

## **BAB IV**

### **HASIL**

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *resiliensi* yang digunakan oleh remaja awal (usia 10-19 tahun) dalam menghadapi kondisi dampak perceraian orang tua, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan atau tekanan. Rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana strategi resiliensi yang dikembangkan oleh remaja dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua?. Selanjutnya titik fokus penelitian ini adalah pada strategi resiliensi, yaitu cara-cara aktif yang dikembangkan oleh remaja dalam membangun dan mempertahankan kemampuan adaptasinya ketika menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua.

#### **A. Identitas subjek dan Latar Belakang Subyek Penelitian**

Berdasarkan data penelitian, kelima responden remaja ini mengalami dampak akibat perceraian orang tua dengan karakteristik tersendiri yang terlihat. Sepanjang wawancara, tidak jarang luapan emosional muncul. Adapun karakteristik informan sebagai berikut:

##### **1. Data Informan 1(AAJ)**

Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 25 April 2026 yang bertempat di ruang BK sekolah informan. Informan menggunakan pakaian seragam, dan terlihat ramah saat bertemu peneliti. Berdasarkan penuturannya, AAJ adalah anak pertama dari dua bersaudara. Kedua orang tuanya bercerai saat ia berusia empat tahun akibat

perselingkuhan ibunya. Hak asuh diberikan kepada ayahnya, yang kemudian menikah lagi. AAJ kini tinggal bersama ayah dan ibu tirinya. Komunikasi dengan ibu kandungnya terputus sejak kelas 2 SD ketika seluruh akun media sosial keluarga AAJ diblokir oleh ibu kandungnya. AAJ dikenal sebagai pribadi yang ceria di lingkungan sekolah. Selama wawancara berlangsung, AAJ mempertahankan kontak mata dengan peneliti dan menunjukkan perhatian terhadap pertanyaan yang diajukan.

## 2. Data Informan 2 (ANC)

Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 25 April 2026 yang bertempat di Ruang BK sekolah informan. Informan menggunakan pakaian seragam, dan terlihat ramah saat bertemu peneliti. ANC merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Kedua orang tuanya bercerai ketika ia masih duduk di bangku sekolah dasar, dengan latar belakang perselingkuhan ayah dan kekerasan dalam rumah tangga yang disaksikan langsung oleh ANC. Pasca perceraian, ANC tinggal bersama ibunya yang bekerja sebagai orang tua tunggal. ANC dikenal aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seperti tari, karawitan, pramuka, dan paskibra.

### 3. Data Informan 3 (FAS)

Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 April 2026 yang bertempat di Ruang BK sekolah informan. Ketika proses wawancara informan menggunakan pakaian seragam, dan terlihat canggung dan tidak memandang peneliti secara seksama saat bertemu peneliti. FAS berasal dari Bangka dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Orang tuanya bercerai saat ia berada di kelas 2 SD karena konflik ekonomi dan komunikasi yang tidak lancar. Setelah perceraian, FAS dan adiknya tinggal bersama ayahnya di Bangka, sementara ibunya (bunda) pindah ke Jawa dan membangun keluarga baru. Baru pada semester kedua kelas 8 SMP, FAS meminta izin untuk pindah dan tinggal bersama bundanya di Jawa. FAS dikenal sebagai pribadi yang pendiam namun memiliki semangat beradaptasi yang tinggi.

### 4. Data Informan 4 (HT)

Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 April 2026 yang bertempat di Ruang BK sekolah informan. Ketika proses wawancara informan menggunakan pakaian seragam, dan terlihat ramah saat bertemu peneliti. HT adalah anak tunggal yang orang tuanya bercerai ketika ia berusia 13 tahun, namun perpisahan fisik antara dirinya dan sang ibu telah terjadi sejak empat tahun sebelumnya akibat perselingkuhan sang ibu. HT kini tinggal bersama ayahnya dan tidak memiliki komunikasi sama sekali dengan ibunya hingga saat

wawancara dilakukan. HT sempat berjualan mandiri sejak kelas 4 SD untuk membantu memenuhi kebutuhannya sendiri dan memiliki motivasi kuat untuk masuk SMK agar bisa segera bekerja.

#### 5. Data informan 5 (MM)

Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 April 2026 yang bertempat di Ruang BK sekolah informan. Ketika proses wawancara informan menggunakan pakaian seragam, dan terlihat ramah saat bertemu peneliti. MM adalah remaja berusia 14 tahun yang mengalami perceraian orang tuanya, di mana ia mendengar langsung kata "cerai" saat terjadi pertengkaran antara orang tua dan kakeknya. Pasca perceraian, MM kini tinggal bersama ibunya, sementara ayahnya pindah ke rumah kakek-neneknya dengan frekuensi pertemuan yang tidak menentu, sekitar dua minggu sekali dan sebatas memberikan uang jajan. MM memiliki seorang kakak yang turut menjadi sumber dukungan emosional baginya. Sebagai dampak dari perceraian, MM mengalami penurunan motivasi terhadap cita-citanya menjadi pemain sepak bola, penurunan fokus belajar, serta sempat terlibat dalam pergaulan yang kurang baik termasuk mencoba minuman keras dan rokok sebelum akhirnya berproses memperbaiki diri dalam dua hingga tiga bulan terakhir setelah mendapat nasihat dari ibunya.

## B. Hasil Temuan Penelitian

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara kelima partisipan, ditemukan tujuh tema utama yang menggambarkan strategi resiliensi remaja dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua. Ketujuh tema tersebut disajikan secara berurutan sebagai berikut.

### **1. Regulasi emosi melalui aktivitas dan ekspresi diri**

Tema pertama yang muncul dari data adalah upaya partisipan mengelola perasaan yang muncul akibat perceraian orang tua melalui berbagai aktivitas dan bentuk ekspresi diri. Cara yang digunakan setiap partisipan berbeda-beda, namun semuanya mengarah pada tujuan yang sama: mencari jalan agar perasaan berat tidak terus menumpuk. Tema ini ditemukan pada seluruh partisipan.

#### ***a. Menyibukkan diri dengan aktivitas sehari-hari***

Beberapa partisipan mengatasi perasaan berat dengan cara mengisi waktu melalui kegiatan yang terstruktur maupun aktivitas fisik. ANC secara aktif mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler setiap hari sebagai cara mengalihkan perhatian dari permasalahan keluarganya.

*"Aku ikut kegiatan, kalau aku sibuk kan aku jadi lupa masalah itu. Dari Senin sampai Jumat itu aku udah ada jadwal. (ANC, 105-110)"*

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa ANC secara sadar menciptakan kondisi di mana pikirannya tidak punya ruang untuk terus memikirkan masalah keluarga. MM juga melakukan hal serupa melalui olahraga, khususnya sepak bola dan bersepeda bersama teman-teman.

*"Bermain bola itu bikin kayak lebih bahagia gitu, itu tempat buat refreshing. (MM, 60)"*

*"Saya mengurangnya dengan cara sambil bermain. Kadang-kadang muter-muter sepedaan sama teman-teman biar ngga memikirkan masalah. (MM, 300-305)"*

Dari pengalaman partisipan terlihat bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik membantu mengalihkan energi emosional ke arah yang lebih positif. Tubuh yang bergerak memberi jeda dari pikiran yang berat.

#### ***b. Menyalurkan perasaan melalui kegiatan kreatif dan media digital***

Partisipan lain menggunakan cara yang lebih personal dalam menyalurkan perasaan, yaitu melalui ekspresi kreatif maupun hiburan

digital. AAJ mengungkapkan bahwa menulis lagu menjadi sarana utamanya ketika perasaan tidak bisa diungkapkan secara langsung.

*"Kalau masalahnya itu ada di diri aku sendiri, aku nulis lagu atau nulis apa, pokoknya nulis lagu gitu. (AAJ, 280)"*

*"Kalau ada masalah aku langsung menyelesaikan. Terbuka cerita ke orang, nulis lagu, atau curhat ke AI. (AAJ, 285-290)"*

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa AAJ tidak sekadar mengalihkan pikiran, tetapi juga menuangkan perasaannya ke dalam sesuatu yang bisa ia kendalikan sepenuhnya. Sedangkan, FAS dan HT memilih cara yang berbeda, yaitu melalui hiburan digital.

*"Nonton anime. Biasanya nonton One Piece, Kimetsu no Yaiba. Senang banget. Terus main game sama nongkrong sama temen-temen. (FAS, 110)"*

*"Gak ada yang spesial. Mungkin kayak aku bercerita sama temen-temen sedikit, atau bermain game, atau mungkin mencari aktivitas baru biar gak terlalu larut. (HT, 65)"*

Berdasarkan kutipan tersebut menunjukkan bahwa hiburan digital berfungsi sebagai jeda emosional yang memberi ruang bagi partisipan untuk memulihkan diri sebelum kembali menghadapi keadaan yang berat.

### ***c. Ekspresi emosi langsung***

Selain mengalihkan perasaan melalui aktivitas, MM juga mengungkapkan bahwa ia membiarkan dirinya menangis dan marah-marah ketika emosi sudah tidak tertahankan.

*"Nangis. Terus habis itu marah-marah sendiri. Habis aku nangis sama marah-marah itu, rasanya udah agak lega. Emosinya udah terlampiaskan di situ. (MM, 90-95)"*

Berdasarkan kutipan tersebut, menunjukkan bahwa MM mengekspresikan emosi yang dirasakan melalui menangis dan marah marag. Cara tersebut membantunya melampiaskan emosi yang terpendam sehingga merasa lebih lega setelahnya.

## **2. Dukungan sosial sebagai sumber kekuatan**

Selain regulasi emosi dengan cara menyibukkan diri dengan beberapa kegiatan, partisipan juga secara aktif mencari dan mengandalkan orang-orang di sekitar mereka sebagai sumber kekuatan. Partisipan tidak hanya menerima dukungan secara pasif, tetapi juga secara sadar mendekati figur-figur tertentu ketika merasa membutuhkan. Tema ini ditemukan pada seluruh partisipan.

**a. Figur keluarga sebagai sandaran utama**

Bagi sebagian partisipan, anggota keluarga yang masih hadir menjadi sumber kekuatan yang paling utama. HT menyebutkan bahwa semangat ayahnya yang terus bekerja keras menjadi motivasi terbesarnya untuk bertahan.

*"Aku melihat aja ayahku yang selalu semangat buat kerja terus buat bisa aku sekolah setinggi-tingginya, itulah yang buat aku semangat. (HT, 40)"*

Sama halnya dengan HT, AAJ pun menjadikan ayahnya sebagai orang pertama yang ia tuju ketika ada masalah.

*"Ke papah. Kalau ada apa-apa aku cerita ke papah, kalau ada masalah aku cerita ke papah. (AAJ, 75-80)"*

Selain figur orang tua, AAJ juga menyebutkan peran neneknya yang membantu mengalihkan pikirannya saat sedang ada masalah.

*"Diajak pergi sama nenek, jadi bisa lupa sebentar sama masalahnya. (AAJ, 140)"*

Dari pengalaman partisipan terlihat bahwa kehadiran satu figur keluarga yang suportif sudah cukup menjadi penopang yang berarti, meskipun struktur keluarga tidak lagi utuh.

***b. Teman sebaya dan guru sebagai sumber dukungan sosial***

Teman sebaya dan guru juga memegang peran penting, terutama bagi partisipan yang merasa tidak bisa terbuka sepenuhnya di lingkungan keluarga. ANC menceritakan bahwa ia justru lebih terbuka kepada teman-teman dan gurunya daripada kepada keluarga sendiri.

*"Aku cerita ke teman-temanku, ke guru malahan. Malah aku terbuka sama orang luar, tidak sama keluarga. Itu jadi membuatku agak terbuka, terus dapat kasih sayang dari orang tuanya temanku. (ANC, 330-340)"*

*"Aku cerita ke guru malahan, terus aku ngerasa kayak dihargai gitu. Ada yang mau dengerin. (ANC, 330-340)"*

Sama halnya dengan ANC, MM juga merasakan bahwa kedekatan dengan teman-teman justru menjadi sumber kasih sayang yang ia butuhkan setelah perceraian orang tua.

*"Saya ngerasain gimana rasanya disayang walaupun sama temen, nggak sama orang tua. Kalau sama temen bawaannya seneng terus nggak pernah sedih. (MM, 190-195)"*

Pengalaman MM menunjukkan bahwa perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh teman temannya membuat ia merasa lebih disayangi dan lebih bahagia. Hal tersebut menunjukkan bahwa

teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan emosional bagi MM.

**c. Stigma dan perundungan sebagai hambatan mencari dukungan**

Tidak semua partisipan dapat dengan mudah mencari dukungan sosial. Berbeda halnya dengan HT yang menghadapi hambatan berupa ejekan dari teman-teman terkait kondisi keluarganya, yang membuatnya memilih untuk membatasi diri.

*"Bisa, tapi kalau kelas 8 ini jarang. Soalnya aku gak suka dibully, terus suka diejek-ejek. Kalau aku beritahu keadaan orang tuaku pasti suka ketawa-ketawa sendiri. (HT, 195)"*

ANC pun merasakan hal yang serupa, di mana orang-orang di sekitarnya tidak memahami beratnya kondisi yang ia hadapi.

*"Orang lain tuh kayak nganggep hidupku enak, padahal ngga. Mereka gak tau apa yang aku rasain sebenarnya. (ANC, 210)"*

Berdasarkan pengalaman ANC menunjukkan bahwa ia merasa orang lain tidak memahami kondisi yang sebenarnya ia alami. ANC juga menyampaikan bahwa orang lain menganggap hidupnya baik baik saja, meskipun ia merasakan hal yang berbeda.

### 3. Strategi penerimaan dan pengendalian diri

Tema ketiga menggambarkan cara partisipan menerima kondisi yang tidak dapat mereka ubah sekaligus mengendalikan diri dalam menghadapinya. Berdasarkan data, pengendalian diri yang ditunjukkan partisipan tidak muncul karena adanya tuntutan atau aturan dari luar, melainkan karena kepedulian terhadap orang-orang yang mereka sayangi. Tema ini ditemukan pada seluruh partisipan.

#### *a. Pengendalian diri karena kesadaran kondisi keluarga dan prinsip hidup*

Beberapa partisipan menunjukkan kemampuan menahan keinginan pribadi karena mempertimbangkan kondisi keluarga. ANC menyampaikan bahwa ia lebih memilih tidak meminta daripada membebani ibunya yang bekerja sendiri.

*"Pengen mengandalkan diri sendiri dulu, gak minta. Karena kalau minta-minta itu gak enak, ibu kerja sendiri. (ANC, 135-140)"*

MM pun melakukan hal serupa dengan menahan keinginan memiliki barang-barang seperti teman-temannya.

*"Aku juga ingin kayak teman-teman yang punya motor bagus, HP bagus, tapi aku lebih mikirin ke ekonomi keluarga."*

*Terus buat makan aja sulit, apalagi mau minta yang enak-enak gitu. (MM, 100-105)"*

Selain itu, MM juga secara sadar memilih untuk tidak berperilaku buruk demi menjaga kondisi ibunya.

*"Lebih mikirin ke orang tua dulu. Soalnya kalau aku nakal sama ngeyel kan ibu juga bisa sakit, bisa stres. (MM, 55)"*

ANC pun memiliki prinsip yang ia pegang untuk tidak mengikuti jejak kakaknya yang bermasalah.

*"Memiliki prinsip hidup, mengontrol diri agar tidak terjerumus hal negatif seperti kakak. (ANC, 80)"*

Berdasarkan kutipan-kutipan tersebut, terlihat bahwa pengendalian diri partisipan tumbuh dari kepedulian terhadap kondisi keluarga, bukan sekadar kemampuan menahan diri secara individual.

#### ***b. Penerimaan dan adaptasi terhadap kondisi yang tidak dapat diubah***

Beberapa partisipan menunjukkan kemampuan untuk menerima kenyataan yang tidak bisa mereka ubah, sambil tetap mencari cara untuk melanjutkan hidup. AAJ menerima kenyataan bahwa komunikasinya dengan ibunya telah terputus.

*"Karena sekarang komunikasiku sama mama udah terputus, karena diblokir semua, jadi yaudah mau gimana lagi. Aku menjalani kehidupanku yang sekarang. (AAJ, 205)"*

HT menunjukkan sikap yang serupa dalam menghadapi keterbatasan yang ada.

*"Sabar, yaudah. Gini doang. Gimana caranya aku bisa hidup enak, nggak nyusahin orang tua. (HT, 200)"*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa HT berusaha menerima kondisi yang dihadapinya dengan bersikap sabar serta berfokus pada keinginannya untuk tidak menjadi beban bagi orang tua. Begitu juga dengan FAS memilih untuk tidak melawan kondisi yang ada, tetapi tetap aktif mencari cara untuk kembali bersemangat.

*"Ngikutin alurnya aja dulu. Sambil nyari cara buat nyemangatin diri lagi pelan-pelan. (FAS, 135)"*

Dengan demikian dapat dipahami bahwa penerimaan di sini bukan berarti menyerah, melainkan kemampuan untuk membedakan mana yang bisa diubah dan mana yang tidak, lalu fokus pada yang masih bisa dilakukan.

#### 4. Religiusitas sebagai sumber kekuatan

Tema keempat adalah peran religiusitas sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Tema ini ditemukan secara dominan pada ANC dan AAJ, yang keduanya menyebutkan kedekatan dengan Tuhan sebagai salah satu cara utama mereka bertahan.

##### *a. Mencari ketenangan melalui kedekatan dengan tuhan*

ANC mengungkapkan bahwa berdoa dan berserah diri menjadi cara yang membantunya bertahan di tengah kondisi yang berat.

*"Berserah diri, berdoa. Lama-lama jadi lebih tangguh dan terbiasa menanggung beban sendiri. (ANC, 350-355)"*

AAJ menyebutkan hal yang serupa, dengan menekankan bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan memberikan ketenangan yang sulit ia dapatkan dari tempat lain.

*"Mendekatkan diri kepada Tuhan. Itu yang bikin aku lebih tenang kalau lagi ada masalah. (AAJ, 265)"*

Berdasarkan kutipan tersebut, kedua partisipan sama-sama menggambarkan bahwa kedekatan dengan Tuhan menjadi cara yang mereka lakukan ketika menghadapi kondisi yang berat. ANC

menekankan sikap berserah diri dan berdoa, sedangkan AAJ menekankan bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan memberinya rasa tenang saat menghadapi masalah.

## **5. Efikasi diri dan kemandirian**

Tema kelima adalah keyakinan partisipan terhadap kemampuan diri sendiri, yang tidak hanya terungkap dalam pernyataan, tetapi juga tercermin dalam tindakan nyata yang mereka ambil. Tema ini ditemukan pada seluruh partisipan.

### ***a. Keyakinan dan kemandirian yang terbentuk dari pengalaman menghadapi tantangan***

Sebagian besar partisipan menyatakan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi kondisi yang mereka alami. ANC mengaitkan keyakinannya dengan kepercayaan kepada Tuhan.

*"Mampu. Karena gak mungkin Tuhan ngasih aku cobaan kayak gini kalau aku gak mampu. (ANC, 320)"*

FAS membangun keyakinan yang sama dari kebiasaan mengurus diri secara mandiri sejak kecil.

*"Mampu. Karena dari kebiasaan diri sendiri, karena sering berusaha sendiri, apa-apa sendiri. Jadi mampu lah. (FAS, 175)"*

HT bahkan sudah belajar berwirausaha secara mandiri sejak kelas empat sekolah dasar sebagai respons atas keterbatasan ekonomi keluarganya.

*"Udah dari kelas 4 SD itu. Dulu ibu kan jualan, terus aku tuh belajar gimana caranya. Ya dikit-dikit terus malah aku buka usaha sendiri. (HT, 255)"*

FAS memiliki pengalaman unik karena sudah berpindah sekolah sebanyak empat kali, yang secara tidak langsung membentuk kemampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

*"Kan dari kecil udah terbiasa pindah-pindah sekolah, dari SD udah pindah 4 kali. Jadi aku dapat lingkungan baru terus. Setelah pindah sekolah ya rasanya bisa melihat lingkungan baru itu suka banget. (FAS, 130)"*

ANC pun merasakan bahwa kondisi yang ia hadapi justru mendorongnya untuk menjadi lebih mandiri.

*"Itu dampaknya aku jadi lebih mandiri, bisa berpikir dewasa. Aku udah punya jalan. Aku harus gini biar aku bisa gini. (ANC, 235-240)"*

Dari pengalaman partisipan terlihat bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri tidak muncul begitu saja, melainkan

terbentuk dari proses panjang menghadapi tantangan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

***b. Efikasi diri yang bersifat sosial dan kondisional***

MM menunjukkan gambaran yang sedikit berbeda. Ia menyatakan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun dengan catatan bahwa kehadiran teman-teman turut berperan penting.

*"Merasa mampu dengan bantuan teman namun ragu jika sendirian, kepercayaan diri masa depan 70%. (MM, 260-275)"*

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa bagi MM, keyakinan terhadap diri sendiri belum sepenuhnya berdiri sendiri, melainkan masih bergantung pada dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya.

**6. Orientasi masa depan**

Tema keenam adalah kemampuan partisipan untuk tetap memiliki harapan dan gambaran tentang masa depan meskipun sedang menghadapi tekanan. Orientasi masa depan ini bukan sekadar angan-angan, melainkan terwujud dalam rencana konkret dan motivasi yang nyata. Tema ini ditemukan pada seluruh partisipan.

***a. Memiliki rencana dan cita-cita konkret sebagai arah masa depan***

Beberapa partisipan memiliki gambaran masa depan yang jelas dan terencana. HT sudah memikirkan langkah konkret untuk melanjutkan pendidikan sekaligus berwirausaha.

*"Aku udah kepikiran buat masuk SMK yang bisa kerja gitu. Iya bisa nyambi usaha juga. (HT, 135)"*

AAJ pun memiliki gambaran masa depan yang terstruktur berdasarkan arahan ayahnya.

*"Masa depanku itu udah diatur sama papahku. Kalau bisa masuknya SMANSA, terus kuliahnya itu lanjut di STIN atau sekolah kedinasan. (AAJ, 95)"*

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa memiliki rencana yang konkret memberi partisipan arah yang jelas untuk melangkah, sehingga tekanan hari ini terasa lebih bisa dihadapi.

***b. Motivasi bersumber hubungan dengan orang tua***

Bagi beberapa partisipan, motivasi untuk meraih masa depan yang lebih baik tumbuh dari hubungan dengan orang tua, baik berupa keinginan membuktikan diri maupun keinginan membahagiakan mereka. ANC secara terbuka menyatakan keinginannya membuktikan kemampuannya kepada ayah yang telah pergi.

*"Ingin bapak bangga sama aku. Kayak aku semoga bisa kuliah di luar kota, terus kerja, terus bikin rumah sendiri, biar bapak tuh bisa bangga. Ini anaknya yang ditinggal jadi kayak gini. (ANC, 160-165)"*

MM mengungkapkan motivasi yang serupa, yaitu ingin membahagiakan orang tuanya sebagai tujuan utama hidupnya.

*"Saya pengen ngebahagiain orang tua saya. Masa depan saya juga insya Allah bisa, saya capek sebisa saya. (MM, 280-295)"*

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa hubungan dengan orang tua, meskipun tidak selalu mudah, justru menjadi salah satu sumber motivasi yang paling kuat bagi partisipan untuk terus berusaha.

### ***c. Pemaknaan positif terhadap pengalaman pasca perceraian***

Beberapa partisipan mampu melihat sisi positif dari kondisi yang mereka alami setelah perceraian orang tua. FAS memaknai kepindahannya ke Jawa sebagai sesuatu yang ia syukuri karena keinginannya bertemu bunda akhirnya terwujud.

*"Melihat keluarga baru bunda di sini. Merasakan dulu yang pengen ketemu bunda, sekarang udah kesampean. (FAS, 190)"*

ANC pun merefleksikan bahwa kondisi keluarganya justru membaik setelah perceraian terjadi.

*"Alhamdulillah semenjak ditinggal, ibu tuh kerjanya jadi naik, kerjanya jadi lancar banyak. Terus kakak juga berangkat ke Jepang. (ANC, 170)"*

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemampuan melihat sisi positif dari pengalaman sulit membantu partisipan untuk tidak terjebak dalam kesedihan, melainkan terus bergerak ke depan.

## **7. Proses pemulihan dan pertumbuhan pasca kesulitan**

Tema ketujuh berbeda dari enam tema sebelumnya karena menggambarkan apa yang terjadi setelah proses panjang dijalani, bukan cara-cara yang digunakan untuk menghadapi tekanan. Tema ini ditemukan pada HT, ANC, AAJ, dan MM.

### ***a. Proses pemulihan yang berlangsung secara bertahap***

Seluruh partisipan yang mengalami tema ini menggambarkan bahwa bangkit dari kondisi berat tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan membutuhkan waktu yang cukup panjang. HT menyebutkan bahwa ia membutuhkan waktu dua tahun untuk benar-benar bangkit.

*"2 tahun bangkit. (HT, 260)"*

ANC mengalami proses yang lebih panjang, sekitar tiga tahun, sebelum merasa lebih stabil secara emosional.

*"Pemulihan itu lama-lama. Sekitar tiga tahunan dari yang labil banget sampai sekarang udah lebih bisa ngendaliin diri. (ANC, 365-400)"*

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa pemulihan adalah perjalanan yang berbeda-beda bagi setiap orang, dan tidak ada patokan waktu yang sama untuk semua partisipan.

#### ***b. Proses penerimaan kondisi keluarga secara bertahap***

Selain pemulihan emosional secara umum, beberapa partisipan juga melewati proses penerimaan terhadap perubahan spesifik dalam struktur keluarga mereka. AAJ menceritakan bahwa menerima kehadiran ibu tiri membutuhkan waktu yang sangat panjang baginya.

*"Butuh waktu lama buat nerima ibu tiri. Mungkin tiga sampai lima tahun baru bisa beneran nerima. (AAJ, 300)"*

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa menerima perubahan dalam keluarga adalah proses tersendiri yang tidak selalu berjalan beriringan dengan pemulihan emosional secara umum.

**c. Mengambil pelajaran dari pengalaman orang lain**

Beberapa partisipan menemukan kekuatan untuk tumbuh dengan cara menjadikan orang-orang di sekitar mereka sebagai cermin. ANC menjadikan dua kakaknya sebagai referensi yang berbeda.

*"Kakak pertamaku itu sukses, jadi aku jadiin contoh. Kalau kakak keduaku yang bermasalah, aku justru jadiin pelajaran biar aku gak kayak dia. (ANC, 245-250)"*

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman orang lain, baik yang positif maupun yang negatif, dapat menjadi bahan bagi partisipan untuk membentuk arah hidupnya sendiri.

**d. Perubahan sikap setelah melalui berbagai pengalaman**

Beberapa partisipan merasakan perubahan nyata dalam diri mereka sebagai hasil dari proses yang panjang tersebut. MM menggambarkan bahwa ia mulai merasakan perubahan dalam cara berpikirnya.

*"Saya merasa saya udah agak sedikit berubah sekarang. Dari saya yang kemarin-kemarin susah diatur, sekarang saya udah bisa mikir. Udah gak mau cari masalah lagi. (MM, 400)"*

MM sempat mengalami fase pergaulan yang memburuk setelah perceraian orang tuanya, namun kesadaran untuk berubah muncul seiring berjalannya waktu.

*"Pergaulan memburuk pasca perceraian, namun memiliki kesadaran untuk berubah demi tidak membebani ibu. (MM, 405-420)"*

HT pun menemukan kemandirian yang konkret sebagai hasil dari proses panjang yang ia jalani.

*"Ya, kalau mandiri bisa masak sendiri. Terus aku usaha, aku liat Youtube bisa masak segalanya. (HT, 240)"*

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kesulitan yang dihadapi partisipan, meskipun berat dan memakan waktu, pada akhirnya membawa perubahan yang nyata dalam cara mereka melihat diri sendiri dan menjalani kehidupan.

### **C. Rangkuman Temuan**

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara kelima partisipan, ditemukan tujuh tema utama strategi resiliensi yang digunakan remaja dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua. Ketujuh tema tersebut adalah: (1) Regulasi emosi melalui aktivitas dan ekspresi diri, (2) Dukungan sosial sebagai sumber kekuatan, (3) Strategi penerimaan dan pengendalian diri, (4) Religiusitas sebagai sumber kekuatan, (5) Efikasi diri

dan kemandirian, (6) orientasi masa depan, serta (7) Proses pemulihan dan pertumbuhan pasca kesulitan. Lima tema pertama ditemukan pada seluruh partisipan, tema religiusitas ditemukan pada dua partisipan, dan tema proses pemulihan ditemukan pada empat partisipan. Keragaman ini mencerminkan bahwa strategi resiliensi bersifat individual namun memiliki pola yang dapat diidentifikasi secara lintas kasus.