BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Post Traumatic Growth*

1. Pengertian *Post Traumatic Growth*

Post-traumtic Growth menurut Tedeschi dan Calhon (2006) adalah suatu perubahan positif seorang menuju level yang lebih tinggi setelah menglami peristiwa traumatis. *Post –traumatic Growth* bukan hanya kembali ke sediakala, tetapi juga mengalami peningkatan psikologis yang bagi sebagian orang adalah sangat mendalam. Peningkatan tersebut terlihat dari tiga dimensi yang berkembang, yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup.

Menurut Tedeschi dan Callhoun (2006) pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan. Konsep pertumbuhan pasca trauma atau yang biasa disingkat PTG, sebagai pengalaman perubahan positif yang signifikan timbul dari perjuangan krisis kehidupan yang besar antara lain: apresiasi peningkatan hidup, pengaturan hidup dengan prioritas baru, rasa kekuatan pribadi meningkat dan spiritual berubah secara positif.

Post-traumatic Growth merupakan pengalaman berupa perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi, menurut Tedeschi dan Callon (2006).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Post-traumatic Growth (PTG) memiliki dua pengertian penting. Pertama, Tedeschi dan Callon menyatakan bahwa PTG dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Tingkat stress yang rendah dan proses perkembangan yang normal tidak berhubungan dengan timbulnya PTG. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam kehidupan yang terjadi segera setelah mengalami trauma yang berat, menurut Bellizi & Blank dan Tedeschi & Callon (2008 dalam Shafira, 2011).

Definisi lain tentang *posttraumatic growth* disampaikan oleh Patton, Voilanti, dan Smith (2010), mereka mengatakan bahwa *posttraumatic growth* adalah perubahan yang menguntungkan secara signifikan dalam hal kognitif dan emosional yang melampaui tingkat adaptasi sebelumnya, peningkatan fungsi psikologis atau kesadaran akan hidup yang terjadi sebagai akibat dari psikologis trauma yang menantang asumsi sebelumnya ada tentang diri sendiri, orang lain, dan masa depan.

Pengertian lainnya mengenai *posttraumatic growth* juga disampaikan oleh Calhoun and Tedeschi (2006) adalah suatu konstruksi perubahan psikologis yang positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dengan acara yang sangat menantang, stress, dan trauma. Selain itu, Janoff- Bulman juga menyatakan bahwa "ini adalah proses dalam diri korban akan menerima dan akhirnya mengubah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengalaman traumatik oleh unsur-unsur positif dalam mengamati korban tersebut".

PTG bukan merupakan hasil langsung yang terjadi setelah pengalaman traumatik. PTG merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatik. Tedeschi & Callon (1998 dalam Shafira, 2011)menggunakan istilah gempa bumi *(earthquake)* untuk menjelaskan PTG. Kejadian psikologis yang "mengguncang" dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu, mengambil keputusan dan perasaan berarti. Kejadian yang "mengguncang" dapat membuat seseorang menganggap bahwa kejadian tersebut merupakan suatu tantangan yang berat, melakukan penyangkalan, atau mungkin kehilangan kemampuan unutk memahami apa yang terjadi, penyebab dan alasan kejadian tersebut terjadi dan dugaan abstrak seperti apa tujuan dari kehidupan manusia.

Menurut Tedeschi & Callon (2004 dalam Shafira, 2011) setelah mengalami kejadian yang "mengguncang" seseorang akan membangun kembali proses kognitifnya. Hal ini dapat diibaratkan dengan membangun kembali bangunan fisik yang telah hancur setelah gempa bumi. Struktur fisik dirancang agar seseorang dapat lebih bertahan atau melawan kejadian traumatik dimasa depan yang merupakan hasil pelajaran dari gempa bumi sebelumnya mengenai apa yang dapat bertahan dari dan apa yang tidak. Ini merupakan hasil dari sebuah kejadian yang dapat menimbulkan PTG.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *posttraumatic growth* (pertumbuhan pasca trauma) adalah pengalaman perubahan yang positif setelah masa krisis atau kejadian yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang, yang menghasilkan beberapa peningkatan yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup.

2. Faktor-faktor *Post Traumatic Growth*

Calhon dan Tedeschi (2006) menyebutkan perubahan dalam diri seseorang pasca kejadian traumatic yang juga merupakan elemen PTG, antara lain :

a. *Appreciacion for life* (Penghargaan Hidup)

Merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam kehidupan seseorang. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya misalnya menghargai kehidupannya. Perubahan prioritas tersebut menjadikan suatu hal yang kecil menjadi penting dan berharga misalnya pada wanita pasca bercerai ia akan lebih menghargai dan memikirkan kehidupan selanjutnya yaitu masa depan.

b. *Relating to Others* (Hubungan dengan orang lain)

Merupakan perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga atau temannya. misalnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada wanita pasca bercerai menyatakan bahwa ia lebih empati terhadap siapapun yang sedang sakit dan siapapun yang mengalami kesedihan.

c. *Personal Strength* (Kekuatan Pribadi)

Merupakan perubahan yang berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. Misalnya pada wanita pasca bercerai menyatakan "Saya dapat mngatur semuanya dengan lebih baik, hal-hal yang menjadi suatu masalah besar sekarang tidak menjadi masalah yang tidak begitu besar bagi saya".

d. *New Possibilities* (Kemungkinan Baru)

Merupakan identifikasi baru individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola yang baru dan berbeda. Sebagai contoh wanita dewasa pasca bercerai melihat individu lain yang juga mengalami perceraian mempengaruhi dirinya untuk berjuang menghadapi kesedihan dan menjadikan dirinya sebagai teman curhat. Dengan menjadi teman curhat ia dapat mencoba memberikan kepedulian dan rasa nyaman bagi orang lain yang mengalami penderitaan dan kehilangan. Beberapa orang memperlihatkan yang baru, aktivitas baru dan mungkin memulai pola kehidupan baru yang signifikan.

e. *Spiritual Development* (Perkembangan Spiritual)

Merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individual yang tidak religus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami PTG. Mereka dapat mengalami pertempuran yang hebat dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang mendasar atau pertempuran tersebut mungkin dijadikan sebagai pengalaman PTG.

Selain itu Calhon dan Tedeschi (1996 dalam Shafira, 2011) juga membagi PTG dalam tiga aspek, antara lain :

a. Perubahan dalam persepsi diri (*Perceived Change in Self*) antara lain meliputi memiliki kekuatan dalam diri yang lebih besar, resiliensi atau kepercayaan terhadap diri sendiri, terbuka dan mengembangkan hal baru.
b. Perubahan dalam hubungan interpersonal (*Change in interpersonal relatitationship*) antara lain meliputi peningkatan rasa altruis atau memiliki rasa kedekatan yang lebih besar dalam suatu hubungan dengan orang lain.
c. Perubahan dalam filosofi hidup (*Change in philosophy of life*) antara lain memiliki apresiasi yang lebih besar setiap harinya dan perubahan dalam hal *spiritualitas* atau *religiusitas* (kepercayaan keagamaan).

3. Proses terjadinya *Post Traumatic Growth*

Telah dijelaskan oleh Tedeshci dan Calhoun (2006) beberapa karakteristik individu dan gaya seseorang dalam mengatur emosinya dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengalami pengalaman PTG. Selanjutnya tingkat *self-disclosure* seseorang tentang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keterbukaannya akan emosi dan perspektif mereka akan krisis yang dihadapi, mungkin juga memegang peranan dalam terjadinya PTG pada seseorang. Kemudian dapat digambarkan bagaimana *cognitive process* dalam menghadapi kejadian traumatik, seperti proses pemikiran berulang atau perenungan (*ruminative thougth*) juga berhubungan munculnya PTG. Sehingga dapat diasumsikan bahwa proses kognitif seseorang dalam keadaan krisis memainkan peranan yang penting dalam proses PTG.

a. Karakteristik personal atau individu

Tingkatan trauma ynag dialami oleh individu tentunya akan mempengaruhi perkembangan PTG. Namun, karaktersitik personal seseorang dalam menghadapi trauma tersebut juga dapat mempengaruhi proses PTG. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Costa dan Mc Care (dalam Shafira, 2011) keterbukaan seseorang terhadap pengalaman dan kepribadian ektrovert berhubungan dengan perkembangan PTG. Individu dengan karakteristik ini mungkin lebih memperhatikan emosi positif pada dirinya meskipun dalam keadaan yang sulit, yang kemudian dapat membantunya untuk memahami informasi mengenai pengalaman yang dialaminya dengan lebih efektif dan menciptakan perubahan positif dalam dirinya (PTG). Selain itu karakteristik lain seperti optimisme juga dapat mempengaruhi pertumbuhan PTG. Individu yang optimis dapat lebih mudah memperhatikan hal mana yang penting baginya dan terlepas dari keadaan yang tidak terkontrol atau masalah yang tidak terselesaikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini merupakan hal yang penting bagi proses kognitif yang terjadi setelah seseorang mengalami kejadian traumatik.

b. Mengelola emosi berbahaya atau negatif (*Managing distressing Emotion*)

Saat seseorang mengalami masa krisis dalam hidupnya, seseorang harus mampu mengelola emosinya yang berbahaya yang mungkin dapat melemahkan dirinya. Karena dengan mengelola emosi yang berbahaya seseorang dapat menciptakan skema perubahan dalam dirinya dan membantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk PTG. Pada tahapan awal trauma, proses kognitif atau berpikir seseorang biasanya bersifat otomatis dan banyak terdapat pikiran serta gambaran yang merusak. Selain itu juga timbul perenungan (*rumination*) yang negatif atau merusak. Namun pada akhirnya apabila proses ini efektif, maka seseorang akan terlepas dari tujuan dan asumsi sebelumnya yang kemudian membawanya untuk berfikir bahwa cara lama yang dijalani dalam hidupnya tidak lagi tepat untuk mengubah suatu keadaan.

Namun proses ini terjadi berbeda-beda pada seseorang, karena masih ditemukan ketidakpercayaan terhadap pengalaman yang dialami pada beberapa orang yang bertahan hidup dari kejadian traumatik. Sterss yang dialami menjaga proses kognitif untuk tetap aktif. Apabila seseorang mendapatkan pemecahan masalah dengan segera maka dapat diindikasikan bahwa seseorang tersebut telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu menerima keadaan saat ini dan dapat membantunya dalam kejadian traumatik.

c. Dukungan dan keterbukaan (*Supprort and disclosure*)

Dukungan dari orang lain dapat membantu pertumbuhan PTG, yaitu dengan memberikan kesempatan kepada orang yang mengalami trauma, untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantunya untuk perubahan yang positif. Bercerita tentang trauma dan usaha untuk bertahan hidup juga dapat membantu seseorang untuk mengeluarkan sisi emosionalnya mengenai kejadian yang di alami. Selain itu melalui cerita, seseorang dapat menciptakan keintiman dan merasa lebih diterima oleh orang lain.

d. Proses kognitif dan perkembangan (*Cognitive processing and growth*)

Kepercayaan diri dalam menggunakan sebuah *coping* dan menentukan apakah seseorang akan terus berjuang atau menyerah juga membantu perkembangan PTG. Seesorang dengan kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi ketidaksesuaian suatu keadaan dan memberikan fungsi yang optimal dari *coping* yang digunakan, sedangkan seseorang dengan kepercayaan diri rendah akan menyerah. Apabila seseorang mengalami perubahan, seseorang akan melepaskan tujuan atau asumsi awalnya yang kemudian pada keadaan yang sama mencoba membentuk skema, tujuan dan makna baru dalam kehidupannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Perenungan atau proses kognitif (*Rumination or cognitive processing*)

Asumsi seseorang mengenai dunia atau skema yang telah hancur harus direkontruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan di ambil. Pembangunan kembali skema tersebutuntuk lebih bertahan dapat menuntun orang yang mengalami pengalaman traumatik untuk berpikir ulang mengenai keadaan yang di alaminya.

f. Kebijaksanaan dan cerita kehidupan (*Wisdom and life narrative*)

Pengalaman PTG seseorang merupakan sebuah proses perubahan yang di dalamnya terdapat pengeruh kebijaksanaan seseorang dalam memandang kehidupan. Keteguhan seseorang dalam mengahdapi kejadian traumatic dapat membentuk PTG dan bersifat "memperbaiki" cerita kehidupannya.

B. Masa Dewasa

1. Pengertian Masa Dewasa

Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa adalah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tetapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum. Sebaliknya, seseorang dapat secara legal di anggap dewasa, tetapi tidak memiliki kematangan dan tanggung jawab yang mencerminkan karakter dewasa. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seorang individu akan mengalami

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masa di mana is telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan (Jahja, 2011).

Masa dewasa biasanya di mulai sejak usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu berproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan terhadap perubahan tersebut (Jahja, 2011).

Elizabeth B. Hurlock (1998 dalam Jahja, 2011) membagi masa dewasa menjadi tida bagian meliputi :

a. Masa Dewasa Awal (Masa Dewasa Dini/*Young Adult*)

   Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada hidup yang baru. Kisaran umur antara 21-40 tahun.

b. Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood)*

   Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur 40 tahun sampai 60 tahun. Ciri-ciri yang merupakan pribadi dan sosial antara lain; masa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dewasa madya merupakan masa transisi, di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatian terhadap agama lebih bsar dibandingkan dengan masa sebelumnya dan kadang-kadang minat dan perhatian terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.

c. Masa Dewasa Lanjut (Masa Tua/*Older Adult*)

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Adapun ciri-ciri yang berkaitan dengan penyesuaian pribadi dan sosialnya sebagai berikut; perubahan yang meyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sisten saraf dan penampilan.

2. Ciri-ciri Manusia Dewasa

Masa dewasa adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (berkarir). Masa dewasa dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Ciri-ciri masa dewasa dini (Jahja, 2011) yaitu :

a. Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Pada masa ini, seseorang akan "mencoba-coba" sebelum individu menentukan mana yang sesuai, cocok dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia telah menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, individu akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi keikhlasan selama sisa hidupnya.

b. Masa Usia Produktif

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan bereproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangan produktif dalam menghasilkan keturunan (Anak).

c. Masa Bermasalah

Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (Perkawinan Vs. Pekerjaan). Jika individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ada tiga faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu; pertama, individu ini kurang siap dalam menanggapi babak baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaiakan dengan babak/peran baru ini. Kedua, karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurang persiapan, maka ia kaget dengan dua peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, individu tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.

d. Masa Ketegangan Emosional

Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Individu cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Individu juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang beru sebagai orang tua. Namun ketika telah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

e. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa dini adalah masa di mana seseorang mengalami "krisis isolasi", individu terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Keterasingan diidentifikasikan dengan adanya semangat bersaing hasrat untuk maju dalam berkarir.

f. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Masa Ketergantungan

Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.

h. Masa Perubahan Nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika individu berada pada masa dewasa dini berubah kerena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kacamata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif. Alasan kenapa seseorang berubah nilai-nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini seseorang akan lebih menerima/berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika individu telah menikah.

i. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti individu harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini individu sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan pekerja).

j. Masa Kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada ini seseorang bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun krteativitas tergantung pada minat, potensi dan kesempatan. Menurut Dr. Harold Shryrock

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(dalam Jahja, 2011) dari Amerika Serikat, ada lima faktor yang dapat menunujukkan kedewasaan yaitu; ciri fisik, kemampuan mental, pertumbuhan sosial, emosi, dan pertumbuhan spiritual dan moral.

1) Fisik

Secara fisik, rangka tubuh, tinggi dan lebarnya tubuh seseorang dapat menunjukkan sifat kedewasaan pada diri seseorang. Faktor-faktor ini memang biasa digunakan sebagai ukuran kedewasaan, akan tetapi, segi fisik saja belum dapat menjamin ketepatan bagi seseorang untuk dapat dikatakan dewasa. Sebab banyak orang yang telah cukup usia dan kelihatan dewasa akan tetapi ternyata masih sering memperlihatkan sifat kekanak-kanakannya. Oleh sebab itu, dalam menentukan tingkat kedewasaan seseorang dari segi fisiknya harus pula dengan mengetahui; Apakah individu tersebut dapat menentukan sendiri setiap persoalan yang dihadapi dan ruginya sebuah permasalah hidup. Selain itu, juga adanya kepercayaan pada diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain, tidak cepat naik pitam dan marah, serta tidak menggerutu di saat menderita dan menerima cobaan dari Tuhan, sehingga nantinya individu dapat dilihat bagaimana tingkat kedewasaan seseorang tersebut dalam mengatasi semua persoalan hidup yang dia alami.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Kemampuan Mental

Dari segi mental atau rohani, kedewasaan seseorang dapat dilihat. Orang yang telah dewasa dalam cara berpikir dan tindakannya berbeda dengan orang yang masih kenak-kanakan sifatnya. Dapat berpikir secara logis, pandai mempertimbangkan segala sesuatu dengan adil, terbuka dan dapat menilai semua pengalaman hidup merupakan salah satu ciri-ciri kedewasaan pada diri seseorang. Sikap kedewasaan yang sempurna itu jika ada keserasian antara perkembangan fisik dan mentalnya.

3) Pertumbuhan Sosial

Sifat kedewasaan seseorang dapat dilihat dari pertumbuhan sosialnya. Pertumbuhan sosisal adalah suatu pemahaman tentang bagaimana individu menyayangi pergaulan, bagaimana dapat memahami tentang watak dan kepribadian orang lain dan bagaimana cara individu mampu membuat dirinya agar disukai oleh orang lain dalam pergaulannya. Perasaan simpatik kepada orang lain dan bahkan merupakan ciri kedewasaan secara sosial.

4) Emosi

Emosi sangat erat hubungannya dengan segala aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan yang menyangkut sendi-sendi dalam kehidupan berumah tangga. Emosi adalah keadaan batin manusia yang berhubungan erat dengan rasa sayang, sedih, gembirah, kasih sayang dan benci. Kedewasaan seseorang itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat dilihat dari cara seseorang dalam mengendalikan emosi. Jika orang pandai mengendalikan emosinya, maka berarti semua tindakan yang dilakukannya bukan hanya mengandalkan dorongan nafsu, melainkan telah menggunakan akalnya juga. Menyalurkan emosi dengan dikendalikan oleh akal dan pertimbangan sehat akan dapat melahirkan sebuah tindakan yang telah dewasa dan yang tetap akan berada dalam peraturan dan norma-norma yang berlaku dalam agama. Orang telah menguasai dan mengendalikan emosinya denngan disertai oleh kemampuan mental yang cukup dewasa, pasti dapat mengendalikan dirinya menuju kehidupan yang bahagia dikarenaakan selalu bersifat terbuka dalam menghadapi berbagai kenyataan-kenyataan hidup, tabah dalam meghadapi setiap kesulitan dan persoalan hidup serta dapat merasa puas dan sanggup menerima segala sesuatunya dengan lapang dada.

5) Pertumbuhan Spiritual dan Moral

Kematangan spiritual dan moral bagi seseorang yang mendorong untuk mengasihi dan melayani orang lain dengan baik. Oleh sebab itu, pertumbuhan ini harus dimulai sejak awal dan dikembangkan untuk dapat menghayati rahmat Allah SWT. Sehinggga dengan demikian orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang pansai mensyukuri nikmat-Nya. Seseorang yang telah berkembang pertumbuhan moral dan spriritualnya akan lebih pandai dan lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tenang dalam menghadapi berbagai kesulitan dan persoalan hidup yang menimpa dirinya, sebab dengan demikian segalanya akan dipasrahkan kepada Allah SWT dengan disertai ikhtiar menurut kemampuan sendiri.

C. Perceraian

Perceraian bukanlah peristiwa tunggal. Perceraian adalah sebuah proses-rangkaian pengalaman berpotensi menekan yang dimulai sebelum perpisahan fisik dan terus berlangsung setelah terjadinya perpisahan tersebut. Bahkan mengahiri perkawinan yang tidak bahagia bisa jadi menyakitkan, terutama pada anak dalam perkawinan tersebut. Walaupun sebagian orang tampaknya menyesuaikan diri lebih cepat dari orang lain, perceraian cenderung mengurangi kebahagiaan jangka panjang, terutama bagi pihak yang tidak memulai perceraian atau tidak menikah kembali. Alasannya antara lain gangguan hubungan orang tua-anak, perselisihan dengan mantan pasangan, kesulitan ekonomi, kehilangan dukungan emosional dan harus keluar dari rumah. Perceraian dapat membawa perasaan gagal, bersalah, permusuhan dan mencaci diri sendiri, ditambah lagi tingkat depresi, sakit dan kematian ynag tinggi. Di sisi lain, ketika pernikahan sudah penuh konflik, maka pengahirannya justru dapat meningkatkan kebahagiaan (Papalia dkk, 2008).

Perceraian menurut Murdock (dalam Houtmauli, 2008) seharusnya dilihat sebagai sebuah proses seperti halnya perkawinan. Aktivitas itu terjadi karena sejumlah aspek yang menyertainya seperti emosi, ekonomi, sosial dan pengakuan secara resmi oleh masyarakat melalui hukum yang berlaku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun dalam hal perceraian, Goode berpandangan sedikit berbeda, Goode berpendapat bahwa pandangan yang menganggap perceraian merupakan suatu "kegagalan" adalah bias, karena semata-mata mendasarkan perkawinan pada cinta yang romantis. Padahal semua sistem perkawinan paling sedikit terdiri dari dua orang yang hidup dan tinggal bersama di mana masing-masing memiliki keinginan, kebutuhan, nafsu serta latar belakang dan nilai sosial yang bisa berbeda satu sama lain. Perbedaan-perbedaan itu dapat memunculkan ketegangan-ketegangan dan ketidakbahagiaan yang akhirnya bermuara pada perceraian.

Perceraian diikuti oleh periode penyesuaian diri yang menyakitkan. Penyesuaian tersebut tergantung kepada cara perceraian tersebut ditangani, perasaan seseorang akan diri mereka sendiri dan mantan psangan mereka, keputusan emosional dari mantan pasangan, dukungan sosial dan sumber dana personal. Penyesuaian diri terhadap perceraian merupakan proses jangka panjang yang cenderung menurunkan kebahagiaan (Papalia dkk, 2008).

D. *Post Traumatic Growth* pada Wanita Dewasa Awal

Papalia (2001 dalam Sasongko dan Febriana, 2011) mengatakan bahwa perceraian itu ibarat menjalani sebuah operasi, menyakitkan dan menimbulkan trauma, akan tetapi harus dijalami untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Individu yang mengalami perceraian memerlukan adanya perubahan atau pertumbuhan kognitif yang positif untuk bisa bertahan dan keluar dari situasi tidak menguntungkan dan akan menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya yang disebut dengan *Post-traumtic Growth*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Tedeschi dan Calhoun (1998 dalam Ade Fitri Rahma & Erlina Listiyanti Widuri, 2011) pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan.

Perceraian merupakan salah satu kejadian yang dapat mengakibatkan wanita mengalami kesepian, penurunan kesehatan, keterpurukan, keputus asaan, kesulitan ekonomi bahkan depresi. Dengan pertumbuhan pasca trauma (PTG) wanita yang mengalami perceraian dapat mengolah atau mengatur emosi dan kognitifnya untuk bangkit dari pengalaman traumatiknya serta menyadarkan individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola yang baru dan berbeda, yakni membangun masa depan yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa pengertian *post traumatic growth* yang telah di sebutkan sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa *post-traumatic growth* merupakan pengalaman perubahan yang positif setelah masa krisis atau kejadian yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang, yang menghasilkan beberapa peningkatan yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup. Sesuai dengan teori *post-traumatic growth* menurut Tedeschi dan Callhoun (1998 dalam Rahmah dan Widuri, 2011) pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan. Konsep pertumbuhan pasca trauma (PTG) sebagai pengalaman perubahan positif yang signifikan timbul dari perjuangan krisis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan yang besar antara lain: apresiasi peningkatan hidup, pengaturan hidup dengan prioritas baru, rasa kekuatan pribadi meningkat dan spiritual berubah secara positif.

Dengan pertumbuhan pasca trauma (PTG), wanita pasca bercerai akan mampu mengahdapi kejadian traumatik yang dialaminya dan membangun kembali kehidupannya menjadi lebih baik dan terarah sehingga dapat merefleksikan kehidupan barunya sebagai wanita tanpa pasangan atau *single parent*. Dengan melakukan perenungan dan atau proses kognitif serta penanaman sikap optimis, wanita pasca cerai mampu membangun kembali kahidupan selanjutnya dengan lebih baik, misalnya mulai memikirkan kehidupan masa depannya dan mulai menerima kenyataan setelah kejadian traumatik yang dialaminya. Dengan dukungan sosial dari berbagai pihak seperti keluarga, orang tua atau teman-temannya, akan sangat membantu pertumbuhan PTG wanita yang mengalami masa-masa sulit pasca perceraian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id