



Vol. 6 No. 1 2025
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Post-Divorce Adjustment in Divorced Madurese Women

Faqihul Muqoddam^{1*}, Ishlakhatus Sa'idah²

¹Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

*Corresponding author: email: faqihul.muqoddam@trunojoyo.ac.id

Abstract

Keywords:

Post-divorce
adjustment;
Madurese women;
divorce.

The prevalence of divorce in Madurese society has increased in recent years, significantly impacting women. This study aims to explain post-divorce adjustment in Madurese women. Using qualitative methods and a phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with 13 divorced Madurese women. Data were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) which includes eight stages of analysis. Data credibility was guaranteed through the member check technique. The results showed two major themes: emotional dynamics and post-divorce adjustment strategies. Emotional dynamics include loneliness, sadness, hopelessness, disappointment, regret, pessimism, and relief. Adjustment strategies involve seeking social support, keeping busy, strengthening spirituality through prayer, diverting thoughts, regulating emotions, and rebuilding self-confidence. This study provides practical insights for divorced Madurese women and highlights the importance of social support in the adjustment process. In addition, the findings emphasize the importance of culturally sensitive interventions to effectively support divorced women.

Abstrak

Kata Kunci:

Penyesuaian pasca perceraian;
perempuan Madura;
perceraian.

Prevalensi perceraian dalam masyarakat Madura meningkat dalam beberapa tahun terakhir, memberikan dampak signifikan pada perempuan. Penelitian ini bertujuan menjelaskan penyesuaian pasca perceraian pada perempuan Madura. Dengan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 13 perempuan Madura yang bercerai. Data dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang mencakup delapan tahap analisis. Kredibilitas data dijamin melalui teknik member check. Hasil penelitian menunjukkan dua tema besar: dinamika emosional dan strategi penyesuaian pasca perceraian. Dinamika emosional meliputi kesepian, kesedihan, putus asa, kekecewaan, penyesalan, pesimisme dan rasa lega. Strategi penyesuaian melibatkan mencari dukungan sosial, menyibukkan diri, memperkuat spiritualitas melalui doa, mengalihkan pikiran, mengatur emosi dan membangun kembali kepercayaan diri. Penelitian ini memberikan wawasan praktis bagi perempuan Madura yang bercerai dan menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam proses penyesuaian. Selain itu, temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang sensitif budaya untuk mendukung perempuan yang bercerai secara efektif.

How to Cite: Muqoddam, F., & Sa'idah, I. 2025. Post-Divorce Adjustment in Divorced Madurese Women. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v6i1.18247

Received: January, 21st 2025; Revised: February, 18th 2025; Accepted: February, 20th 2025



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Pernikahan merupakan suatu keputusan yang dibuat oleh pasangan untuk memulai suatu hubungan secara legal dalam hubungan yang penuh emosional, keintiman dan secara pribadi dalam meningkatkan kesejahteraan masing-masing mereka dalam suatu ikatan pernikahan. Artinya, pernikahan dibentuk oleh pasangan dan untuk pasangan (Gallagher, 2002). Pernikahan yang sah dan diakui secara hukum dapat membuat pasangan satu sama lain bisa saling berkomitmen dengan sempurna. Legalitas suatu pernikahan semakin memudahkan pasangan dalam menjalankan komitmen mereka bersama dan menciptakan hubungan yang stabil, di samping pengakuan dari norma sosial yang turut mendukung komitmen tersebut (Scott, 2004).

Proses pernikahan setiap orang tidak selalu berjalan sesuai harapan. Beberapa pasangan memiliki proses perjalanan pernikahan yang stabil dan harmonis. Namun, beberapa pasangan juga mengalami kondisi sebaliknya, yakni kondisi pernikahan yang tidak bisa dipertahankan sehingga terjadi suatu perceraian. Kondisi ini merupakan kasus yang sering terjadi pada suatu hubungan pernikahan, terutama pada masyarakat Madura dengan angka perceraian yang tergolong tinggi. Tingginya angka perceraian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti: masalah ekonomi, ketidakcocokan, tekanan budaya dan banyak sebab lainnya.

Laporan dari BPS menunjukkan terdapat 6.307 kasus perceraian dari 32.287 pernikahan yang terjadi di Madura. Kasus tersebut terjadi di Bangkalan sebanyak 1.518, Sampang 1.367, 1.463 di Pamekasan, dan 1.959 angka yang terjadi di Sumenep (BPS, 2021). Laporan terakhir pada tahun 2022 menunjukkan peningkatan jumlah perceraian di Madura, dengan rincian sebanyak 1.843 kasus perceraian di Bangkalan, 1.697 kasus di Sampang, 1.795 kasus di Pamekasan, dan sebanyak 2.369 kasus perceraian di Sumenep (BPS, 2022). Data ini menunjukkan tren peningkatan angka perceraian yang signifikan di wilayah Madura dalam kurun waktu satu tahun.

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan yang dilakukan secara legal oleh pasangan suami istri, sehingga mereka bisa lepas dari tugas dan kewajiban mereka sebagai suami-istri. Pasangan yang telah bercerai tidak dapat hidup di rumah yang sama karena sudah tidak memiliki ikatan pernikahan yang resmi. Pada banyak kasus, suatu pasangan memilih perceraian sebagai jalan terakhir dari suatu permasalahan dan ketidakcocokan yang dialami selama hidup bersama. Perceraian bukan sebuah akhir dari suatu pernikahan, tetapi merupakan suatu bencana dalam rumah tangga (Dariyo, 2004). Proses perceraian sering kali membawa dampak emosional, psikologis, dan sosial, tidak hanya bagi pasangan, tetapi juga bagi anak-anak dan keluarga besar mereka.

Perceraian memiliki suatu tantangan di setiap tahap pasca perceraian. Pada umumnya, seseorang yang bercerai rentan mengalami kesulitan dan dampak negatif yang terjadi pasca perceraian cukup beragam, seperti kesehatan mental orang dewasa, ketidakstabilan finansial bagi individu yang memiliki usia lebih muda, rutinitas yang terganggu bagi orang dewasa paruh baya, dan masalah perawatan jangka panjang bagi orang dewasa yang lebih tua (Raley & Sweeney, 2020). Perceraian juga dapat mengganggu kestabilan karier dan peran sebagai orang tua bagi yang sudah memiliki anak. Selain itu, perceraian juga dapat memengaruhi keluarga, seperti anak-anak yang sedang diasuh, keluarga besar, dan pandangan masyarakat (Cherlin et al., 2008). Tidak jarang, anak-anak dari pasangan yang bercerai mengalami dampak

psikologis, seperti perasaan kehilangan, kebingungan, atau kecemasan yang dapat memengaruhi perkembangan emosional mereka. Dampak sosial dari perceraian pun cukup signifikan, terutama di masyarakat dengan norma yang kuat mengenai pentingnya keutuhan keluarga.

Dampak dari suatu perceraian sangat dirasakan oleh pihak perempuan. Pada umumnya, perceraian membuat perempuan memiliki finansial yang rendah (Smock, 1999), dampak psikologis, emosional, dan isolasi sosial pada wanita (Adis, 2021). Bagi perempuan, perceraian juga membawa dampak buruk yang lebih besar pada kesehatan, kualitas hidup, penentuan nasib sendiri, keadaan, otonomi, dan hubungan social (Elisetty & Datti, 2025). Perempuan menjadi pihak yang terkena dampak besar dari suatu perceraian. Dibandingkan laki-laki, perempuan yang bercerai lebih mengalami dampak tekanan yang lebih kronis (Leopold, 2018; Lu et al, 2019). Namun dari banyaknya dampak negatif perceraian bagi perempuan, dampak yang perlu menjadi perhatian adalah dampak psikologis seperti kecemasan atau depresi (Strizzi et al, 2021).

Dampak perceraian membutuhkan suatu penyesuaian pasca perceraian bagi perempuan dari kondisi sebelumnya yang hidup dengan suami menjadi hidup tanpa suami dan banyak menanggung beban yang sebelumnya ditanggung bersama. Pada satu kondisi, individu yang bercerai harus menghadapi realita tentang perceraian yang dialaminya dan menyadari perubahan-perubahan psikologis yang dihadapinya. Namun di sisi lain, individu tersebut perlu berfokus pada transformasi kehidupan ke model kehidupan baru. Treloar (2019) menemukan bahwa beberapa individu menjadi lebih kuat setelah mengalami kondisi rumit setelah perceraian. Meskipun perceraian menyebabkan tantangan kesehatan mental yang cukup besar, beberapa individu dan keluarga berhasil mengatasi hambatanya menuju pencapaian yang lebih baik.

Post-Divorce Adjustment atau penyesuaian pasca perceraian merupakan suatu proses adaptasi yang dilakukan individu terhadap perubahan hidup setelah bercerai dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan emosional, baik penyesuaian positif maupun sebaliknya (Krumrei et al, 2007). Artinya, pasca perceraian merupakan suatu kondisi yang mengharuskan perempuan untuk beradaptasi dengan kehidupan baru, di samping kondisi psikologis yang kurang stabil pasca perceraian dengan pasangan. Hal ini juga perlu dimiliki oleh masyarakat Madura dengan jumlah perceraian yang tergolong tinggi.

Penelitian sebelumnya tentang *post-divorce adjustment* di Indonesia masih sedikit. Penelitian serupa dalam konteks masyarakat Madura sudah pernah dilakukan oleh Ariyani (2012) sebelumnya, namun penelitian tersebut lebih fokus pada rancangan intervensi penyesuaian pasca perceraian perempuan Madura, karakteristik partisipan penelitian yang terbatas pada daerah tertentu dan tahun pelaksanaannya terjadi lebih dari 1 dasawarsa sebelumnya. Penelitian terbaru sebelumnya tentang tren terbaru dalam kasus perceraian perempuan menyarankan agar lebih mengungkapkan lebih jauh tentang perceraian dengan cara mengatasi masalah terkait perceraian dengan mempertimbangkan beragam pengalaman, kebutuhan dan perspektif perempuan (Elisetty & Datti, 2025).

Akhirnya penelitian tentang *post-divorce adjustment* pada perempuan Madura ini perlu untuk dilakukan atas dasar beberapa pertimbangan dari hasil riset terdahulu dan tingginya angka perceraian yang terjadi pada masyarakat Madura berdasarkan data BPS di atas. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang penyesuaian perempuan Madura setelah perceraian dengan mendeskripsikan dinamika psikologis yang dialaminya ketika dan setelah bercerai serta proses penyesuaian yang dilakukan berdasarkan dinamika psikologis yang dialaminya.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan tersebut dipilih dalam memahami lebih dalam tentang pengalaman hidup individu yang menjadi aktor utama atau yang mengalami langsung fenomena tersebut (Smith et al, 2009). Pada konteks ini, peneliti ingin memahami lebih jauh tentang *post-divorce adjustment* dari partisipan penelitian perempuan Madura yang mengalami langsung fenomena perceraian yang dialaminya.

Penelitian ini melibatkan sebanyak 13 partisipan yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria berikut: 1) Perempuan asli Madura, 2) Perempuan Madura sudah bercerai dan belum menikah lagi, dan 3) Bersedia terlibat dalam proses penelitian ditunjukkan dengan pengisian form *informed consent* yang diberikan oleh peneliti sebelum pengumpulan data dilakukan. Karakteristik partisipan yang terlibat dipaparkan secara detail pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Karakteristik Partisipan Penelitian Perempuan Madura

Kode Partisipan	Usia	Profesi	Status Perceraian
P1	32 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P2	34 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P3	30 tahun	Wiraswasta	Cerai hidup
P4	57 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P5	37 tahun	Bertani	Cerai hidup
P6	34 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P7	31 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P8	50 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P9	34,5 tahun	Wiraswasta	Cerai hidup
P10	29,5 tahun	Wiraswasta	Cerai hidup
P11	31 tahun	Wiraswasta	Cerai hidup
P12	38 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup
P13	41 tahun	Tidak bekerja	Cerai hidup

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur secara mendalam kepada partisipan penelitian yang terlibat, memungkinkan partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara bebas. Data hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Jonathan A. Smith yang terdiri dari beberapa tahap analisis seperti melakukan penghayatan transkrip hasil wawancara, pencatatan awal, perumusan tema emergen, perumusan tema superordinate, menemukan pola-pola antar kasus atau antar pengalaman partisipan, penataan seluruh tema *superordinate*, melaporkan hasil analisis, dan menyajikan pembahasan (Kahija, 2017).

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dipilih karena ketelitiannya dalam menggali pengalaman pribadi yang mendalam. Saturasi data dicapai ketika tidak ada tema baru yang muncul, sehingga jumlah partisipan dapat dijustifikasi. Hasil analisis data kemudian diperiksa validitas dan kredibilitas data menggunakan teknik *member check*, yakni suatu teknik yang digunakan oleh peneliti dengan memastikan kembali kebenaran data kepada partisipan penelitian setelah analisis data dilakukan.

Hasil

Berdasarkan pengumpulan data melalui wawancara secara mendalam dengan partisipan penelitian perempuan Madura yang sudah melewati proses perceraian, peneliti menemukan beberapa tema dari dua dimensi dinamika emosional dan proses penyesuaian pasca perceraian pada perempuan Madura.

Tabel 2 Hasil Penelitian Post-Divorce Adjustment

Dinamika Emosional	Proses Penyesuaian Pasca Perceraian
Kesepian	Mencoba bergabung perkumpulan warga dan mencari teman
Sedih	Menyibukkan diri dengan melakukan aktivitas
Putus Asa	Mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa dan beribadah
Kecewa	Mencoba mengalihkan ingatan
Menyesal	Melakukan regulasi emosi
Pesimis	Membangun kembali kepercayaan diri
Lega	-

Perempuan Madura lebih banyak yang mengalami kondisi emosi negatif daripada emosi positif setelah mereka bercerai dengan pasangannya. Artinya, perceraian mereka sebenarnya tidak ingin terjadi, namun suatu kondisi permasalahan dan tidak ada jalan keluar yang memaksa proses perceraian tidak bisa dihindari. Meskipun demikian, terdapat dua partisipan penelitian perempuan Madura yang merasakan pengalaman sebaliknya, yakni merasa lega dan lepas dari beban yang selama ini dirasakannya. Pada kasus ini, mereka merasa selama ini hubungannya penuh permasalahan dan tidak ada kecocokan lagi dan memang ada keinginan untuk bercerai.

Dinamika Emosional Perempuan Madura yang Bercerai

Dimensi ini memiliki beberapa tema yang ditemukan berdasarkan proses penggalan data dengan para partisipan penelitian perempuan Madura. Beberapa tema tersebut seperti kesepian, sedih, putus asa, kecewa, menyesal, pesimis dan lega. Partisipan penelitian merasa kesepian sejak tidak tinggal bersama pasangan lagi, tidak seperti biasanya dengan kondisi keluarga yang lengkap dan sering melakukan aktivitas bersama. Mereka juga merasa sedih sejak perceraian karena keluarganya tidak utuh. Selain itu, perasaan putus asa muncul karena partisipan penelitian merasa tidak bisa menghidupi diri dan anaknya sendiri, karena mereka pada umumnya tidak bekerja dan selama ini hanya hidup dari penghasilan mantan suaminya.

Tema selanjutnya yang ditemukan dalam dimensi dinamika emosional perempuan Madura yang bercerai adalah perasaan kecewa. Mereka merasa kecewa karena sikap dan perilaku mantan suaminya selama hidup bersama, sehingga perceraian tidak bisa dihindari. Mereka juga merasakan pengalaman negatif lainnya seperti menyesal sudah bercerai dengan suaminya. Perasaan ini terjadi pada perempuan Madura yang tidak mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan untuk bercerai. Selain itu, perempuan Madura juga merasakan pesimis untuk melanjutkan hidup setelah perceraian, karena mereka merasa berat untuk menanggung kehidupan keluarga yang ditinggalkan seperti anak dan keluarga lain yang menjadi tanggung jawabnya, di sisi lain mereka tidak memiliki pekerjaan setelah bercerai dengan suaminya. Beberapa kutipan singkat dari pengalaman dinamika emosional perempuan Madura yang bercerai bisa dilihat di bawah ini.

“Ya kalau perasaan ya pasti sepi, itu yang paling terasa, biasanya formasi lengkap, tapi ya namanya takdir mau gimana lagi” (P5)

“Kadang gimana gitu pas saya merenung, keluarganya orang enak-enak, ada semua, saya sendiri sama anak-anak” (P2)

"Gak ada semangat wa pak, mikir anak-anak ini, uang dapat dari mana. Dulu kan ke bapaknya kalau ada apa-apa, setelah cerai gak ada lagi. Makanya kalau sholat saya doa terus pak, gimana ya Allah semoga kuat gitu aja" (P1)

"Dulu memang saya gak suka dimarahin terus kan, kalau ada apa-apa marah terus, saya kecewanya disitu sama dia" (P7)

"Ada menyesalnya juga, iya, dulu itu banyak yang bilang keluarga itu jangan gini dulu jangan pisah dulu, gak enak, dipikirkan dulu, tapi ya udah terlanjur" (P13)

"Jujur ya pak, saya ada perasaan lega wah. Dibuat sakit hati terus pak" (P3)

Proses Penyesuaian Pasca Perceraian Perempuan Madura

Data yang diperoleh dari partisipan penelitian perempuan Madura menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami pengalaman dan perasaan negatif pasca perceraian, mereka merasa perlu untuk menyesuaikan diri mereka dengan kehidupan baru tanpa ikatan pernikahan dengan mantan suaminya. Beberapa penyesuaian yang mereka lakukan setelah perceraian seperti mencoba mencari dukungan sosial dengan cara bergabung dengan perkumpulan warga. Upaya ini mereka lakukan sebagai bentuk penyesuaian dari kesepian yang mereka alami setelah bercerai. Selain itu, partisipan penelitian juga melakukan penyesuaian dengan cara mencari kesibukan lain agar tidak merasakan kesedihan secara terus menerus.

Proses penyesuaian lainnya yang mereka lakukan adalah dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan ketika mereka putus asa dalam menjalani kehidupan dan menanggung beban yang ditinggalkan dalam mengurus rumah tangga sendirian sebagai *single parent*. Proses penyesuaian ini juga sering dilakukan untuk menghilangkan perasaan pesimis yang dialami mereka. Selain itu, untuk menghilangkan perasaan kecewa, mereka biasanya mencoba mengalihkan pikirannya agar tidak sakit hati secara terus-menerus kepada mantan suaminya. Banyak juga dari partisipan penelitian yang melakukan regulasi emosi setelah perceraian agar bisa keluar dari pengalaman negatif, salah satunya ketika merasakan perasaan kecewa, sedih dan putus asa. Mereka juga membangun kepercayaan diri kembali untuk menghilangkan perasaan pesimisnya dalam melanjutkan kehidupan tanpa pendapatan. Kepercayaan diri yang mereka bangun juga turut distimulasi oleh orang-orang di sekitar seperti keluarga dan orang terdekat lainnya.

Pada perempuan Madura yang merasakan pengalaman sebaliknya, mereka tidak perlu melakukan penyesuaian dengan kehidupan baru. Sebab, mereka cenderung merasa lega dan merasa bebas ketika berpisah dengan mantan suaminya. Mereka cenderung merasa terbebas dari konflik pernikahan yang membelanggu mereka selama ini. Pengalaman ini membuat mereka tidak perlu melakukan penyesuaian karena sudah memiliki energi untuk menatap kehidupan baru setelah perceraian. Pada umumnya, semua partisipan penelitian perempuan Madura merasa bahwa peran orang-orang di sekitarnya sangat berkontribusi dalam proses penyesuaian mereka setelah perceraian. Dukungan sosial dari lingkungannya membantu mereka dalam membangun kepercayaan dan optimisme kembali dalam menjalani kehidupan baru tanpa ikatan pernikahan. Proses penyesuaian. Beberapa kutipan singkat dari pengalaman penyesuaian pada perempuan Madura yang bercerai bisa dilihat di bawah ini.

"Ya gini setiap harinya, gak ada siapa-siapa, paling kalau sepi seringnya main ke tetangga. Kalau ada kumpul-kumpul ya ikut" (P13)

"Hmmm saya sejak gak bareng lagi saya sering-sering jahit, dulu saya memang tukang jahit, ya meskipun gak sempurna. Nah ini, sekarang saya jahit lagi" (P2)

"Ya Allah, kalau ingat waktu itu saya cuma berdoa ke Allah, ya Allah. Ngaji, pokoknya saya masih percaya takdir Allah gak kemana" (P9)

"Saya pernah konsultasi ke orang gak tahu ya katanya ahli apa guru gitu, coba ubah pola pikirnya, ya saya ikuti. Saya sering mengalihkan ingatan biar gak kecewa saja" (P4)

"Kalau sedih, pokoknya gimana caranya biar tidak sedih. Berat, sangat berat, pengen gitu sedih atau inget kalau saya nyesel cerai tapi mau gak mau saya harus bisa menutupi itu" (P5)

"Saya gak tahu mau ngapain lagi, saya gak kerja, mau dapat dari mana uang? Ini yang berat. Pokoknya gak tahu di pikiran saya waktu itu. Tapi untung ada keluarga yang bantu-bantu, teman dan orang terdekat yang selalu bantu. Saya bisa bangkit lagi" (P8)

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa dinamika emosional perempuan Madura yang bercerai seperti kesepian, sedih, putus asa, kecewa, menyesal, pesimis dan lega. Berdasarkan pengalaman dinamika emosional tersebut, perempuan Madura yang bercerai melakukan penyesuaian pasca perceraian dengan cara mencari dukungan sosial, menyibukkan diri dengan berbagai aktifitas, mendekati diri kepada Tuhan dengan berdoa dan beribadah, mencoba mengalihkan ingatan, melakukan regulasi emosi dan membangun kembali kepercayaan diri. Bagi partisipan penelitian perempuan Madura yang mengalami kondisi emosional yang lega setelah bercerai, maka tidak perlu melakukan penyesuaian setelah perceraian.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penting untuk mengembangkan jaringan dukungan yang kuat dalam mencapai kualitas hidup pada perempuan yang bercerai (Asanjarani et al, 2017). Partisipan penelitian perempuan Madura dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar baik dari keluarga dan orang terdekat dapat membangun kembali kesedihan, kepercayaan dan optimism yang dimilikinya. Temuan lain lebih jauh menunjukkan bahwa hubungan sosial selama periode setelah perceraian dikaitkan dengan tingkat penyesuaian positif yang lebih tinggi dan tingkat *maladjustment* yang lebih rendah (Krumrei et al, 2007).

Perempuan Madura juga mengaku bahwa salah satu bentuk penyesuaian diri pasca perceraian mereka yakni dengan cara membangun kembali kepercayaan diri yang banyak bersumber dari dukungan orang-orang terdekat. Temuan tersebut juga dikonfirmasi sebelumnya oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa dukungan kuat dari keluarga, teman, dan kelompok masyarakat memberikan bantuan perempuan dalam membangun kembali stabilitas dan kepercayaan diri saat mereka menghadapi kehidupan setelah perceraian (Lawson & Satti, 2016). Perempuan *single parent* dengan dukungan sosial rendah berisiko mengalami tekanan psikososial dan berpotensi satu hari tidak sehat dibandingkan *single parent* dengan dukungan sosial yang kuat (Borgmann et al, 2018).

Pentingnya dukungan sosial bagi perempuan yang hidup sendiri setelah bercerai juga dikonfirmasi oleh penelitian lain yang menemukan bahwa upaya yang dilakukan seperti

bersosialisasi dengan teman dan memperoleh bantuan emosional, praktis dan saran dari teman berpotensi memperbaiki kondisi yang dialami mereka (Widan & Greeff, 2019). Senada dengan temuan tersebut, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan merupakan salah satu modal utama yang berdampak signifikan terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis pasca perceraian (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Dukungan psikologis dari lingkungan sekitar juga efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri individu setelah melewati masa perceraian (Ozbek & Demir, 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kepercayaan agama dan dukungan dari keluarga berfungsi sebagai kekuatan dalam mengatasi tekanan selama melakukan penyesuaian setelah perceraian (Qamar & Faizan, 2021). Temuan lain menunjukkan bahwa kepercayaan kepada Tuhan dan spiritualitas dapat membantu perempuan migran yang bercerai untuk mengatasi kesulitan mereka dan memulai hidup baru (Ridgway, 2022). Temuan tersebut selaras dengan temuan penelitian ini yang mengungkapkan bahwa salah satu bentuk penyesuaian mereka setelah perceraian yakni dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, temuan lain mengungkapkan bahwa kesejahteraan spiritual menjadi salah satu faktor penguat dalam penyesuaian setelah perceraian (Steiner et al, 2011). Sejalan dengan itu, jauh sebelumnya sudah ada penelitian yang mengungkapkan bahwa keyakinan yang kuat kepada Tuhan membantu mereka dalam melakukan penyesuaian setelah bercerai (Molina, 2000).

Perempuan sering mengalami tekanan emosional yang parah selama dan setelah perceraian, seperti kesedihan, kehilangan, dan kesepian, terutama mereka yang ketika hidup bersama cenderung bergantung kepada pasangannya (Elisetty & Datti, 2025). Penelitian sebelumnya juga mengkonfirmasi bahwa sebagian besar individu yang berpisah rentan mengalami kesepian dan tekanan psikologis (Halford & Sweeper, 2012). Lebih jauh, penelitian sebelumnya sudah mengonfirmasi bahwa perempuan yang bercerai berpotensi mengalami masalah emosional (Molina, 2000). Temuan tersebut juga sesuai dengan temuan pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa perempuan Madura yang bercerai cenderung mengalami *problem* emosional seperti kesedihan dan kesepian. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kesedihan dan penyesalan atau rasa bersalah juga rentan dialami perempuan setelah bercerai (Koppejan-Luitze et al, 2021).

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika emosional perempuan Madura yang bercerai cenderung mengarah pada emosi negatif, meskipun ada sebagian kecil dari mereka yang merasakan kondisi emosional yang lebih positif. Emosi negatif yang dominan, seperti kesepian, sedih, putus asa, kecewa, menyesal, pesimis, dan lega, mencerminkan kompleksitas perasaan yang dialami pasca perceraian. Dalam menghadapi dinamika emosional tersebut, perempuan Madura yang bercerai melakukan berbagai cara penyesuaian pasca perceraian, seperti mencari dukungan sosial, menyibukkan diri dengan aktivitas, mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan ibadah, mencoba mengalihkan ingatan, melakukan regulasi emosi, serta membangun kembali kepercayaan diri. Namun, bagi perempuan Madura yang merasa lega setelah perceraian, mereka tidak merasakan kebutuhan untuk melakukan penyesuaian lebih lanjut. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi perempuan Madura dalam menghadapi proses penyesuaian pasca perceraian, serta menekankan pentingnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dalam mempercepat proses pemulihan emosional mereka.

Sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika emosional perempuan Madura pasca perceraian, seperti pengaruh budaya lokal, peran keluarga dan dampak jangka panjang

terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengkaji efektivitas berbagai intervensi atau program dukungan yang dapat mempercepat proses penyesuaian emosional dan sosial perempuan pasca perceraian.

Referensi

Ariyani, Y. (2012). Rancangan intervensi support group dalam penyesuaian pasca-perceraian pada perempuan madura, Tesis. Universitas Indonesia.

Asanjarani, F., Jazayeri, R. S., Fatehizade, M., Etemadi, O., & Demol, J. (2017). Exploring factors affecting post-divorce adjustment in Iranian women: A qualitative study. *Social Determinants of Health*, 3(1), 15–25. <https://doi.org/10.22037/sdh.v3i1.17705>

Borgmann, L.-S., Rattay, P., & Lampert, T. (2018). Single parents in germany: The interrelation between social support and mental health. *Das Gesundheitswesen*. doi:10.1055/a-0652-5345

BPS. (2021). Nikah dan cerai menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur, 2021. Diakses pada tanggal 19 Februari 2023 dari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/3500/api_%20pub/VHpUK3MrOVd6dTjchdoQ1Z6TGlMUT09/da_04/1

BPS. (2022). Jumlah Talak dan Cerai Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur, 2020-2022. Diakses pada tanggal 15 Januari 2024 dari <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/MzAyOSMx/jumlah-talak-dan-cerai-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-timur--2020-2022.html>.

Cherlin, A., Cross-Barnet, C., Burton, L. M., & Garrett-Peters, R. (2008). Promises they can keep: Low-income women's attitudes toward motherhood, marriage, and divorce. *Journal of Marriage and Family*, 70(4), 919–933. Doi:10.1111/j.1741-3737.2008.00536.x

Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., Kutsiyah, K., & Aliyullah, M. (2024). *Dinamika Psikologis Perempuan Madura dalam Pernikahan Pèghâ'Kaoghân*. Pamekasan: Alifba Media.

Elisetty, S. G., & Datti, R. S. (2025). Research trends on the intricate dimensions of divorce among women: A bibliometric analysis. *Women's Studies International Forum*, 108, 103028, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2024.103028>

Gallagher, M. (2002). What is marriage for? the public purpose of marriage law. *Louisiana Law Review*, 62(3), 773-791.

Halford, W. K., & Sweeper, S. (2012). Trajectories of Adjustment to Couple Relationship Separation. *Family Process*, 52(2), 228–243. doi:10.1111/famp.12006.

Kahija, L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.

Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 206–216.

Koppejan-Luitze, H. S., van der Wal, R. C., Kluwer, E. S., Visser, M. M., & Finkenauer, C. (2021). Are intense negative emotions a risk for complex divorces? An examination of the role of emotions in divorced parents and co-parenting concerns. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 765-782. <https://doi.org/10.1177/0265407520972189>.

Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145–166. doi:10.1300/j087v46n03_09.

Lawson, E. J., & Satti, F. (2016). The aftermath of divorce: Postdivorce adjustment strategies of south asian, black, and white women in the united states. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(6), 411–431. doi:10.1080/10502556.2016.1196849.

Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797. doi:10.1007/s13524-018-0667-6.

Lu, Y.-C., Walker, R., Richard, P., & Younis, M. (2019). Inequalities in poverty and income between single mothers and fathers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 135. doi:10.3390/ijerph17010135.

Molina, O. (2000). African american women's unique divorce experiences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32(3-4), 93–99. doi:10.1300/j087v32n03_05.

Muqoddam, F. (2024). Resiliensi Single Mother Madura: Potret Ketahanan Perempuan Pedesaan Madura Yang Hidup Tanpa Suami. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 263-282. [10.28944/hudanlinnaas.v5i2.1807](https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v5i2.1807).

Odis, A. I. (2021). Effects of divorce on women and children. *Texila International Journal of Public Health*, 1-14. DOI 10.21522/TIJPH.2013.09.01.Art001.

Ozbek, S. K., & Demir, M. (2022). The Effectiveness of the Post-divorce Psychological Support Program (PDPSP) on Divorced Individual Adjustment Levels: A Pilot Study at Women. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 602-618.

Qamar, A. H., & Faizan, H. F. (2021). Reasons, impact, and post-divorce adjustment: Lived experience of divorced women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349–373. doi:10.1080/10502556.2021.1871840.

Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 81–99. doi:10.1111/jomf.12651.

Ridgway, A. (2022). "I had faith": Migrant women's use of religion and spirituality to reframe their divorce and for self-reinvention. *Journal of Divorce and Remarriage*, 63(4), 298–317. <https://doi.org/10.1080/10502556.2022.2048346>.

Scott, E. S. (2004). Marriage, cohabitation and collective responsibility for dependency. *University of Chicago Legal Forum*, 7(1), 225-264.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage Publications Ltd.

Steiner, L. M., Suarez, E. C., Sells, J. N., & Wykes, S. D. (2011). Effect of age, initiator status, and infidelity on women's divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(1), 33–47. doi:10.1080/10502556.2011.534394.

Smock, P. J., Manning, W. D., & Gupta, S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *American Sociological Review*, 64(6), 794. doi:10.2307/2657403.

Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? perceived stress among recently divorced danes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 295–311. doi:10.1080/10502556.2021.1871838.

Treloar, R. (2019). Parents making meaning of high-conflict divorce. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. doi:10.1002/anzf.1347.

Widan, R. J., & Greeff, A. P. (2019). Aspects of social support associated with adaptation in middle-class, single-mother families. *The American Journal of Family Therapy*, 47(3), 148–164. doi:10.1080/01926187.2019.1636732