

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Perceraian

##### 2.1.1 Definisi Perceraian

Kata cerai bersumber dari kata talak, yang berarti menalak, yang berarti menceraikan, dan cerai, yang artinya putusnya jalinan pernikahan. Dengan pemahaman ini, istilah talak dan cerai memiliki arti yang sama dengan cerai atau menceraikan. Orang-orang di Indonesia juga sering menggunakan kata-kata ini dengan arti yang sama (Yuliana, 2021). Dalam bahasa Arab, perceraian disebut thalaq, yang artinya membuka ikatan. Menurut Sudirman (2018) Talak berdasarkan dari kata "ithlaq", yang dalam bahasa artinya "merelakan atau meninggalkan". "Ithlaq" berarti "melepaskan tali pernikahan dan mengakhiri hubungan suami istri", menurut istilah syara'. Meskipun demikian, William J. Goode tidak memberikan pengertian detail tentang apa itu perceraian. Kekacauan rumah tangga, yang dia anggap lebih penting daripada perceraian, adalah masalah yang dia angkat. Goode menyatakan bahwa keributan keluarga tak cuma berlaku dalam wujud perceraian; itu juga bisa digambarkan dengan hancurnya satu keluarga, terputusnya atau pecahnya susunan peran sosial jika salah satu atau lebih anggota keluarga tidak memenuhi tanggung jawab mereka sepenuhnya. Menurut Goode (2006) dalam (Manna et al., 2021), kekacauan keluarga dapat terjadi dengan bermacam wujud, termasuk:

1. Ketidakabsahan.
2. Pembatalan, perpisahan, perceraian dan meninggalkan.

3. Keluarga selaput kosong.
4. Ketiadaan seorang dari pasangan karena hal yang tidak diinginkan.
5. Kegagalan peran penting yang tak diinginkan.

Tidak adanya jalan keluar bisa menjadi penyebab perceraian (*dissolution marriage*).

Sementara cerai gugat adalah cerai yang berdasarkan pada gugatan yang diajukan oleh istri untuk mengakhiri pernikahan mereka, seorang suami harus terlebih dahulu mengajukan permohonan pada Pengadilan Agama untuk menceraikan istrinya (AI ILAH, 2023). Menurut Pasal 20 dan Pasal 34 ayat (2) PP No. 9 Tahun 1975, perceraian menurut hukum agama selain Islam adalah perceraian yang diajukan oleh suami atau isteri atas inisiatif mereka sendiri ke Pengadilan Negeri. Perceraian ini diyakini terjadi dan valid dengan seluruh konsekuensi hukumnya sejak pendaftarannya pada daftar pencatatan oleh Pegawai Pencatat di Kantor Catatan Sipil (Kusmardani et al., 2022).

Selain itu, perceraian di depan pengadilan merupakan kesatuan undang-undang agama dan negara yang tidak dapat dipisahkan, yang memungkinkan suami untuk melindungi hak-hak istri seperti hak asuh dan menghindari kekerasan. Oleh karena itu, pengadilan akan menetapkan kewajiban suami baik sebelum maupun sesudah perceraian (Munir, 2019).

### **2.1.2 Jenis Perceraian**

Terdapat 2 jenis perceraian menurut UU Nomor 7 Tahun 1989 mengenai Peradilan Agama dan Kompilasi Hukum Islam, yaitu: cerai talak dan cerai gugat. Seorang suami yang menceraikan istrinya dengan mengajukan gugatan ke

Pengadilan Agama disebut cerai talak, sebaliknya seorang istri yang menggugat suaminya dikenal dengan cerai gugat (Subardhini, 2020).

Terdapat dua jenis gugatan perceraian berdasarkan UU Nomor 1 Tahun 1974 tentang pernikahan:

#### **a. Cerai Talak**

Seperti dalam hukum islam, talak yaitu meninggalkan dan melepaskan suatu ikatan. Talak dilakukan oleh suami terhadap istri. Menurut Khoilul Abror (2020) Secara umum, perceraian talak mencakup berbagai jenis perceraian yang diputuskan oleh pasangan dan disahkan oleh hakim, dan secara khusus artinya suatu perceraian yang dilontarkan oleh suami terhadap istri. Dari sudut pandang yuridis, perceraian berarti keputusan hakim atas gugatan salah satu pihak (suami maupun istri) pada hubungan pernikahan menurut dasar hukum (Khumedi, J. 2019).

#### **b. Cerai Gugat**

Suatu tuntutan yang dilakukan oleh istri terhadap suaminya ke pengadilan dengan alasan khusus. Pengugat mengajukan gugatan ini ke pengadilan agama, yang berisi gugatan hak yang berpotensi konflik dan bertujuan sebagai dasar untuk memeriksa kasus dan membuktikan bahwa hak tersebut benar (Rijaya, 2021).

#### **2.1.3 Dampak Perceraian**

Keluarga yang berhubungan mendapat banyak dampak setelah gugatan cerai dikabulkan oleh majelis hakim. Di antara efek perceraian ialah seperti di bawah ini:

### 1. Dampak perceraian pada hukum

Menurut Undang-Undang No. 1 tahun 1974, putusan perceraian memiliki dampak hukum bagi anak, mantan suami/istri, dan harta bersama. Dampak hukum bagi anak yakni ayah dan ibu wajib bertanggung jawab merawat dan membimbing putra-putrinya guna kebutuhan anak, dan pengadilan akan menciptakan peraturan apabila timbul pertikaian atas hak asuh anak. Ada kemungkinan bahwa mantan suami akan dikenai sanksi oleh pengadilan untuk menanggung biaya kehidupan atau memenuhi kewajiban tertentu kepada mantanistrinya. Aturannya sendiri, baik berbentuk hukum agama, adat, ataupu yang lain, menetapkan ketetapan hukum terkait bagian harta bersama.

### 2. Dampak pada hukum adat

Berdasarkan hukum adat sempurna, perceraian mempunyai dampak bagi status suami atau istri, pemeliharaan, pendidikan, dan kedudukan anak, serta keluarga dan kerabat kepada harta bersama, bawaan, pemberian, warisan, dan peninggalan. Hukum adat masing-masing mengatur segala sesuatu, dan tidak ada adat yang sama untuk semua orang.

### 3. Dampak pada hukum agama

Jika perceraian dilakukan berdasarkan hukum Islam, dampak yang jelas dari perceraian adalah suami harus melakukan hal-hal berikut kepada istri dan anak-anaknya: (1) memberikan mut'ah yang pantas baik dalam bentuk uang maupun barang; (2) memberikan nafkah untuk hidup, pakaian, dan tempat tinggal mantanistrinya selama masa iddah; (3) memberikan nafkah untuk menjaga dan membimbing anak-anaknya sejak kecil hingga besar dan dapat hidup sendiri; (4) membayar mahar mantanistrinya dan kesepakatan dulu.

#### 4. Dampak pada psikis atau mental

Sangat sulit untuk membuka jalinan hubungan baru bersama orang lain setelah perceraian. Setelah perceraian, orang mengalami ketidakstabilan psikologis. Kekecewaan, kesedihan, tidak nyaman, frustasi, stres, depresi, takut, dan khawatir adalah tanda ketidakstabilan emosi. Akibatnya, seseorang menjadi marah, benci, dan marah, dan menyalahkan dirinya sendiri atau mantan pasangannya. Mungkin tidak dirasakan pada awal perceraian, tetapi setelah keduanya merasakan kehilangan sesuatu yang pernah mereka miliki (Humairah, 2019).

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Pencetus Perceraian**

Pada awal perkawinan, para pihak setuju untuk mencari kebahagiaan, memiliki keturunan, dan menjalani hidup bersama hingga akhir usia. Namun, berbagai hal sering menyebabkan hasrat ini kandas (Yuliana, 2021).

Fakta-fakta ini berfungsi sebagai dasar untuk perceraian, baik sebagai pilihan terbaik untuk menyelesaikan masalah rumah tangga maupun sebagai dasar untuk keputusan perceraian. Oleh karena itu, hakim dapat mempertimbangkan perceraian (Budi Susilo, 2014).

Menurut Levinger (dalam Tristanto, 2020), yang mengklasifikasikan dua belas jenis keluhan yang dapat menyebabkan perceraian, yakni:

1. Dikarenakan pasangannya kadang-kadang tidak memperdulikan tanggung jawab pernikahan dan anak-anak mereka, contohnya jarang pulang ke rumah, tidak memiliki kepastian tentang waktu di rumah, dan tidak memiliki kehangatan hubungan dengan anak-anak dan pasangannya.

2. Masalah ekonomi: pendapatan yang dihasilkan tidak mencukupi untuk memberi kebutuhan keluarga dan mencukupi keperluan rumah tangga.
3. Perjudian: Pasangan yang bertaruh atau berjudi secara langsung maupun online sering mengalami masalah dalam hubungan mereka, seperti kehilangan kepercayaan, perselisihan, dan ketidakseimbangan keuangan pada rumah tangga.
4. Adanya bukti penyiksaan fisik yang dilakukan oleh pasangan, seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).
5. Sering berteriak atau menggunakan kata-kata kasar yang membuat sakit hati kepada pasangannya.
6. Berkianat, seperti punya simpanan dan sering selingkuh dengan orang lain.
7. Tidak cocoknya dengan masalah hubungan suami istri dengan pasangan, seperti tidak mau atau sering menolak melakukan hubungan suami istri dan tidak bisa memuaskan pasangan.
8. Gemar mabuk-mabukan.
9. Terdapat tekanan sosial dan keikutsertaan atau ikut campur dari pihak kerabat pasangan.
10. Kecurigaan, kecemburuhan, dan ketidakcocokan dengan pasangannya sering muncul.
11. Berkurangnya perasaan cinta, sehingga jarang berkomunikasi, kurangnya perhatian dan kebersamaan di antara pasangan.
12. Tuntutan yang dianggap berlebihan menyebabkan pasangannya menjadi tidak sabar, tidak toleran, dan merasa dominan.
13. Kategori lain yang tidak termasuk 11 tipe keluhan di atas.

Dariyo (Linda & Aqmarina, 2022) menguraikan beberapa alasan perceraian, termasuk:

- a. Masalah keperawanan (*virginity*).
- b. Ketidaksetiaan pasangan.
- c. Tekanan dari kebutuhan finansial keluarga.
- d. Ketiadaan keturunan.

Ini mungkin karena mereka tidak memiliki keturunan, meskipun mereka telah merajut hubungan pernikahan selama bertahun-tahun dan mencoba berbagai cara untuk mengusahakannya, namun gagal. Guna menyelesaikan masalah keturunan dengan bercerai, masing-masing menentukan nasib sendiri.

- e. Salah satu pasangan hidup meninggal dunia

Jika salah satu pasangan meninggal dunia, mereka secara otomatis berpisah. Apakah kematian tersebut disebabkan oleh faktor sengaja ( bunuh diri ) atau tidak sengaja ( mati dalam kecelakaan, sakit, atau bencana alam ), tetap mempengaruhi perceraian pasangan.

- f. Perbedaan prinsip, ideologi, atau agama

Mereka baru menyadari perbedaan itu setelah menikah dan memiliki anak. Masalah mulai muncul mengenai penentuan apakah anak harus mengikuti aliran agama ayah atau ibunya. Mereka tampaknya tidak memiliki pilihan lain selain perceraian sebagai solusi terakhir.

Namun, menurut Fauzi (Putriana, 2019), faktor-faktor berikut dapat menyebabkan perceraian:

a. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga

Pasangan yang akan bercerai sering menggunakan alasan ini. Ada banyak alasan untuk ketidakharmonisan, seperti masalah keuangan, masalah moral, atau adanya orang ketiga. Dengan kata lain, perincian lebih lanjut diperlukan karena konsep keharmonisan terlalu umum.

b. Krisis moral dan akhlak

Perceraian juga sering menghasilkan krisis moral dan akhlak selain ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Akibatnya, suami dan istri dapat dilalaikan dari tanggung jawab, poligami yang tidak sehat, penganiayaan, pelecehan, dan perilaku buruk lainnya, seperti mabuk, berzina, melakukan tindakan kriminal, bahkan utang piutang.

c. Perzinahan

d. Adanya masalah-masalah dalam perkawinan.

Rumah tangga pasti akan menghadapi masalah. Masalah sering terjadi, tetapi konflik yang berlarut-larut dan tidak dapat diselesaikan secara otomatis akan menyusul pisah ranjang.

Menurut data Pengadilan Agama Kabupaten Gresik, ada beberapa penyebab perceraian di Gresik pada tahun 2023, yaitu:

1. Ekonomi

Selama tahun 2023, kasus perceraian yang masuk di Pengadilan Agama Kabupaten Gresik paling banyak karena faktor ekonomi sebanyak 731 perkara.

## 2. Pertengkar dan Perdebatan Terus Menerus

Adapun yang mendominasi pemicu perceraian selain karena keuangan atau ekonomi, yaitu pertengkar dan perdebatan terus-menerus sebanyak 563 perkara.

## 3. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Dengan 266 kasus perceraian yang terjadi di Kabupaten Gresik, kekerasan dalam rumah tangga adalah salah satu penyebab utama perceraian (Hidayat, 2023).

## **2.2 Usia Muda**

### **2.2.1 Definisi Usia Muda**

Batasan usia muda berbeda-beda di negara-negara tertentu, tetapi umumnya didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa dewasa awal, menurut WHO adalah antara 20 dan 30 tahun, seperti yang dijelaskan oleh Erickson (Monks, Knoers & Haditono, 2001). Pada tahap ini, orang mulai menerima dan mengambil lebih banyak tanggung jawab, dan hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

## **2.3 Respon Berduka**

### **2.3.1 Definisi Berduka**

Berduka (*grieving*) ialah respon emosi yang diungkapkan atas kehilangan yang diaktualisasikan oleh adanya perasaan sedih, risau, cemas, sesak nafas, sulit tidur, dan lainnya. Secara garis besar penjelasan berduka adalah tindakan tentang momen kehilangan atau berduka. Menurut Totok Wisyasaputra (2003:24- 25) yaitu berduka kerap bersangkutan dengan kehilangan sesuatu atau seseorang yang dianggap berharga atau bernilai. Apabila individu kehilangan sesuatu yang berarti

atau berharga, berduka merupakan reaksi manusiawi guna melindungi diri. Hal ini meliputi respons kognitif (pikiran, logika) dan emosional (perasaan) kepada kehilangan, dan juga respon umum atas kehilangan sesuatu yang dinilai penting, berharga, atau bernilai. Karena seseorang mengimplementasikan seluruh bagian keanekaan mereka untuk mempertahankan diri, ini adalah respon keseluruhan.

Berduka adalah gejolak yang berlangsung dalam durasi yang serupa, layaknya yang diungkapkan oleh Westberg Granger (1971:11-12): "Apabila ada keduakan kecil, ada juga keduakan besar, yang bisa terbentuk secara serempak. Sementara dari sudut pandang Chrisostomus Abineno (1991:1), berduka meliputi seluruh hal, meliputi pikiran, keinginan, dan tindakan. Bila seseorang kehilangan sesuatu, orang tersebut biasanya berduka. Keduakan bisa berbeda-beda bagi setiap orang. Orang-orang yang mempunyai hubungan dekat, terutama dengan keluarga dan anggota keluarga yang meninggal, pasti sangat merasakan kehilangan mereka. Kehilangan adalah ketika seseorang kehilangan ikatannya dengan sesuatu yang sebelumnya ada dan kemudian tidak ada lagi, tidak hanya sebagian, tetapi juga secara keseluruhan.

Berduka adalah sesuatu yang tentu dialami oleh setiap orang. Bahkan semenjak dilahirkan individu telah merasakan kehilangan dan cenderung akan mengalami peristiwa itu kembali meskipun dengan wujud yang beragam. Akan tetapi respon kehilangan masing-masing individu akan berbeda.

### **2.3.2 Tahapan Berduka**

Menurut Elisabeth Kubler-Ross dan David Kessler (Kubler-Ross & Kessler, 2014), proses berduka terdiri dari lima tahap, yaitu:

### 1. *Denial* (Penolakan)

Seseorang yang baru saja menghadapi kejadian yang menyediakan mungkin berfikir, "tidak mungkin hal ini terjadi". Ini merupakan reaksi penolakan yang biasanya terjadi pada orang-orang yang tengah tenggelam dalam emosi. Satu di antara metode perlindungan yang umum dipakai orang guna mempertahankan sesuatu yang mereka yakini benar merupakan definisi penolakan atau *denial*. Pada fase ini, individu mengasingkan diri dari semua orang karena mereka tidak mampu mempercayai apa yang telah terjadi. Rasa sakit pertama datang dari respons sementara pada tahap ini. Reaksi pertamanya adalah terkejut, tidak percaya, atau menolak kebenaran. Berjalan dari menit hingga tahun.

### 2. *Anger* (Marah)

Rasa sakit yang tidak dapat diterima akan menyertai pemudarnya efek penyangkalan dan isolasi. Untuk melampiaskan rasa sakitnya, seseorang mungkin terpancing dengan emosi dan kemarahan. Kadang-kadang, orang yang merasa marah dikaitkan dengan peristiwa atau kejadian yang dihadapi oleh seseorang. Itu sama dengan membenci orang mati. Sangat kecewa dengan apa yang terjadi. Namun, ada kemungkinan bahwa kemarahan-kemarahan, dan kekecewaan ini dilampiaskan kepada orang yang tidak memiliki kaitan.

### 3. *Bargaining* (Penawaran)

Sebagai upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit, pada fase ini seseorang secara diam-diam akan membuat kesepakatan dengan Tuhan. Untuk melindungi seseorang dari kenyataan yang menyakitkan, fase *bargaining* atau penawaran ini adalah fase pertahanan yang paling lemah. Dengan fase ini, seseorang mulai mempercayai atas peristiwa apa yang telah terjadi. Setelah perasaan marah perlahan

berkurang, perasaan bersalah atau penyesalan pun mulai muncul. Hal ini biasanya disertai dengan pikiran "kalau saja...", seperti "kalau saja saya sadar sebelumnya..." dan semacamnya.

#### *4. Depression (Depresi)*

Gejala-gejala depresi ini adalah kesedihan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Fase ini bisa berakhir saat seseorang mendapatkan penjelasan dan keyakinan bahwa segalanya akan berjalan dengan baik. Hal ini bisa jadi merupakan persiapan untuk melepaskan dan menerima keadaan yang ada. Pelukan dan pujian dapat mengurangi depresi. Pada tahapan ini individu memperlihatkan perilaku mengasingkan diri, bersikap sangat patuh, mengungkapkan keputusasaan, kesedihan, keragu-raguan atau kebimbangan, sampai merasa tidak berguna.

#### *5. Acceptance (Penerimaan)*

Proses penerimaan tidak sepenuhnya memberikan kelegaan atau semangat positif. Tahap penerimaan ini bukan berarti seseorang telah terbebas dari kesedihannya. Tidak menutup kemungkinan individu akan merasakan perubahan yang signifikan pada hidupnya. Jika individu tahu bahwa masalah ini tidak akan berdampak begitu besar bila dibandingkan dengan hal buruk lainnya yang untungnya tidak dialami oleh mereka atau yang berhasil mereka hadapi, perasaan kurang puas saat ini dapat dikurangi. Di tahap ini, individu akan mengalihkan perhatian dari kehilangan menuju hal baru, mulai menerima kenyataan yang terjadi, dan mulai fokus ke masa depan.

### 2.3.3 Tipe Berduka

Berduka diantisipasi dan berduka disfungsional adalah dua tipe berduka menurut NANDA (*North American Nursing Diagnosis Association*). Tanda dan gejala berduka antisipasi menurut NANDA (Rahmi Imelisa et al., 2021) yaitu:

- a. Persaan marah/emosi.
- b. Merespon terjadinya kehilangan dengan penolakan.
- c. Tidak menerima kehilangan yang signifikan.
- d. Mengekspresikan distress dari kemungkinan kehilangan.
- e. Penyesalan.
- f. Perubahan gaya hidup, pola makan, pola tidur, dan pola mimpi.
- g. Perubahan intensitas aktivitas.
- h. Perubahan dalam bentuk komunikasi.
- i. Perubahan gairah seksual.
- j. Proses tawar-menawar.
- k. Kemungkinan kehilangan sesuatu yang berharga misalnya seseorang, hak milik, pekerjaan, status, rumah, bagian dan proses tubuh.
- l. Berduka cita.

Sedangkan, berduka disfungsional merupakan suatu keadaan yang memperlihatkan pengalaman individu dengan reaksi yang berlebihan terhadap kehilangan secara nyata atau kemungkinan kehilangan, baik dalam hubungan, benda, atau ketidakmampuan fungsional, yang terkadang dapat mengarah pada pola yang abnormal atau kacau.

### **2.3.4 Jenis Berduka**

Menurut (Sensussiana, 2018), di bawah ini adalah beberapa jenis berduka:

1. Berduka normal terdiri dari perasaan, sikap atau perilaku, dan tindakan yang lumrah atas kehilangan sesuatu yang penting dalam hidup. Misalnya, merasa sedih, marah, menangis, kesepian, dan tidak terlibat dalam kegiatan apa pun untuk sementara.
2. Berduka antisipatif yakni menggambarkan proses "melepaskan diri" yang dimulai sebelum kehilangan atau kematian terjadi, seperti pada saat individu yang didiagnosis dengan penyakit terminal mulai menyelesaikan urusan di dunia dan memberi perpisahan sebelum kematian datang.
3. Berduka yang rumit, dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan untuk melanjutkan ke tahap berduka berikutnya. Masa berkabung dapat membahayakan hubungan orang yang berkaitan dengan orang lain dan tampaknya tidak pernah berakhir.
4. Berduka tertutup, yang berarti sedih karena kehilangan sesuatu yang tidak dapat dikatakan secara terbuka, seperti kehilangan pasangan karena AIDS, anak yang kehilangan orang tua tirinya, atau ibu yang kehilangan anaknya saat hamil atau saat bersalin.

### **2.3.5 Faktor Penyebab Respon Berduka**

Faktor-faktor penyebab respon berduka menurut Potter and Perry (dalam Ni, 2022):

#### **1. Perkembangan Manusia**

Respons terhadap berduka dipengaruhi dengan umur dan proses perkembangan individu. Contohnya, anak-anak tidak bisa mengerti rasa kehilangan atau

kematian, tetapi mereka terkadang mengalami kepanikan akibat kehilangan sesuatu atau terpisah dari orang tuanya.

## 2. Hubungan Personal

Ketika rasa kehilangan menyangkut orang lain, kualitas dan arti hubungan yang hilang akan memengaruhi respon terhadap berduka. Jika ikatan antara dua individu telah menjadi sangat dekat dan terjalin dengan baik, maka kesulitan seseorang untuk melanjutkan hidupnya bisa dimaklumi.

## 3. Sifat dari Rasa Kehilangan

Perawat dapat lebih memahami dampak rasa kehilangan pada perilaku, kesehatan, dan kesejahteraan klien jika mereka memahami artinya. Rasa kehilangan yang paling jelas biasanya mendorong respons pertolongan dari orang lain.

## 4. Strategi Koping

Pengalaman hidup menciptakan strategi koping yang dimanfaatkan seseorang untuk menghadapi tekanan karena kehilangan sesuatu yang berharga pada hidup mereka. Tatkala mereka mengatasi tekanan karena kehilangan sesuatu, pertama-tama individu bergantung pada metode koping yang mereka pahami. Strategi koping baru umumnya diperlukan saat metode sebelumnya tidak berhasil. Penting untuk beradaptasi dengan rasa kehilangan untuk mengekspresikan emosi, yaitu berbicara tentang perasaan seseorang atau melepaskannya.

## 5. Status Sosial Ekonomi

Kapasitas seseorang untuk melakukan *support* dan sumber daya untuk beradaptasi dengan rasa kehilangan dan respon fisik terhadap tekanan disebabkan oleh status sosial ekonomi mereka. Ketika seseorang tidak memiliki

sumber daya finansial, pendidikan, atau pekerjaan, beban kehilangan akan meningkat.

#### 6. Kepercayaan Spiritual dan Keagamaan

Intervensi medis untuk mengembalikan atau memelihara kesehatan klien umumnya merupakan aspek dari pengendalian penyakit serius pada klien. Strategi transformatif, mengakui keterbatasan hidup, dan membantu orang meninggal atau sekarat menemukan makna dalam penderitaan mereka sehingga mereka dapat melampaui atau melanjutkan keberadaan mereka.

#### 7. Harapan

Harapan, komponen dari spiritualitas multidimensi, mendorong dan menenangkan orang yang mengalami kesulitan. Hal ini menolong mereka memandang kehidupan dengan arti dan tujuan.

### **2.3.6 Akibat Berduka**

Cara setiap orang merespon kehilangan berbeda-beda. Saat menghadapi peristiwa kehilangan akut tidak ada respon yang bisa dikatakan maladaptif, tanpa melihat tingkat keparahannya. Respon yang ditimbulkan merugikan secara terus menerus dan berkepanjangan apabila proses berduka yang dialami individu bersifat maladaptif (Carpenito, 2006). Proses berduka yang maladaptif akan menimbulkan emosi negatif dan bermacam masalah dalam diri seseorang. Akibat yang timbul yaitu ketidakmampuan emosional, isolasi sosial, hingga kepercayaan diri yang rendah (Potter & Perry, 2005).

## 2.4 Dampak Perceraian Bagi Psikologis Perempuan

Menurut riset pusat Kementerian Kesehatan RI tentang kondisi kesejahteraan mental di Indonesia, wanita yang menghadapi perceraian lebih tinggi resikonya dalam mendapatkan stressor psikososial. Di mana itu adalah satu keadaan yang menyebabkan transformasi di dalam kehidupan individu sehingga individu tersebut mau tidak mau menyesuaikan diri guna meminimalisir stres psikologis yang muncul. Tetapi, beberapa individu tak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mengatasinya oleh karena itu menyebabkan ciri-ciri gangguan psikologis yang mengarah pada kekacauan pikiran, kehilangan konsentrasi pada apa yang dikerjakan, tekanan psikososial, keadaan mental yang tidak aktif, dan juga terkadang depresi.

### 1. Stres

Beban yang datang dari dalam ataupun luar serta persoalan hidup lainnya disebut dengan stres. Stres juga dapat diartikan dengan gangguan dan tekanan yang membuat tidak nyaman bersumber dari faktor eksternal serta keadaan di mana seseorang merasa tidak mampu menghadapi ancaman pada fisik, kejiwaan, dan spiritual. Tekanan berasal dari perasaan frustrasi serta masalah internal yang dialami seseorang, yang salah satunya adalah kegagalan dalam rumah tangga. Disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan seseorang, perempuan yang mengalami perceraian lebih rentan terhadap stres. Jika tidak ditangani dengan segera, stres yang dialami perempuan dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi, yang dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari (Widiyawati & Afifah, 2021).

Berdasarkan gejalanya stres dibagi menjadi tiga menurut pendapat Priyoto (2014):

- a. Stres ringan adalah stres yang sering muncul dalam kehidupan setiap orang dan tidak berbahaya secara fisik, seperti gangguan di perjalanan, lupa hal penting, atau mendapat evaluasi dari pimpinan di tempat kerja. Ini biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau jam. Antusiasme yang berlebihan, ketajaman penglihatan meningkat dari biasanya, dan meningkatnya energi yang diikuti oleh penurunan cadangan energi secara tidak sadar, yang berakibat rasa lelah muncul secara tak terduga. Pada beberapa kesempatan, seseorang juga merasakan masalah pada kondisi tubuh yakni gangguan sistem pencernaan, pusat saraf, atau kecemasan. Stres tingkat rendah, dianggap bermanfaat karena mampu memotivasi seseorang untuk berpikir lebih kritis dan berusaha lebih gigih untuk menghadapi ujian hidup agar tidak membutuhkan perawatan khusus.
- b. Stres tingkat sedang cenderung berjalan lebih lama dibandingkan stres tingkat ringan, dan dapat timbul akibat pekerjaan yang belum selesai, sakitnya anggota keluarga, atau tidak menerima kabar dari kerabat atau teman dekat dalam beberapa hari. Masalah pencernaan seperti maag dan nyeri pada perut, gangguan siklus haid, turunnya kemampuan berkonsentrasi, kesulitan istirahat, dan kekakuan otot adalah tanda stres tingkat ini. Untuk menghadapi stres sedang, yaitu dengan cara melatih fisik dan jasmani atau olahraga, mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang digemari, seperti bepergian atau menjalani aktivitas favorit, dan berusaha mengendalikan amarah supaya emosi tetap stabil.

- c. Stres berat, sering disebut juga dengan stres kronis, merupakan stres yang terjadi dalam rentang waktu mingguan atau bahkan bulanan. Stres dapat berasal dari masalah seperti pertengkarannya dalam kehidupan perkawinan yang berkelanjutan, kesulitan ekonomi yang terjadi semenjak lama, perpisahan dengan keluarga, dan menderita penyakit jangka panjang. Gangguan pencernaan akut dan kesulitan bernapas, kesulitan berkegiatan, masalah dalam bersosialisasi, kesulitan istirahat tidur, kecemasan dan ketakutan yang semakin bertambah, sering kebingungan dan gelisah, merasa minder, dan menjadi *introvert* adalah beberapa reaksi stres. Salah satu cara untuk menghadapi stres berat adalah dengan cara berpartisipasi dalam berbagai macam kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik, bepergian, dan mengerjakan kegiatan yang disukai; merilekskan diri dengan istirahat; dan mengontrol amarah. Lalu, apabila masalah tidak ada perubahan, seseorang dapat mengunjungi tenaga profesional yang bisa menolong mereka pulih dari situasi stres ekstrim atau berat.

Selain itu, ada dua cara untuk menangani stres: pendekatan mendekati (*approach*) dan pendekatan menghindar (*avoidance*). Pendekatan mendekati melibatkan mengetahui dan melawan penyebab stres dengan segera, dan pendekatan menolak melibatkan upaya mental untuk menghindari atau meminimalkan sumber stres serta upaya yang timbul pada perilaku supaya mencabut dan menghindari pemicu stres. Seseorang dapat mengetahui apa yang harus dilakukan saat mengalami gejala stres dengan menggunakan dua pendekatan ini.

## 2. Depresi

Seseorang yang mengalami disfungsi emosional disebut depresi. Dokter Jonatan Trisna menjelaskan depresi sebagai emosi sedih maupun duka yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Stres yang tidak kunjung mereda, seperti kehilangan pekerjaan, kematian orang terdekat, atau masalah pada pernikahan, menyebabkan seseorang mengalami keputusasaan. Dengan kata lain, depresi adalah ketika seseorang mengalami stres yang signifikan yang tidak membaik selama berbulan-bulan. Mereka yang mengalami depresi akan mengalami pemikiran negatif terus-menerus tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan masa depan mereka (Fitrianur et al., 2019). Mereka yang menghadapi kesedihan yang mendalam pada umumnya menunjukkan tanda-tanda fisik, kejiwaan, dan sosial.

Individu yang mengalami depresi umumnya lebih sensitif terhadap hal-hal di sekitar, termasuk mudah tersakiti, mudah emosi, merasa minder, merasa menyesal, dan tertekan. Seseorang dapat dengan mudah mengidentifikasi gejala fisik seperti kesulitan tidur, cepat kelelahan, dan penurunan produktivitas dan kinerja yang kurang efisien. Di sisi sosial, mereka menjadi semakin *introvert* dan kurang berinteraksi pada orang-orang di lingkungan sekitarnya (Kusumawati 2016).

## 3. Trauma

Trauma, istilah "trauma" dan "stres" biasanya digunakan untuk menggambarkan keadaan di mana seseorang mengalami masalah yang berulang-ulang yang membuat mereka tidak dapat menangani, menghadapi, atau mengatasinya. Trauma adalah reaksi fisik dan mental yang buruk yang disebabkan oleh peristiwa, kejadian, atau pengalaman yang terjadi secara spontan atau tiba-tiba,

yang membuat seseorang terkejut, takut, shock, atau tidak sadarkan diri, dan yang sulit untuk dihilangkan dari ingatan manusia (Anggraini, 2023). Sebagai contoh adalah perceraian yang dihadapi seorang perempuan, yang tergolong dalam jenis tekanan mental tergantung situasi. Kebanyakan perempuan yang tidak menikah merasakan trauma hubungan perkawinan atau perasaan takut terhadap laki-laki. Karena itu kebanyakan perempuan memilih untuk tidak berniat menikah lagi pada waktu yang sangat lama.