

Intervensi Kelompok untuk Mengatasi Reaksi Stres PascaTrauma pada Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian Orang Tua

Nurindah Fitria¹, Sherly Saragih T², Fitri Fausiah³.

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

^{2,3}Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Abstrak

Penelitian Taylor dan Weems (2009) menunjukkan perpisahan dan kehilangan orang tua merupakan salah satu peristiwa yang memberikan efek trauma bagi remaja. Efek trauma ini dapat menimbulkan reaksi stres pasca trauma yang berbeda-beda pada setiap remaja, mulai dari dampak yang ringan hingga berat. Penelitian ini bertujuan melihat efektivitas intervensi kelompok dengan Recovery Technique Modul yang dikembangkan oleh Smith, Dyregrov, dan Yule (1999) dalam mengatasi reaksi stres pasca trauma pada remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Metode penelitian intervensi dilakukan sebanyak lima sesi dengan melibatkan tiga remaja akhir yang mendapatkan skor lebih dari 17 dalam alat ukur CRIES-13. Efektivitas intervensi dilihat berdasarkan penurunan skor CRIES-13 serta hasil observasi dan wawancara dari masing-masing partisipan. Hasil penelitian pada akhir intervensi terjadi penurunan skor CRIES-13 pada masing-masing partisipan. Partisipan merasa lebih nyaman dan tenang serta mampu mengurangi gejala-gejala reaksi stres pasca trauma yang mereka alami. Dapat disimpulkan Recovery Technique Modul efektif dalam mengatasi reaksi stres pasca trauma yang dialami oleh remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Teknik yang dianggap paling membantu adalah "tempat aman", relaksasi otot, dan keterpaparan secara imajinatif maupun in vivo. Teknik-teknik ini mengurangi intensitas reaksi stres pasca trauma yang dialami remaja akhir, terutama dalam mengurangi perilaku avoidance dan arousal.

Kata kunci: Reaksi Stres Pasca Trauma, Remaja Akhir, Perceraian, Intervensi Kelompok, CRIES-13

Abstract

Study from Taylor and Weems (2009) showed that parental lost and separation as one of traumatic event for adolescents. This traumatic events might cause post-traumatic stress reaction on adolescents experiencing it. The aim of this research was to assess the effectiveness of group intervention using Recovery Technique Modul developed by Smith, Dyregrov, and Yule (1999) to overcome post-traumatic stress reaction on late adolescents experiencing parental divorce. Three participants experiencing parental divorce were involved in the intervention. Pre-intervention assessment showed that the participants had high scores (more than 17) on CRIES-13. The effectiveness of the intervention measures by decreased of CRIES-13 score before and after intervention, and qualitatively from the observation and interview before, during, and after the intervention. The results is at the end of intervention, all participants showed the decrease on CRIES-13 score. Thy Every participant felt more comfortable and relax after practicing different techniques taught during the intervention. They also found the techniques help to reduce their previous symptoms. Conclusion of this study The Recovery Technique Modul was found out to be effective to overcome post-traumatic stress reaction on adolescents experiencing parental divorce. "Safe place" technique, muscle relaxation, and imaginative, in vivo exposure techniques were reported to be the most effective techniques. These techniques helped to reduce the intensity of post-traumatic stress reaction, especially in arousal and avoidance behaviour.

Key words: Post-Traumatic Stress Reaction, Late Adolescent, Parental Divorce, Group Intervention, CRIES-13

Korespondensi= Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang,
Jl. Jend. A Yani Talang Banten 13 Ulu Palembang Telp. 0711-520045

Pendahuluan

Sejak tahun 1998, angka perceraian di Indonesia meningkat cukup tajam. Perceraian yang terjadi tidak hanya melibatkan orang tua tetapi juga anak, baik usia anak-anak maupun remaja. Di Amerika Serikat sendiri setidaknya dua persen anak-anak terlibat dalam proses perceraian orang tua setiap.¹ Meskipun demikian, tidak semua anak dengan orang tua bercerai mengalami masalah. Ada anak yang mampu melewati masa setelah perceraian orang tuanya tanpa masalah yang berarti. Ada pula anak yang ternyata mengalami banyak permasalahan setelah perceraian orang tuanya. Hasil penelitian mengenai perceraian orang tua menunjukkan adanya dampak negatif pada anak setelah peristiwa perceraian terjadi.¹

Dampak negatif jangka pendek yang muncul meliputi gangguan dalam pencapaian prestasi sekolah, *conduct problems*, penyesuaian diri sosial, dan hubungan antara orang tua-anak. Penelitian lain menunjukkan seorang anak dengan orang tua bercerai mengalami gangguan dalam pencapaian prestasi akademis (misalnya peringkat akademis), kemampuan prososial (misalnya kompetensi sosial dengan teman sebaya), masalah internal (misalnya kecemasan dan depresi), dan masalah eksternal (misalnya agresi).²

Reaksi anak-anak dan remaja pada perceraian orang tua berbeda secara kualitatif.³ Perbedaan diakibatkan adanya perbedaan tingkat kematangan kognitif antara kedua kelompok usia

tersebut. Remaja lebih mampu memahami alasan di balik perpisahan kedua orang tuanya dibanding anak-anak. Kematangan kognitif ini juga membuat orang tua lebih bergantung pada anak remajanya untuk mendapatkan dukungan dan nasehat. Padahal tindakan orang tuanya ini malah membuat tekanan dan tanggungjawab remaja menjadi bertambah.³

Penelitian Taylor dan Weems (2009) memperlihatkan perpisahan dan kehilangan orang tua memberikan dampak negatif secara psikologis yang paling tinggi bagi remaja.⁴ Dampak negatif secara psikologis ini membuat perpisahan dan kehilangan orang tua menjadi salah satu peristiwa yang memberikan efek trauma bagi remaja. Efek trauma ini dapat membuat remaja mengalami reaksi stres pasca trauma. Setiap orang akan merasakan reaksi stres pasca trauma dalam jangka waktu yang berbeda setelah perceraian terjadi. Ada yang langsung merasakan reaksi segera setelah peristiwa traumatis terjadi. Sebaliknya, ada yang baru merasakan masalah berkaitan dengan peristiwa traumatis yang ia alami beberapa hari, minggu, bulan, atau tahun kemudian.⁵ Saat remaja mengalami perceraian orang tua di masa remaja awal, bisa saja mereka belum menunjukkan tanda-tanda mengalami gangguan. Baru setelah mereka memasuki remaja akhir, tanda-tanda gangguan tersebut mulai muncul.

Ketika perceraian terjadi di masa remaja awal, tugas perkembangan

seperti pembentukan identitas, tidak berjalan sebagaimana mestinya. Saat tugas perkembangan ini tidak terbentuk dengan baik maka dapat berpengaruh pada konsep diri dan hubungan mereka dengan lawan jenis, seperti yang disebutkan oleh Richardson dan McCabe (2001) bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan orang tua bercerai juga menunjukkan konsep diri, kepuasan hidup, dan *well-being* yang lebih rendah; meningkatnya resiko kesulitan dalam menjalani hubungan; rendahnya tingkat keintiman dengan orang tua dan *peer*; dan meningkatnya resiko menderita psikopatologi dibandingkan individu yang berasal dari keluarga dengan orang tua tidak bercerai.³ Perceraian orang tua menambah sumber stres bagi para remaja dan amat mempengaruhi proses penyesuaian diri mereka.³

Penanganan psikologis dapat mengurangi dampak negatif yang dialami sehingga mereka dapat mempersiapkan diri lebih baik di masa dewasa muda. Salah satu bentuk penanganan yang dinilai efektif adalah dengan memanfaatkan kelompok sebagai media intervensi. Intervensi kelompok terbukti dapat membantu mengurangi dampak negatif akibat dari perceraian orang tua.⁶ Melalui intervensi kelompok, mereka dapat berbagi pengalaman, perasaan, dan cara mengatasi dampak negatif yang pernah mereka lakukan. Mereka dapat menguatkan satu sama lain untuk kembali pulih dari keterpurukan mereka.⁷

Berdasarkan kelebihan dari intervensi kelompok ini, maka penelitian ini hendak mengetahui efektivitas dari pendekatan intervensi kelompok pada remaja akhir yang mengalami dampak negatif setelah perceraian orang tua. Modul yang digunakan adalah *Recovery Technique Modul* hasil pengembangan Smith, Dyregrov, dan Yule (1999).⁸ Modul ini berisikan teknik-teknik untuk mengatasi reaksi-reaksi stres pasca peristiwa traumatis yang melibatkan *intrusive memories*, *arousal*, dan *avoidance* yang tercakup dalam lima sesi. Sesi akan dilakukan satu kali setiap minggunya selama kurang lebih dua jam. Partisipan yang terlibat adalah partisipan yang terjaring melalui alat ukur CRIES-13.

Apabila individu memperoleh skor CRIES-13 lebih dari 17 maka ia dapat dikategorikan sebagai individu yang mengalami reaksi stres pasca trauma.

Dengan demikian, masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan intervensi kelompok dengan *Recovery Technique Modul* efektif bagi remaja akhir dalam mengurangi dampak negatif akibat perceraian orang tua?

Metode Penelitian

Pemilihan sampel sebagai partisipan penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*.

1. Sampel Penelitian

Kriteria sampel (partisipan) penelitian antara lain individu remaja akhir, berusia antara 15-24 tahun; pernah mengalami perceraian orang

tua; dan hingga saat ini masih terganggu dengan peristiwa perceraian orang tua. Tingkat terganggunya partisipan dilihat dari perolehan skor CRIES-13 yang diberikan sebelum dimulainya intervensi. Apabila partisipan mendapatkan skor di atas 17 untuk subtes *intrusive* dan *avoidance* dan/atau memiliki skor yang cukup tinggi pada subtes *arousal* maka ia dapat menjadi partisipan penelitian. Kriteria ini menjadi dasar pengukuran peneliti selama berlangsungnya proses intervensi.

2. Pelaksanaan Penelitian

Metode Pelaksanaan Intervensi

Intervensi yang akan dilakukan berupa intervensi kelompok dengan *Recovery Technique Modul* dari Smith, Dyregrov, dan Yule (1999).⁸ *Recovery Technique Modul* ini terdiri dari empat bagian utama dan satu bagian tambahan, yaitu tiga bagian utama untuk anak-anak, satu bagian mengenai informasi dan intervensi bagi anak yang berduka akibat peristiwa traumatis. Penelitian ini hanya akan menggunakan tiga bagian pertama dari modul karena ketiganya merupakan sesi utama yang harus diberikan kepada anak dengan peristiwa traumatis. Sesi tambahan untuk fasilitator dan orang tua merupakan pilihan yang dapat dilakukan ataupun tidak.

Berdasarkan ketiga bagian dari modul tersebut maka pertemuan yang akan dilaksanakan adalah sebanyak lima sesi. Tiap pertemuan berlangsung antara 1,5 hingga 2 jam. Jarak antara

satu pertemuan dengan pertemuan lainnya adalah satu minggu. Sebelum dimulainya intervensi, peneliti akan melakukan pertemuan pra-intervensi untuk melakukan *screening*, pengukuran pra-intervensi, dan mengetahui gambaran peristiwa traumatis yang dialami partisipan. Selama proses intervensi partisipan akan mendapatkan teknik-teknik untuk mengatasi *intrusive memory*, *arousal*, dan *avoidance* dari sebuah reaksi stres pasca trauma. Partisipan diberikan tugas rumah untuk mendukung apa yang telah mereka pelajari selama pertemuan.

Metode Pencatatan Proses Intervensi

Proses intervensi akan dicatat dengan metode *log book*. Pada modul yang dibuat oleh Smith, Dyregrov, dan Yule (1999) pencatatan hanya digunakan oleh partisipan untuk mencatat latihan mereka di rumah. Partisipan diberikan *log book* sebagai tempat bagi mereka untuk mencatat tugas rumah yang telah mereka lakukan dan bagaimana perasaan mereka setelah melakukan tugas tersebut. Peneliti menambahkan *log book* berisikan berisikan catatan mengenai proses berlangsungnya intervensi yang dilakukan oleh peneliti. *Log book* ini juga berisikan evaluasi peneliti selama berlangsungnya intervensi serta hal-hal apa saja yang dapat dilakukan peneliti untuk meningkatkan efektivitas setiap pertemuan intervensi.⁸

Analisis Data

Efektivitas dilihat berdasarkan analisis data secara kuantitatif maupun

secara kualitatif. Secara kuantitatif, data dianalisis dengan menggunakan metode *pre-middle-post test*. Metode ini adalah metode analisis data dengan membandingkan skor CRIES-13 yang diperoleh masing-masing partisipan pada proses *screening*, pertemuan ketiga intervensi, dan *follow up* yang dilakukan satu minggu setelah pertemuan terakhir intervensi. Apabila ada penurunan skor CRIES-13 maka dapat dikatakan intervensi dengan pendekatan kelompok ini efektif dalam mengurangi stres pasca peristiwa traumatis yang dialami masing-masing partisipan. Sedangkan secara kualitatif, data akan dianalisis berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur mengenai pendapat, kondisi, dan perasaan partisipan selama mengikuti intervensi. Observasi didapat dari hasil observasi perilaku peserta selama mengikuti kegiatan intervensi dan selama wawancara dilakukan.

Pedoman Wawancara dan Observasi

Wawancara dilakukan kepada tiap partisipan saat pra-intervensi, selama proses intervensi, dan pasca proses intervensi berlangsung. Wawancara pra-intervensi dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal mengenai partisipan. Wawancara selama proses intervensi dilakukan untuk melihat pengaruh teknik-teknik yang diajarkan selama intervensi terhadap perasaan dan perilaku partisipan. Sedangkan wawancara pasca intervensi dilakukan untuk mengevaluasi keseluruhan proses

intervensi yang dijalani oleh partisipan serta mengetahui kondisi partisipan setelah menjalani intervensi.

Observasi yang dilakukan adalah observasi alamiah sehingga tidak ada pedoman baku dalam pencatatan observasi yang dilakukan. Peneliti akan mengobservasi perilaku partisipan selama proses intervensi berlangsung sesuai dengan apa yang ditunjukkan oleh partisipan. Observasi akan meliputi observasi umum perilaku seluruh partisipan dan observasi terhadap perilaku-perilaku khusus yang ditampilkan masing-masing partisipan selama proses intervensi.

Alat Ukur Penelitian: CRIES-13

Alat ukur yang digunakan sebagai dasar pengukuran kuantitatif dalam penelitian ini adalah CRIES-13.⁸ Alat ukur ini terdiri dari tiga subtes yang mengukur reaksi stres pasca trauma, yaitu subtes *intrusion*, *avoidance*, dan *arousal*. Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui beberapa tahap. Hasil adaptasi menunjukkan alat ukur ini memiliki $\alpha = 0,734$. Angka ini menunjukkan alat ukur CRIES-13 hasil adaptasi ini cukup reliabel. Setelah dilakukan uji validitas menggunakan metode *criterion-related validity* dengan teknik perbandingan kelompok kontras didapat alat ukur ini juga cukup valid untuk mengukur reaksi stres pasca trauma. Jumlah item yang digunakan setelah proses adaptasi terhadap CRIES-13 ini tetap berjumlah 13 item. Titik potong yang digunakan untuk menetapkan seseorang memiliki

kecenderungan mengalami reaksi stres pasca trauma adalah 17. Individu yang mendapatkan skor 17 dan di atasnya didiagnosis mengalami reaksi stres pasca trauma.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Intervensi dilaksanakan sebanyak lima sesi dan berlangsung selama kurang lebih dua bulan. Pengulangan pada beberapa sesi membuat pelaksanaan intervensi berlangsung lebih lama dibanding rencana awal. Jumlah pertemuan menjadi sembilan pertemuan, bahkan sesi ketiga harus dilakukan secara individual karena sulit mencocokkan jadwal dari setiap partisipan. Jumlah peserta dalam intervensi ini adalah tiga orang, bernama Ts, N, dan S. Akan tetapi, mulai sesi ketiga hingga sesi kelima, intervensi ini hanya diikuti oleh dua orang partisipan yaitu N dan S karena peneliti mengalami kesulitan untuk menghubungi Ts hingga pertemuan terakhir.

Tabel 1. adalah hasil observasi dan wawancara pada ketiga partisipan. Memperllihatkan bahwa selama proses intervensi, ketiga partisipan menunjukkan sikap yang positif. Ketiganya cukup kooperatif dan mengikuti instruksi fasilitator sepanjang intervensi dengan cukup baik. Pada awal intervensi, tampak ketiga partisipan masih canggung satu sama lain karena masih belum berbaur dengan baik. Setelah intervensi sesi kedua barulah tampak ketiga peserta saling terbuka satu sama lain dan lebih

mengutarakan pendapatnya masing-masing. Ketika partisipan hanya tersisa dua orang, keduanya juga makin menunjukkan keakraban dan saling memberikan masukan. Setiap partisipan mengakui mendapatkan pengaruh positif dari partisipan lainnya maupun dari fasilitator selama proses intervensi berlangsung. Perubahan lebih lanjut berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada ketiga partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Pengukuran tingkat reaksi stres pasca trauma yang dialami masing-masing partisipan pada pra-intervensi, tengah intervensi, dan pasca intervensi menunjukkan adanya perubahan. Perubahan yang terjadi berbeda-beda untuk tiap partisipan. Rangkuman hasil pengukuran intervensi dapat dilihat pada Tabel 2.

Perolehan skor CRIES-13 N di tengah intervensi cenderung tetap, baik untuk subtes *intrusive* dan *avoidance*. Hanya dua item dalam subtes *avoidance* yang mengalami pertukaran skor, yaitu mengenai penghindaran terhadap hal-hal yang dapat mengingatkan N terhadap peristiwa perceraian dan usahanya untuk tidak memikirkan kembali peristiwa tersebut.

Menetapnya skor pada pengukuran di tengah intervensi ini dapat disebabkan oleh N yang tidak dapat melakukan latihan secara rutin untuk mengendalikan ingatan yang tidak menyenangkan untuknya. Hal ini membuat teknik-teknik pengendalian ingatan yang diajarkan padanya

Tabel 1 Hasil Observasi dan Wawancara

	Hasil	Awal Intervensi	Akhir Intervensi
Ts*	Observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mudah terstimulasi, selalu tampak ingin menangis - Cenderung diam, kurang inisiatif, dan pasif 	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai terbuka dan mau bercerita kepada partisipan lain - Mulai aktif dalam kegiatan kelompok - Masih sering tampak terlihat ingin menangis
	Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> - Sering teringat akan keadaan keluarga dahulu saat ada teman yang membicarakan keluarga - Menghindar untuk berbicara mengenai perceraian dengan ibunya - Tidak membicarakan lebih lanjut mengenai keluarga kepada teman-teman dekat - Memilih untuk tidak menunjukkan rasa sedih kepada ibu dan anggota keluarganya yang lain 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tenang dan nyaman setelah melakukan latihan "tempat aman"
N	Observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mudah terstimulasi secara negatif saat bercerita mengenai keluarga, misalnya menangis - Sering menekan-nekan pelipis ketika mendengarkan cerita mengenai perceraian orang tua - Aktif dan terbuka untuk berbagi dalam kegiatan kelompok - Mudah terpengaruh oleh kondisi emosional negatif 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi mudah menangis, terutama ketika kondisi emosionalnya sedang positif - Tetap aktif dan mau berbagi di dalam kelompok - Bersikap terbuka dan menerima masukan dari peserta lain sert menjalankan saran yang diberikan padanya
		-	-
	Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> - Sering teringat dan larut dalam ingatan mengenai perceraian orang tua - Merasa sendirian dan penasaran apakah orang lain juga memiliki perasaan yang sama dengan dirinya - Menghindari untuk bertemu dengan keluarga ayah dan ayah - Memiliki hubungan yang buruk dengan ayah - Kesulitan untuk tidur dalam gelap - Memiliki <i>self-statements</i> negatif terhadap dirinya, merasa diri tidak berharga - Tidak memiliki hubungan yang baik dengan lawan jenis, mudah kecewa terhadap lawan jenis 	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat mengendalikan ingatan dengan menggunakan teknik membayangkan - Mendapatkan manfaat dari relaksasi otot dan tempat aman yang dilakukan - Menyadari apa yang ia rasakan ternyata juga dirasakan oleh orang lain dengan peristiwa traumatis yang sama - Merasa senang dan lebih tenang setelah mengikuti intervensi - Berusaha menjalin hubungan kembali dengan ayah setelah sekian lama, seperti mencoba mengirimkan pesan singkat dengan nada baik kepada ayah - Mau mencoba berpikiran positif terhadap ayah dan dirinya - Terkadang masih berpikir dirinya tidak berharga dan tidak memiliki siapa-siapa
Observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Cenderung diam dan hanya akan bercerita ketika ditanya - Tidak menampilkan ekspresi emosi khusus, jarang tertawa dan masih tampak malu-malu - Bahasa tubuh cenderung kaku, meletakkan tangan di depan dada sepanjang intervensi berlangsung 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih aktif dan banyak berbagi pengalaman serta masukan kepada peserta lain - Menunjukkan ekspresi positif, seperti tersenyum dan tertawa - Postur tubuh tidak terlalu kaku, tidak lagi meletakkan tangan di depan dadanya sepanjang intervensi 	
S	Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit untuk tidur karena memikirkan tentang orang tua dan masa depannya - Tidur biasanya lewat dari pukul 12 malam sehingga bangun dalam keadaan tidak segar - Merasa seperti robot ketika bangun dan melakukan aktivitas 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih merasa tenang, nyaman, dan rileks setelah melakukan teknik relaksasi dan "tempat aman" - Tidur pukul 11 malam, lebih cepat dibanding sebelumnya, sehingga jam tidurnya lebih lama dibanding ketika baru mengikuti intervensi - Bangun dalam kondisi lebih segar dan lebih giat beraktivitas

* Observasi dan wawancara akhir intervensi didasarkan pada observasi dan wawancara pada sesi kedua yang masih diikuti Ts

Tabel 2 Hasil Pengukuran Pra-Tengah-Pasca Intervensi

	Hasil Pengukuran					
	Pra-Intervensi		Tengah Intervensi		Pasca Intervensi	
	CRIES-13	arousal	CRIES-13	arousal	CRIES-13	arousal
Ts*	31	9	-	-	-	-
N	26	17	26	15	17	11
S	13	12	16	3	8	1

* mengundurkan diri sebelum dilakukan pengukuran tengah dan pasca intervensi

kurang berhasil untuk menurunkan skor pada subtes *intrusive*. Sedangkan untuk subtes *avoidance* belum terjadi penurunan karena N memang belum mempelajari cara-cara untuk mengatasi penghindaran yang ia lakukan.

Subtes *arousal* mengalami sedikit penurunan pada pengukuran di tengah intervensi. Hal ini dapat disebabkan oleh N yang mengerjakan latihan relaksasi yang ia pelajari. Meskipun demikian, penurunan yang terjadi juga tidak terlalu banyak. Ia hanya menjadi lebih mudah untuk berkonsentrasi karena relaksasi otot membuat N menjadi lebih tenang.

Perolehan skor CRIES-13 S pada pengukuran di tengah intervensi sempat mengalami peningkatan mendekati angka 17. Hal ini mengindikasikan S lebih terpapar mengenai peristiwa perceraian orang tuanya dibanding sebelumnya. Apabila dilihat lebih lanjut peningkatan skor terjadi pada munculnya ingatan mengenai perceraian orang tuanya secara tiba-tiba meski ia tidak menginginkannya dan usahanya untuk tidak memikirkan peristiwa perceraian orang tuanya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan S bahwa dirinya amat mudah teringat apabila ia diharuskan mengingat peristiwa

perceraian orang tua. Keterpaparan yang ia alami selama proses intervensi membuat S mudah teringat dengan kejadian yang ia alami. Peningkatan ini juga terjadi karena S tidak melakukan latihan teknik-teknik untuk mengendalikan ingatannya. Skor S

lebih banyak mengalami penurunan pada subtes *arousal* karena masalah utama yang dibawa S adalah masalah tidur. S tidak lagi mudah terkejut, berhati-hati dan mudah untuk memusatkan konsentrasinya. Pada pertengahan intervensi, intensitas masalah tidur S sudah mulai berkurang. Meskipun S belum diajarkan teknik-teknik untuk mengatasi masalah tidurnya, ia menggunakan teknik "tempat aman" untuk mengatasi kesulitannya untuk tidur.

Pada pengukuran akhir intervensi terlihat perolehan skor N dan S mengalami penurunan. Apabila dilihat lebih lanjut skor masing-masing item yang diperoleh N pada tiap subtes maka intervensi yang diberikan lebih berpengaruh pada subtes *avoidance*. Intervensi yang dilakukan efektif dalam mengatasi penghindaran yang dilakukan oleh N. Ia tidak lagi menghindari hal-hal yang dapat mengingatkannya pada peristiwa

perceraian orang tuanya. Intensitas usahanya untuk mencoba melupakan dan tidak memikirkan peristiwa perceraian orang tuanya juga mulai berkurang. Intervensi cukup memberikan penurunan pada intensitas dirinya mengalami ingatan yang mengganggu. Ingatan akan perceraian orang tuanya sudah mulai jarang untuk muncul secara tiba-tiba saat ia sedang tidak menginginkannya. Intervensi juga mengurangi gejala perasaan yang ia rasakan ketika tiba-tiba teringat akan peristiwa perceraian orang tuanya. Intervensi berpengaruh dalam mengurangi intensitas N untuk mudah terganggu dan mengurangi kehati-hatiannya. Sedangkan perolehan skor CRIES-13 S kembali mengalami penurunan untuk subtes *intrusive* dan *avoidance*. Ia tidak lagi mengalami gangguan akan ingatan yang muncul secara tiba-tiba. Intensitas usahanya untuk mencoba melupakan dan tidak memikirkan kejadian perceraian orang tuanya juga mulai berkurang. Sedangkan masalah tidurnya juga semakin berkurang karena S semakin sering mempraktekkan teknik-teknik relaksasi dan cara tidur sehat yang telah disarankan untuknya. Ia sudah dapat tidur sebelum pukul 11 malam dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih segar dibanding sebelumnya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang disebutkan Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) bahwa intervensi kelompok dapat membantu mengurangi dampak negatif yang dirasakan anak akibat perceraian orang tua mereka.⁶ Hasil penelitian ini

menunjukkan teknik-teknik yang diajarkan dalam intervensi kelompok memberi manfaat bagi partisipan dalam mengatasi ingatan-ingatan yang tidak menyenangkan, reaksi-reaksi tubuh yang muncul setelahnya, dan penghindaran yang mereka lakukan sehubungan dengan perceraian orang tua mereka. Teknik-teknik yang diajarkan berfungsi untuk mengatasi efek-efek traumatis yang seringkali masih muncul meski perceraian telah terjadi bertahun-tahun sebelumnya. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan remaja setelah perceraian orang tuanya terjadi, seperti menurunnya *self-esteem*, lebih teratasi lewat efek terapeutik dari proses intervensi kelompok itu sendiri.

MacKenzie (dalam Brabender, Fallon, & Smolar, 2004) menyebutkan terdapat faktor dari efek terapeutik yang terjadi dalam suatu intervensi kelompok, yaitu *supportive factors*, *self-revelation*, *learning from others*, dan *psychological work factors*. Faktor-faktor ini terlihat selama proses intervensi berlangsung.⁶ Berdasarkan pengakuan salah satu partisipan, ia mendapatkan efek positif dari keempat faktor ini. Faktor-faktor ini memberikan efek terapeutik terhadap partisipan. Efek ini selanjutnya yang berpengaruh pada peningkatan *self-esteem* partisipan. *Self-esteem* yang menurun sebagai bentuk dampak negatif dari perceraian orang tua dapat meningkat setelah menyadari adanya orang lain yang memiliki pengalaman yang sama, berbagi pengalaman, dan terbuka selama proses intervensi. Keyakinan partisipan ia tidak sendirian menjadi bertambah. Saran yang

diberikan partisipan lain telah membukakan jalan untuk menyelesaikan masalah komunikasi yang sedang ia hadapi sehingga mengurangi rasa kesendiriannya.

Selain timbulnya efek terapeutis yang berguna bagi perkembangan individu dalam kelompok, dibutuhkan juga kohesivitas yang baik agar efek terapeutis ini terbentuk dengan sendirinya. Pada pertemuan awal, terlihat kohesivitas di dalam kelompok belum terbentuk secara baik. Setiap partisipan masih enggan untuk berpartisipasi secara aktif di dalam kelompok. Hal ini membuat komunikasi kelompok cenderung hanya menjadi satu arah, yaitu dari fasilitator kepada peserta. Padahal menurut Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) interaksi yang baik diantara peserta di awal pertemuan dapat mulai mengembangkan rasa keanggotaan dan kohesivitas di dalam kelompok; setiap anggota dapat saling memberikan umpan balik yang berguna bagi anggota lainnya; dan kelompok akan mengembangkan norma-norma sehat yang membimbing perkembangan kelompok.⁶

Formasi keluarga yang berubah setelah perceraian ternyata cukup berpengaruh bagi remaja. Keluarga menentukan bagaimana seorang anak berkembang, apakah menjadi anak yang baik atau mengalami psikopatologi.⁹ Keluarga dapat menjadi sumber stres potensial bagi anak.¹⁰ Hal ini terlihat dari salah satu partisipan yang sempat mengalami penurunan *self-esteem* di tengah intervensi. Hubungannya yang kurang baik dengan ayah dan kesibukan ibu

membuat ia merasa tidak berharga yang akhirnya menambah stres baginya. Ia menjadi semakin sensitif dan tidak dapat berfungsi dengan baik terutama dari segi emosional. Pikirannya dipenuhi oleh pikiran negatif mengenai diri, orang tua, dan lingkungan. Ia juga menjadi mudah diliputi oleh emosi negatif, seperti sedih atau marah.

Selama ini, partisipan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang membuat mereka tidak perlu berurusan dengan orang tua dan perceraian orang tua. Kondisi ini umum dilakukan oleh remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Remaja akhir biasanya menyibukkan diri dengan aktivitas mereka dan berusaha untuk lebih mandiri.⁷ Salah satu partisipan berusaha agar dirinya tetap sibuk di luar rumah agar tidak membuat ibunya sedih. Ia juga tidak ingin terlarut dalam kesedihan pasca perceraian orang tuanya.

Meskipun demikian, di pertemuan terakhir partisipan ini menceritakan mengenai kesedihannya akan peristiwa yang pernah ia alami. Partisipan ini melihat pertengkaran orang tuanya sebelum perceraian terjadi tepat di depan matanya. Peristiwa ini ternyata sangat membuatnya sedih meski hanya sekedar mengingatnya. Kondisi ini makin mendukung apa yang disampaikan oleh Forehand dkk, (1998) keluarga menjadi sumber stres potensial, salah satunya yaitu konflik diantara orang tua.¹⁰

Partisipan yang mengikuti kegiatan tidak menunjukkan dampak negatif dalam bidang pendidikan

seperti yang disampaikan oleh Clarke-Stewart dan Brentano (2006). Partisipan-partisipan yang ada malah bersemangat mencapai prestasi dan berhasil masuk ke perguruan tinggi negeri.⁷ Mereka juga tidak menunjukkan masalah yang sangat negatif dengan orang lain. Hanya salah satu partisipan memiliki masalah dengan keluarga ayahnya dan lebih bersikap agresif dibanding sebelum peristiwa perceraian terjadi. Keagresivitasan partisipan ini lebih disebabkan oleh kekesalannya terhadap keluarga ayahnya yang tidak berperilaku seperti yang ia harapkan. Partisipan ini juga yang memiliki *self-esteem* rendah dan merasakan kesendirian.

Perbedaan cara pandang antara partisipan laki-laki dan partisipan perempuan dalam penelitian ini lebih disebabkan oleh adanya pengalaman pribadi masing-masing. Smith (1980) melihat remaja yang memiliki hubungan yang buruk dengan orang tua mereka akan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah.¹¹ Pada penelitian ini partisipan perempuan memiliki komunikasi yang buruk dengan ayahnya sehingga memaknai dirinya sebagai individu yang tidak disayangi. Ia juga merasa kehilangan ibunya setelah ibunya menikah kembali. Sedangkan partisipan laki-laki lebih berusaha untuk menjaga hubungan baik dengan ayah maupun ibunya. Meski ia tinggal bersama ibunya, ia tetap berusaha untuk menjaga komunikasi dengan ayahnya.

Pada penelitian ini, jumlah partisipan hanya berjumlah tiga orang. Menurut Brabender, Fallon, dan

Smolar (2004), jumlah peserta kurang dari lima orang dapat membuat kelompok menjadi kurang kondusif untuk mendapatkan efek terapeutis seperti yang diharapkan.⁶ Selain itu, adanya perbedaan tingkat kematangan pada partisipan penelitian ini juga dapat menjadi penyebab kelompok menjadi kurang kondusif dan memicu mundurnya salah satu partisipan yang merasa memiliki perbedaan tingkat pendidikan dengan dua partisipan lainnya.

Berkurangnya partisipan di tengah-tengah intervensi dapat disebabkan oleh beberapa hal. Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) menyebutkan beberapa kriteria partisipan yang sebaiknya tidak diikutsertakan dalam sebuah intervensi kelompok, yaitu keengganan atau motivasi yang rendah untuk berpartisipasi, tingkat stres yang sangat tinggi, ketidakpatuhan terhadap aturan yang ada, ketidakmampuan untuk berhubungan satu sama lain, dan kurangnya kapasitas kognitif.⁶

Mundurnya salah satu partisipan dapat disebabkan oleh kriteria pertama yaitu keengganan untuk selalu berpartisipasi. Hal ini terlihat dari partisipan yang seringkali tidak hadir tanpa mengabarkan kondisinya terlebih dahulu sampai akhirnya peneliti yang menghubunginya. Meskipun pada awalnya ia memiliki keinginan sendiri untuk mengikuti intervensi, selama proses intervensi tampak ia lebih banyak diam dan sulit untuk berhubungan dengan partisipan lain selama proses intervensi. Hal lain yang membuat ia enggan untuk meneruskan adalah berulang kali ia

tidak mencatat tugas rumahnya di buku yang telah disediakan. Ia tidak melaksanakan aturan peneliti untuk menuliskan tugas rumahnya di dalam buku yang telah disediakan.

Sebaliknya, partisipan yang merasa membutuhkan dan memiliki motivasi tinggi selama proses intervensi memilih untuk selalu datang dalam tiap pertemuan. Meskipun pada akhirnya partisipan tersebut sempat enggan untuk datang karena dua partisipan lain tidak datang, motivasi internal yang ia miliki membuat ia berusaha untuk tetap datang dan menyelesaikan intervensi. Kondisi berkurangnya partisipan hingga akhir dapat juga disebabkan oleh kurangnya persiapan terhadap masing-masing partisipan. Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) menyebutkan persiapan partisipan dapat mengurangi mundurnya partisipan selama proses intervensi, meningkatkan kedatangan partisipan, dan mencegah keluarnya perilaku partisipan dari tujuan awal intervensi.⁶

Ketidakkonsistenan waktu pelaksanaan intervensi membuat kontrol peneliti terhadap perkembangan partisipan menjadi lemah. Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab kurang efektifnya teknik pengendalian ingatan yang tidak menyenangkan. Salah satu partisipan juga memberikan masukan untuk memeriksa buku catatan partisipan untuk setiap pertemuannya agar latihan partisipan lebih terkontrol. Padahal latihan yang konsisten terbukti dapat mereduksi reaksi-reaksi stres yang muncul, misalnya salah satu partisipan yang dapat memajukan jam

tidurnya karena secara konsisten melakukan latihan relaksasi otot sebelum tidur. Partisipan lain juga lebih merasakan keuntungan setelah melakukan menjalankan dengan konsisten tingkat keterpaparan yang telah ia buat

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi kelompok dengan *Recovery Technique Modul* yang terdiri dari lima sesi cukup efektif bagi remaja akhir dalam mengurangi dampak negatif yang timbul akibat perceraian orang tua yang mereka alami. Teknik “tempat aman”, relaksasi otot, dan keterpaparan, baik secara imajinatif maupun *in-vivo*, adalah teknik dalam intervensi yang paling efektif. Teknik-teknik ini mengurangi intensitas reaksi stres pasca trauma yang dialami remaja akhir, terutama dalam mengurangi perilaku *avoidance* dan *arousal* yang dialami remaja akhir.

Berdasarkan kelemahan yang didapat selama penelitian ini, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian atau intervensi serupa berikutnya, antara lain:

1. Mempersiapkan tiap partisipan sebelum memasuki sesi untuk memastikan motivasi tiap partisipan sehingga mengurangi kemungkinan adanya partisipan yang mengundurkan diri di pertengahan intervensi, dengan cara menginformasikan secara akurat gambaran kelompok yang akan mereka ikut dan mempromosikan norma yang sehat selama proses kelompok berlangsung nantinya;

2. Membentuk kohesivitas terlebih dahulu di awal pertemuan untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan kepemilikan tiap partisipan terhadap kelompok intervensi;
3. Fasilitator memeriksa buku catatan partisipan pada setiap sesi agar meningkatkan kesadaran partisipan untuk melakukan latihan di rumah;
4. Penelitian dibuat dengan desain eksperimental dengan membuat kelompok kontrol sebagai pembandingan agar dapat benar-benar membuktikan keefektivitasan dari intervensi kelompok yang dilakukan;
5. Menerapkan intervensi pada anak dengan usia yang lebih muda, misalnya pada masa remaja awal atau anak-anak, karena perceraian juga memberikan dampak negatif yang cukup parah terhadap mereka;
6. Menggunakan teknik intervensi yang sama dengan partisipan yang memiliki karakteristik yang berbeda, misalnya individu korban bencana alam atau kecelakaan kendaraan bermotor, untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai keefektifan intervensi model ini di berbagai subjek yang berbeda;
7. Menggunakan teknik intervensi yang sama untuk partisipan dengan latar belakang budaya yang berbeda karena perbedaan budaya juga mempengaruhi bagaimana reaksi stres yang dialami setiap individu setelah mengalami peristiwa traumatis.

Daftar Pustaka

1. Bayder, N. (1988). Effects of parental separation and reentry into union on the emotional well-being of children. *Journal of marriage and the family*, 50, (4), 967-981.
2. Neighbors, B, Forehand, R., & Armistead, L. (1992). Is parental divorce a critical stressor for young adolescents?: grade point average as a case in point. *Adolescence*, 27, (107), 639-646.
3. Richardson, S. & McCabe, M.P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*, 36 (143), 467-489.
4. Taylor, L.K. & Weems, C.F. (2009). What do youth report as a traumatic event? toward a developmentally informed classification of traumatic stressors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1, (2), 91-106.
5. Lang, M. (2007). *Healing from post-traumatic stress: a workbook for recovery*. New York: McGrawHill Companies, Inc.
6. Brabender, V.A., Fallon, A.E., & Smolar, A.I. (2004). *Essentials of group therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
7. Clarke-Stewart, A. & Brentano, C. (Eds.). (2006). *Divorce: causes and consequences*. New Haven: Yale University Press.

8. Smith, P., Dyregrov, A., & Yule, W. (1999). *Children and disaster: teaching recovery techniques*. Bergen: Children and War Foundation.
9. Clarke-Stewart, A. & Dunn, J. (Eds.). (2006). *Families count: effects on child and adolescent development*. Cambridge: Cambridge University Press.
10. Forehand, R., Armistead, L., & David, C. (1997). Is adolescent adjustment following parental divorce a function of predivorce Adjustment?. *Journal of abnormal child psychology*, 25, (2), 157-164.
11. Smith, V. L. (1980). Effects of group therapy on adolescents experiencing parental absence due to divorce or marital separation. Dissertation. University of Missouri. Retrieved December 20, 2010. ProQuest psychology journals database.