelitian : Resiliensi pada Janda Cerai Mati (Oleh Fitriana Ery Gayatri Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Fokus Penelitian: Berfokus untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika resiliensi pada janda cerai mati.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melibatkan enam subjek penelitian yang dipilih secara *purposive sampling* dengan wawancara dan observasi.

Hasil Penelitian : Dapat disimpulkan bahwa janda cerai mati awalnya mengalami kesepian dan kehilangan suami, namun potensi resiliensi terbentuk dengan adanya sikap menghadapi masalah setelah menjadi

janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosialnya. Sehingga faktor yang membentuk individu untuk resilien adalah memotivasi diri, tawakal, dan penyesuain diri dengan lingkup sosialnya.



### C. PARADIGMA PENELITIAN

