

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perceraian sering kali menjadi titik balik yang membawa perubahan besar dalam kehidupan perempuan. Peristiwa ini tidak hanya berdampak pada status hukum atau hubungan sosial, tetapi juga menyentuh sisi yang lebih dalam, seperti kondisi emosional, psikologis, dan cara perempuan memandang dirinya sendiri. Dalam banyaknya kasus, perceraian menjadi awal dari proses panjang untuk memahami kembali diri mereka sendiri, terutama setelah menjalani pernikahan yang tidak berjalan dengan baik dan dihadapkan pada berbagai penyesuaian baru, mulai dari perubahan peran dalam keluarga, tanggung jawab terhadap anak, hingga upaya menemukan kembali arah hidup yang lebih bermakna.

Fase awal pasca-perceraian sering kali menjadi periode yang penuh dinamika emosional dan psikologis bagi perempuan. Perubahan status yang terjadi tidak hanya membawa konsekuensi pada aspek sosial, tetapi juga menghadirkan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan peran dan kondisi kehidupan yang baru. Dari hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2025, melalui wawancara dengan beberapa informan menunjukkan bahwa masa awal perceraian kerap dirasakan sebagai fase yang cukup berat. Para informan mengungkapkan bahwa kondisi ini tercermin dari munculnya perasaan sedih yang berkepanjangan, ketidakstabilan emosi, serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan peran baru, terutama dalam menjalani tanggung jawab sebagai orang tua secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa perceraian merupakan peristiwa krisis yang dapat memicu tekanan emosional dan perubahan signifikan dalam kehidupan individu (Amato, 2000).

Pengalaman tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan dalam lingkup keluarga, tetapi juga oleh respons lingkungan sosial yang turut membentuk cara perempuan memandang dirinya. Dalam situasi tersebut,

kehadiran dukungan dari keluarga dan orang terdekat menjadi faktor yang membantu individu dalam melalui masa transisi. Perubahan mulai tampak ketika perempuan mampu merefleksikan pengalaman yang dialami, menerima kondisi yang terjadi, serta secara perlahan membangun kembali keyakinan terhadap dirinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan memperkuat proses adaptasi (Cohen & Wills, 1985).

Pengamatan awal tersebut juga memperlihatkan bahwa pengalaman perceraian dapat menghadirkan berbagai respons emosional, seperti rasa kehilangan, ketidakpastian, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Proses pemulihan berlangsung secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memaknai pengalaman tersebut, serta kualitas dukungan sosial yang diterima. Komunikasi, baik dalam bentuk dialog internal maupun interaksi dengan orang lain, menjadi ruang penting bagi perempuan untuk mengelola emosi, memperkuat kepercayaan diri, dan membentuk kembali identitas dirinya secara lebih utuh. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa resiliensi berkembang melalui proses pemaknaan pengalaman serta praktik komunikasi yang memungkinkan individu membangun kembali stabilitas dan makna hidup (Buzzanell, 2010; Walsh, 2016).

Fenomena perceraian di Pulau Madura merupakan isu sosial yang mendesak, ditandai dengan tingginya kasus yang dicatat oleh Pengadilan Agama setempat. Secara khusus, Kabupaten Bangkalan memiliki volume perkara yang signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur tahun 2024, Bangkalan mencatatkan total 1.592 kasus perceraian, yang terdiri dari 553 Cerai Talak dan 1.039 Cerai Gugat (BPS, 2025). Angka ini, dengan mayoritas kasus adalah Cerai Gugat, secara langsung berdampak pada peningkatan jumlah perempuan yang harus menghadapi tantangan pasca-perceraian.

Kabupaten Bangkalan dipilih sebagai lokasi penelitian yang representatif di Pulau Madura berdasarkan dua pertimbangan utama. Pertama, tingginya frekuensi kasus dan proporsi cerai gugat data tahun 2024

menunjukkan volume perkara yang signifikan, dengan dominasi cerai gugat yang menegaskan bahwa perempuan di Bangkalan banyak mengambil inisiatif perpisahan dan menanggung konsekuensi pasca-perceraian (BPS, 2025). Kondisi ini dapat menciptakan tekanan sosial yang lebih intensif terhadap status janda. Keterkaitan antara tingginya kasus perceraian ini menjadikan Bangkalan sebagai lokasi yang ideal untuk mengamati bagaimana perempuan menggunakan komunikasi resiliensi (intrapersonal dan interpersonal) sebagai strategi fundamental untuk mengatasi beban sosial tersebut dan membentuk identitas diri yang tangguh.

Perceraian merupakan peristiwa krisis yang memiliki dampak multidimensional bagi perempuan, baik secara emosional, psikologis, sosial, ekonomi, maupun identitas diri (Amato, 2000). Perpisahan dari pasangan mengubah struktur kehidupan secara drastis, sehingga perempuan berada dalam situasi yang menuntut penyesuaian diri secara cepat dan intensif. Kehilangan pasangan bukan hanya soal putusanya ikatan emosional, tetapi juga hilangnya sistem dukungan yang sebelumnya berperan dalam kestabilan hidup sehari-hari. Perempuan sering mengalami perasaan kehilangan, kesedihan mendalam, kekecewaan, hingga guncangan psikologis yang membuat keseimbangan emosional terganggu. Ketidakpastian akan masa depan, terutama terkait peran sebagai orang tua, status ekonomi, dan penerimaan sosial, memperkuat kondisi krisis yang mereka alami. Situasi ini menjadi titik kritis karena perempuan harus menghadapi perubahan besar yang memengaruhi konsep diri dan cara mereka memaknai kehidupan setelah perpisahan.

Stigma sosial tersebut berpengaruh besar terhadap pembentukan identitas diri perempuan. Identitas diri, sebagaimana dikemukakan oleh Erikson (1968), merupakan konsep mengenai siapa diri seseorang, bagaimana mereka memaknai keberadaannya, serta bagaimana mereka mengintegrasikan pengalaman hidup menjadi narasi diri yang utuh. Perempuan yang mengalami perceraian kehilangan salah satu identitas sosial penting yang selama ini melekat, yaitu identitas sebagai istri. Hilangnya peran tersebut menyebabkan ketidakpastian mengenai nilai diri, arah hidup, dan fungsi sosial yang sebelumnya sudah dikenal dan dijalankan. Perempuan harus membangun

pemahaman baru mengenai dirinya baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari struktur sosial yang lebih luas. Kesulitan dalam proses rekonstruksi identitas ini dapat menimbulkan kebingungan psikologis, ketidakpercayaan diri, dan kerentanan emosional apabila tidak diiringi dengan dukungan sosial atau strategi adaptasi yang memadai. Identitas yang goyah membutuhkan proses pemulihan yang melibatkan refleksi diri, adaptasi emosional, serta komunikasi interpersonal yang sehat.

Proses adaptasi perempuan pasca perceraian sangat berkaitan dengan kemampuan resiliensi. Resiliensi dipahami bukan hanya sebagai kemampuan bertahan, tetapi sebagai proses dinamis yang mencakup kemampuan mengelola emosi, mengatur ulang makna hidup, dan membangun kembali struktur kehidupan yang lebih stabil. Resiliensi melibatkan proses pemaknaan ulang pengalaman traumatis, penguatan hubungan keluarga, serta pemanfaatan dukungan sosial untuk menata ulang kehidupan (Walsh, 2016). Resiliensi tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi berkembang melalui pengalaman menghadapi tekanan hidup, strategi coping, serta interaksi sosial yang kondusif. Resiliensi terdiri dari keterampilan seperti pengendalian impuls, kemampuan berpikir fleksibel, optimisme, empati, serta kemampuan untuk mengatasi masalah tanpa kehilangan kendali emosional. Dalam konteks perceraian, resiliensi berfungsi sebagai fondasi yang memungkinkan perempuan untuk bangkit dari situasi sulit dan membangun kehidupan yang lebih sehat, baik secara emosional maupun sosial.

Komunikasi memiliki peran penting dalam proses pembentukan resiliensi tersebut. Melalui komunikasi, perempuan dapat mengekspresikan emosi, mendapatkan dukungan, dan mengurangi beban psikologis. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian pesan, tetapi juga sebagai mekanisme kognitif dan emosional yang membantu perempuan "Teori yang saya gunakan adalah Communicative Resilience Theory yang dikemukakan oleh Patrice Buzzanell pada tahun 2010. Teori ini menjelaskan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan individu untuk bertahan setelah mengalami krisis, tetapi merupakan proses yang dibangun melalui komunikasi. Dengan kata lain, seseorang dapat bangkit dari pengalaman sulit karena adanya proses

komunikasi, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain."kembali dirinya dan situasi yang dialaminya. Dikutip dari (Buzzanell, 2010), melalui *Communicative Resilience Theory*, menegaskan bahwa resiliensi dibangun melalui praktik komunikasi yang memungkinkan individu membingkai ulang pengalaman buruk, membentuk makna baru yang lebih memberdayakan, serta menciptakan narasi hidup yang lebih positif. Proses komunikasi ini meliputi rekonstruksi naratif, negosiasi identitas, pencarian dukungan sosial, penguatan jaringan interpersonal, dan pembersihan ulang situasi krisis (Buzzanell, 2010). Komunikasi membantu perempuan untuk tidak memandang perceraian sebagai kegagalan, tetapi sebagai peluang untuk menata ulang hidup dan menemukan kekuatan diri yang baru.

Proses komunikasi yang dilakukan perempuan pasca perceraian berlangsung dalam dua dimensi utama: komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Komunikasi intrapersonal mencakup dialog batin, analisis diri, regulasi emosi, dan interpretasi pengalaman. Melalui proses ini, perempuan dapat memahami perubahan emosional yang mereka alami, mengevaluasi nilai diri, serta mengembangkan cara pandang baru tentang kehidupan. Komunikasi intrapersonal membantu perempuan memperoleh kejelasan mengenai identitas diri yang sedang dibentuk ulang (DeVito, 2016). Pada saat yang sama, komunikasi interpersonal memungkinkan perempuan menerima dukungan sosial, validasi emosional, serta kesempatan untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka. Interaksi dengan keluarga, teman, komunitas perempuan, atau lembaga konseling dapat mempercepat pemulihan emosional dan penguatan identitas baru. Dua bentuk komunikasi ini saling melengkapi dalam membangun ketahanan psikologis dan membentuk identitas baru yang lebih positif (Buzzanell, 2010).

Dukungan sosial menjadi bagian penting dalam keseluruhan proses pemulihan perempuan pasca perceraian. Lingkungan sosial yang suportif terbukti mampu mengurangi beban stres, meningkatkan rasa aman, serta memberikan ruang bagi individu untuk merefleksikan dan mengevaluasi kembali dirinya (Cohen & Wills, 1985b). Dalam konteks ini, keluarga inti sering berperan sebagai sumber stabilitas emosional yang membantu perempuan

menghadapi masa transisi, sementara teman dekat dan komunitas sosial menyediakan jaringan relasi yang memperkuat rasa kebermaknaan dan keterhubungan sosial. Perempuan yang memperoleh dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan psikologis, membangun identitas baru, serta menjalani kehidupan pasca perceraian secara lebih positif (Amato, 2000). Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang penting dalam proses pemulihan dan penguatan identitas perempuan pasca perceraian.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan pasca perceraian menghadapi tekanan psikologis dan sosial yang signifikan, serta sangat bergantung pada dukungan sosial dan proses komunikasi dalam membangun kembali resiliensi dan identitas diri. Temuan-temuan tersebut menjadi landasan penting bagi penelitian ini untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana praktik komunikasi intrapersonal dan interpersonal berperan dalam proses pemulihan perempuan pasca perceraian.

Penelitian terdahulu yang ditemukan oleh Hakikoh et al. (2025) dengan judul “Komunikasi Resiliensi Ibu Tunggal dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga” menunjukkan bahwa komunikasi resiliensi berperan penting dalam membantu ibu tunggal membangun ketahanan keluarga melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan partisipatif. Sementara itu, penelitian Sarmila et al. yang berjudul “Resiliensi Pasca Perceraian Pada Perempuan di Usia Muda” menemukan bahwa perempuan pasca perceraian mengalami tekanan emosional dan sosial, serta membangun resiliensi melalui faktor internal dan dukungan sosial.

Meskipun kedua penelitian tersebut menegaskan pentingnya resiliensi, komunikasi masih cenderung diposisikan sebagai faktor pendukung, bukan sebagai mekanisme utama dalam proses pemulihan dan pembentukan identitas. Padahal, komunikasi memiliki peran strategis dalam membantu individu memaknai ulang pengalaman, menegosiasikan identitas, dan membangun narasi diri pasca krisis (Buzzanell, 2010).

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pada penelitian, yaitu minimnya kajian yang secara khusus mengkaji komunikasi resiliensi sebagai proses utama dalam pembentukan identitas perempuan pasca perceraian, terutama dalam konteks sosial (Buzzanell, 2010). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami secara mendalam bagaimana perempuan memanfaatkan komunikasi sebagai sarana untuk bangkit, membangun identitas baru, serta menghadapi tekanan sosial pasca perceraian (Walsh, 2016).

Penelitian ini diarahkan untuk memahami proses tersebut secara mendalam dengan menyoroti bagaimana praktik perempuan untuk membentuk identitas baru pasca perceraian dengan upaya komunikasi resiliensi. Penelitian ini berupaya menggambarkan bagaimana praktik komunikasi dapat menjadi sarana untuk memaknai ulang pengalaman, memperkuat ketahanan diri, serta menciptakan jati diri yang lebih mandiri dan berdaya. Kontribusi penelitian ini diharapkan memperluas pemahaman dalam kajian komunikasi interpersonal, komunikasi keluarga, dan psikososial, sekaligus memberikan landasan bagi pengembangan program pendampingan dan pemberdayaan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan perempuan pasca perceraian.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana komunikasi resiliensi dalam membentuk identitas baru pada perempuan pasca perceraian?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggali komunikasi resiliensi membentuk identitas baru pada perempuan pasca perceraian.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap agar penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis yang dijabarkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat teoretis dengan memperkaya kajian komunikasi resiliensi, khususnya dalam konteks perempuan pasca

perceraian yang masih jarang diteliti. Temuan penelitian diharapkan dapat mengembangkan teori Komunikasi Resiliensi melalui pemahaman baru tentang bagaimana praktik komunikasi digunakan untuk memaknai ulang pengalaman perceraian dan membangun ketahanan diri (Buzzanell, 2010). Selain itu, penelitian ini memperluas pemahaman tentang teori identitas dengan menunjukkan bagaimana perempuan menata kembali identitas dirinya setelah kehilangan peran sebagai istri. Penelitian ini juga berkontribusi pada bidang komunikasi interpersonal dan komunikasi keluarga dengan menjelaskan peran dukungan sosial dan interaksi emosional dalam proses pemulihan perempuan pasca perceraian (DeVito, 2016; Walsh, 2016).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perempuan Pasca Perceraian Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai bagaimana komunikasi resiliensi dapat digunakan untuk mengelola emosi, menghadapi stigma sosial, serta membangun identitas baru yang lebih positif dan berdaya.
2. Bagi Masyarakat dan Lingkungan Sosial Hasil penelitian dapat menjadi rujukan untuk meningkatkan empati dan pemahaman masyarakat terhadap kondisi perempuan pasca perceraian, sehingga mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan mengurangi stereotip negatif terkait status “janda”.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini menyediakan landasan teoretis dan praktis yang dapat dikembangkan lebih lanjut, khususnya dalam kajian komunikasi resiliensi, pembentukan identitas, dan dinamika perempuan pasca perceraian sebagai kontribusi bagi pengembangan ilmu komunikasi di Indonesia.