

Kebersyukuran pada Anak yang Sudah Mengetahui Statusnya sebagai Anak Adopsi

(Gratitude for Children Who Know Their Status as Adopted Children)

Verina Anggia Pramesti^{1*}, Rudangta Arianti²

Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}

verinaanggiapramesti@gmail.com¹, rudangta.sembiring@uksw.edu²



Riwayat Artikel

Diterima pada 1 Februari 2023
Revisi 1 pada 09 Februari 2023
Revisi 2 pada 16 Februari 2023
Revisi 3 pada 23 Februari 2023
Disetujui pada 24 Februari 2023

Abstract

Purpose: This study aims to determine gratitude in children who already know their status as adopted children. This study looks at whether as adopted children, they feel grateful or not while being adopted and how they view their lives

Methodology/approach: This study took 2 participants with several criteria, namely female, early adult age (19 - 25 years), adopted since infancy, knowing their status as adopted children in late adolescence (13 - 18 years), knowing their status as adopted children from adoptive parents, already knowing their status as adopted children for 3-5 years. The data collection method used in this research is using semi-structured interview techniques using interview guidelines.

Results/findings: The results showed that as adopted children, participants felt grateful. As adopted children they see life as a blessing from God. Although at the beginning they showed negative feelings or negative affect, over time they were able to accept reality and feel grateful as adopted children

Conclusions: The study finds that adopted children who learned about their status during adolescence are able to develop gratitude over time.

Limitations: This research is limited to two female participants with similar age ranges and life experiences.

Contribution: This study offers insights into how adopted individuals process identity and emotional acceptance. It emphasizes the role of gratitude in coping and adjustment, and can inform adoptive families and mental health professionals about the importance of communication and emotional support following disclosure of adoption status.

Keywords: *Adopted, Children, Gratitude.*

How to Cite: Pramesti, V.A., Arianti, R. (2023). Kebersyukuran pada Anak yang Sudah Mengetahui Statusnya sebagai Anak Adopsi. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental (KPKM)*, 1(1), 1-15.

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan sosial atau tempat sosialisasi primer yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan proses perkembangan seorang anak. Maka dari itu, keluarga memiliki hubungan yang sangat erat dengan anak. Dalam sebuah keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Sebuah keluarga dapat dikatakan berhasil dalam membantu proses pertumbuhan anak apabila sang anak tersebut terbentuk kepribadiannya yang matang sehingga ia dapat berekspresi, berprestasi, berkreasi, serta dapat mengaktualisasikan dirinya dalam lingkungan masyarakat. Lingkungan keluarga yang baik sangat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sang anak. Namun, tidak semua keluarga memiliki anak. Hal itu bisa disebabkan karena kasus infertilitas yang terjadi pada wanita yang membuat mereka tidak bisa menghasilkan keturunan secara biologis (Agung et al., 2021).

Wanita sering kali dianggap sebagai penyebab pasangan tidak bisa menghasilkan keturunan padahal ternyata kasus infertilitas mencapai 10-15% dari masalah organ reproduksi pria (Akbar, 2020). Bagi mereka yang tidak bisa memiliki anak secara biologis, ada satu cara supaya dapat memiliki anak yaitu dengan cara melakukan adopsi anak. Menurut Fisher (2003) keluarga yang memilih untuk mengadopsi anak mempunyai berbagai alasan, misal karena masalah infertilitas, ketidakmampuan untuk hamil karena hubungan sesama jenis, alasan altruistik, atau pengalaman pribadi dengan anak-anak yatim piatu. Dalam sebuah studi ditemukan sebesar 69% orang tua angkat menyatakan bahwa mereka mengadopsi karena masalah ketidaksuburan mereka (Fisher, 2003).

Menurut Meliala (1982) ada bermacam-macam alasan atau tujuan dilakukannya adopsi atau pengangkatan anak yaitu, rasa belas kasihan terhadap anak terlantar atau anak yang orang tuanya tidak mampu merawatnya, tidak mempunyai anak dan ingin mempunyai anak untuk menjaga dan merawatnya di hari tua, adanya kepercayaan bahwa dengan adanya anak di rumah maka akan dapat mempunyai anak sendiri, untuk mendapatkan teman bagi anaknya yang sudah ada, untuk menambah atau mendapatkan tenaga kerja, untuk mempertahankan ikatan perkawinan / kebahagiaan keluarga. Pada awalnya adopsi atau pengangkatan anak dilakukan semata-mata untuk melanjutkan dan mempertahankan marga / garis keturunan dalam suatu keluarga yang tidak mempunyai anak kandung. Tak hanya itu, pengangkatan anak juga dapat mempertahankan ikatan perkawinan, sehingga tidak menimbulkan perceraian.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Pasal 1 Ayat 2 No.54 Tahun 2007, pengangkatan anak adalah suatu perbuatan hukum yang mengalihkan seorang anak dari lingkungan kekuasaan orang tua, wali yang sah, atau orang lain yang bertanggung jawab atas perawatan, pendidikan, dan membesarkan anak tersebut, ke dalam lingkungan keluarga orang tua angkat. Pengangkatan anak bertujuan untuk kepentingan terbaik bagi anak dalam rangka mewujudkan kesejahteraan anak dan perlindungan anak, yang dilaksanakan berdasarkan adat kebiasaan setempat dan ketentuan peraturan perundang-undangan (Indonesia, 2007). Proses pelaksanaan adopsi harus dilakukan sesuai dengan prosedur ketentuan perundang-undangan yang berlaku supaya status sebagai anak angkat menjadi jelas dan supaya hak-haknya terpenuhi.

Proses adopsi yang tidak dilakukan sesuai prosedur ketentuan perundang-undangan yang berlaku, membuat status dan hak anak angkat tidak jelas. Secara umum pengangkatan anak menurut hukum merupakan pengalihan anak dari orang tua kandung kepada orang tua angkat secara keseluruhan dan dilakukan menurut adat setempat agar sah. Jadi, semua tanggung jawab orang tua kandung sudah sepenuhnya lepas dan beralih kepada orang tua angkat. Berdasarkan studi yang telah dilakukan, pasangan menyatakan bahwa adopsi dapat menciptakan peluang untuk mencapai impian mereka menjadi sebuah keluarga (Daniluk & Hurtig-mitchell, 2003).

Umumnya yang terjadi pada anak adopsi, mereka tidak pernah bisa mengerti alasan yang membuat mereka diberikan kepada orang lain. Hal ini dapat mengakibatkan anak mengalami gangguan beradaptasi, berekspresi, dan memiliki gangguan emosional. Sebagian besar anak yang mengetahui statusnya sebagai anak adopsi atau anak angkat dapat menimbulkan masalah psikologis dan masalah sosial (Safitri & Fitri, 2019). Individu yang diadopsi harus berjuang dengan masalah psikologis. Akar dari masalah psikologis yang bertahan sampai mereka dewasa yaitu karena pemisahan dari orang tua kandung (Curtis & Pearson, 2010). Individu yang diadopsi sering merasa orang tua kandung mereka menolak mereka dan mungkin merasa malu. Hasil penelitian Curtis dan Pearson (2010) menunjukkan ada hubungan yang signifikan mengenai masalah psikologis sebagai masalah selama masa remaja dan dewasa yang dialami oleh anak angkat yang mencari orang tuanya. Mereka yang melakukan kontak dengan orang tua kandung dapat merasakan kehilangan, muncul rasa malu dan rasa bersalah yang lebih besar, dan lebih mungkin mengalami depresi atau melakukan bunuh diri.

Masa remaja merupakan fase dalam proses pembentukan identitas. Menurut Grotevant (dalam Curtis & Pearson, 2010) karena proses pembentukan identitas pada masa remaja “berlabuh” dalam sejarah keluarga, maka individu yang diadopsi dapat merasa kehilangan tambatan, mengalami kesulitan mengidentifikasi siapa mereka, dan memiliki harga diri yang rendah. Berdasarkan penelitian yang telah

dilakukan oleh Safitri dan Zainal (2019) yang melibatkan 3 anak remaja yang mengetahui statusnya sebagai anak adopsi, menunjukkan bahwa mereka tidak memperlakukan status dirinya sebagai anak angkat, mereka berusaha menerima kenyataan, dan mampu mengembangkan potensi diri. Ketika anak mengetahui siapa orang tua mereka, umumnya mereka akan mencari dan kembali pada orang tua kandungnya (Novi Heryanti, 2019).

Curtis dan Pearson (2010) mempertimbangkan 30%-65% anak adopsi ingin tahu atau benar-benar mencari orang tua kandung mereka. Scordilis mengatakan bahwa pencarian ibu kandung yang dilakukan anak adopsi merupakan proses positif yang dapat membentuk konsep diri yang terintegrasi (dalam Langenhoven, 2017). Selama dalam proses pencarian, orang yang diadopsi mengalami berbagai perasaan, seperti kegembiraan, kemarahan atas informasi yang dirahasiakan, dan ketakutan (Silverman et al., 1988). Pacheco dan Eme (dalam Curtis & Pearson, 2010) kontak dengan orang tua kandung mereka biasanya berkurang dari waktu ke waktu, terutama jika individu yang diadopsi mengalami perasaan kehilangan, dan penolakan yang terus berlanjut atau keluarga ibu kandung mereka tidak menerima atau tidak diberitahu tentang keberadaan anak adopsi.

Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang diadopsi sebelum usia 12 bulan lebih baik daripada yang diadopsi setelah usia 12 bulan (Juffer & van Ijzendoorn, 2005). Usia yang lebih tua saat anak diadopsi, dikaitkan dengan peningkatan risiko penyesuaian kesulitan selama masa kanak-kanak dan remaja (Verhulst et al., 1990). Sebuah meta analisis juga menunjukkan anak adopsi dilaporkan lebih banyak masalah kesehatan mental dan masalah perilaku daripada teman-temannya yang tidak diadopsi (Askeland et al., 2017). Individu yang diadopsi dan yang dibesarkan secara biologis akan berbeda dalam hal perilaku, sehingga individu yang diadopsi dilaporkan memiliki tingkat depresi yang tinggi, perilaku eksternalisasi, dan penggunaan zat (Fan et al., dalam deLuca, 2018).

Orang tua angkat yang merahasiakan status anak, bertujuan untuk menjaga hubungan dengan anak angkatnya dan anak tidak perlu merasa berbeda dengan anak lain (Safitri & Fitri, 2019). Orang tua angkat juga tidak ingin melukai perasaan si anak jika memberitahukan siapa mereka sebenarnya dan dapat membuat anak merasa berbeda dengan teman-temannya. Namun anak adopsi yang tidak tahu mengenai identitasnya, mempunyai hak untuk mengetahui identitas asli dirinya. Karena, itu merupakan bagian hak dari anak adopsi tersebut. Anak yang diadopsi akan menganggap orang tua angkatnya merahasiakan identitasnya jika identitas anak disembunyikan dan ia mendapat informasi dari orang lain. Hal itu menyebabkan timbul pertanyaan dalam benak sang anak, mengapa orang lain yang memberitahunya bukan dari orang tuanya.

Orang tua yang tidak membuka diri, dikhawatirkan akan ada letupan dari orang tua kandung, saudara, tetangga bahkan si anak sendiri. Hal ini akan menimbulkan kelekatan emosi pada anak adopsi menjadi terganggu (Anggunsari, 2019). Cara penyampaian yang paling tepat untuk memberitahukan identitas si anak adopsi yaitu kedua orang tua yang mengadopsi harus memberitahunya secara langsung kepada sang anak (Anggunsari, 2019). Informasi mengenai orang tua kandung itu sendiri dapat menambah pemahaman tentang penyesuaian diri anak adopsi di masa dewasa (Bohman dalam Levy-Shiff, 2001).

Orang tua angkat dapat mengalami kesulitan dalam menyampaikan kisah adopsi yang sensitif dengan tetap menjaga harga diri anak yang diadopsi. Karena pembicaraan mengenai adopsi merupakan topik yang sensitif dan emosional, tak heran jika keluarga angkat mencari cara untuk dapat menyampaikan dengan cara yang lebih terbuka dan komunikatif. Membuat cerita ramah anak merupakan salah satu cara pendekatan dalam membuka pembicaraan mengenai adopsi. Untuk anak-anak yang diadopsi setelah masa bayi, keluarga menggunakan album foto kelahiran sebagai titik referensi untuk memulai pembicaraan mengenai adopsi (Jones, C & Hackett, 2008).

Untuk anak yang diadopsi di akhir masa remaja, keluarga angkat menyediakan dokumen atau surat perjanjian yang bisa digunakan untuk membuka diskusi terkait adopsi. Maka dari itu, keluarga angkat harus mencari cara lain untuk membuka pembicaraan mengenai adopsi. Keluarga angkat dapat menggunakan buku, televisi, dan media lain untuk membuka dialog pembicaraan mengenai adopsi. Pengungkapan identitas atau status anak adopsi dapat membuat anak tidak terima dengan keadaan.

Anak adopsi dapat mengalami PTSD (*post-traumatic stress disorder*) akibat mengalami perpisahan dengan ibu kandung mereka (Hoksbergen et al., dalam Langenhoven, 2017).

Dalam penelitian Wood ada temuan beragam tentang dampak tingkat keterbukaan adopsi dan jumlah kontak antar adopsi dan keluarga kandung mereka tentang penyesuaian diri dengan kesejahteraan anak angkat dalam keluarga angkatnya menunjukkan bahwa adopsi terbuka atau tertutup dapat menghasilkan anak yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan yang mendukung (Langenhoven, 2017). Penemuan yang dilakukan oleh Wydra et al., (2012) menunjukkan bahwa anak adopsi yang merasa nyaman dengan status adopsinya, mendapat lingkungan keluarga yang terbuka dan komunikatif mengenai status adopsi anak tersebut. Namun sebaliknya, anak adopsi yang merasa tidak nyaman dengan status adopsi mereka mengalami pengungkapan yang bermasalah atau tidak komunikatif.

Penelitian Levy-Shiff (2001) lingkungan keluarga yang positif, sehat, dan mendukung selama masa remaja anak adopsi membuat mereka memiliki konsep diri yang lebih tinggi dan menunjukkan tingkat psikopatologi yang lebih rendah (misalnya depresi, kecemasan, dan psikosis). Orang yang diadopsi lebih tangguh daripada orang-orang yang tumbuh dalam keluarga tiri dan orang tua tunggal, karena mereka lebih mampu bangkit kembali dan menjadi orang dewasa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik setelah terlibat dalam perilaku buruk di masa remaja mereka (Feigelman, 2008). Sebagian besar anak adopsi mengalami perasaan kehilangan terkait dengan keluarga kandung yang mungkin tidak pernah mereka kenal, kehidupan berbeda yang mungkin mereka miliki jika mereka tetap bersama mereka, dan hilangnya identitas pribadi mereka sebagai anggota keluarga asal mereka. Peningkatan risiko gangguan psikologis pada anak adopsi dapat terjadi ketika ia merasakan pengalaman psikologis adopsi seperti penolakan, perpisahan, dan kehilangan (Brodzinsky dalam Levy-Shiff, 2001).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bramlett et al., (2007) didapat hasil bahwa anak angkat memang memiliki hasil yang lebih buruk dalam hal kesehatan dan kesejahteraan. Setiap kejadian baik maupun kejadian buruk yang terjadi dalam hidup ada alasan dan tujuannya. Kejadian baik yang dialami seorang individu pasti membawa menimbulkan rasa bahagia dan rasa bersyukur. Kebersyukuran berkorelasi dengan aspek-aspek terhadap kebahagiaan. Kebersyukuran berkaitan erat dengan emosi positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (McCullough et al., 2002) menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengalami rasa bahagia yang lebih besar, suasana hati yang positif, rasa optimis, kepuasan hidup, harapan, dan mereka cenderung lebih sedikit mengalami emosi negatif seperti iri hati dan depresi. Kebersyukuran didefinisikan sebagai kecenderungan umum seseorang dalam menyadari dan merespon suatu hal dengan melibatkan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu (McCullough et al., 2002).

2. Tinjauan Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

Kebersyukuran adalah kecenderungan umum seseorang dalam menyadari dan merespon suatu hal dengan melibatkan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu (McCullough et al., 2002). Kebersyukuran berkaitan erat dengan perasaan positif dalam diri seseorang. Mengetahui fakta sebagai anak adopsi terkadang membuat anak tersebut menutup diri, menyangkal atas kenyataan yang telah terjadi dan tidak sedikit juga yang memilih pergi meninggalkan orang tua angkat yang telah membesarkannya.

Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa anak adopsi tersebut mengalami banyak emosi negatif yang menguasai dirinya. Namun, peneliti menemukan partisipan yang memiliki pengalaman emosional yang menyenangkan dan merasa bersyukur selama menjadi anak adopsi. Partisipan yang memiliki pengalaman emosional yang menyenangkan dapat melihat hidupnya sebagai sesuatu hal yang positif dan mampu merasa bersyukur walaupun sebagai anak adopsi.

3. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian kualitatif ini adalah fenomenologi (*phenomenology*). Variabel dalam penelitian ini adalah kebersyukuran. Penelitian ini berfokus mengetahui kebersyukuran pada anak yang sudah mengetahui statusnya sebagai anak adopsi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 anak adopsi yang sudah mengetahui statusnya sebagai anak adopsi dengan karakteristik sebagai berikut :

perempuan, usia dewasa awal (19 – 25 tahun), diadopsi sejak masih bayi, mengetahui statusnya sebagai anak adopsi pada usia remaja akhir (13 - 18 tahun), mengetahui statusnya sebagai anak adopsi dari orang tua angkat, dan sudah mengetahui statusnya sebagai anak adopsi selama 3-5 tahun.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur termasuk dalam kategori *in-dept interview* dan bertujuan menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Wawancara dilakukan langsung dengan partisipan dan dilakukan sebanyak 4 sesi. Wawancara menggunakan alat bantu rekam dan alat tulis untuk membuat catatan lapangan. Wawancara sesi 1 dan 2 dilakukan secara langsung dengan partisipan. Tetapi, untuk wawancara sesi 3 dan 4 dilakukan secara daring melalui *Whatsapp voice note* dikarenakan jarak lokasi kediaman partisipan yang jauh. Analisis data dalam penelitian ini setelah mendapatkan data dari wawancara, selanjutnya dilakukan verbatim untuk langkah selanjutnya yaitu pemaknaan psikologis. Selanjutnya peneliti mendapatkan tema dari pemaknaan psikologis yang telah dilakukan. Tema yang sudah didapat kemudian diolah menjadi beberapa kategori.

4. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini mendapat hasil yang dibagi dalam beberapa tema sebagai berikut:

4.1 Fakta Anak Angkat / Anak Adopsi

Sebagai anak yang diadopsi sejak bayi, tidak banyak anak yang bisa menerima keadaan atau menerima fakta bahwa dirinya adalah anak angkat atau anak adopsi. Hal ini tidak berlaku kepada partisipan E dan partisipan A yang merupakan anak adopsi. E memandang hidupnya sebagai anugerah dan berkat karena ia bisa merasakan kasih sayang dari orang tua kandung dan orang tua adopsinya. Sementara itu partisipan A memandang hidupnya sebagai perjuangan. A percaya bahwa kehidupan akan terus berputar, dan tidak akan berada di titik yang sama.

“Pengaruh yang saya rasakan setelah bisa bersyukur adalah ya itu tadi menjadikan hidup ini lebih berarti gitu selalu melihat kehidupan ini dari hal yang positif, mensyukuri bahwa memang bukan hal negatif namun sebuah berkat gitu bisa merasakan kasih sayang dari orang tua kandung juga orang tua adopsi jadi pengaruhnya baik, positif untuk kehidupan lebih hmm apa ya lebih merasa ternyata banyak orang-orang yang sayang, yang cinta kek gitu jadi lebih emm merasa aman memang punya keluarga kandung dan adopsi yang memang bisa menerima saya baik, memberikan cinta kasihnya sepenuhnya tulus untuk saya jadi nggak pernah membedakan saya gitu.” (P1W4E, 213-232)

“Lebih berpikir hidup itu adalah perjuangan, hidup adalah bagaimana kita menyikapi. Roda kehidupan terus berputar mbak, nggak mungkin selamanya kita berada di titik yang sama kan. Aku percaya suatu saat nanti bakalan dapet kebahagiaan yang aku inginkan sebelumnya. Kita nggak bisa memilih kedepan nanti mau gimana, seperti apa.. Udah serahin aja sama Tuhan.” (P2W4A, 8-19)

4.2 Respons Subjek ketika Mengetahui Statusnya

Respons yang terjadi ketika partisipan E mendengar penjelasan dari orang tua angkatnya mengenai dirinya bahwa ia sesungguhnya adalah anak adopsi, E hanya bisa menangis. Respons yang sama terjadi ketika partisipan A juga mendengar penjelasan bahwa ia merupakan anak yang diadopsi. A hanya bisa menangis dan kaget.

“Saya hanya bisa nangis ya.. entah itu nangis bahagia atau nangis kecewa karena memang perasaannya kompleks sih maksudnya ee masih belum bisa menerima juga saya belum bisa mencerna apa sih maksud dari kata-kata itu.” (P1W1E, 205-210)

“Ya setelah tahu yang sebenarnya, kaget dan nggak bisa apa-apa dan hampir menyerah mbak.” (P2W1A, 15-17)

4.3 Menerima Alasan Mereka Diadopsi

Alasan diberikannya hak asuh partisipan E yaitu karena faktor ekonomi, sedangkan alasan diberikannya hak asuh partisipan A yaitu untuk “pancingan” yang mana orang tua angkatnya percaya bahwa dengan

merawat anak orang lain, mereka bisa memiliki anak sendiri. Hal itu terwujud ketika setelah beberapa lama tidak bisa memiliki keturunan sendiri akhirnya setelah merawat partisipan A, mereka memiliki seorang anak perempuan yang kini menjadi adik perempuannya. Ketika subjek mengetahui kondisinya sebagai anak adopsi, dan orang tua angkatnya menyampaikan alasannya kenapa ia diadopsi, membuat subjek tidak memiliki perasaan negatif karena ia bisa menerima kondisi dan memahami alasan tersebut.

“.....saya bisa menerima kondisi itu dan bisa menerima setiap alasan yang dikeluarkan orang tua kandung dan orang tua adopsi dan juga memang saya merasakan bahwa orang tua adopsi itu memberikan cinta kasihnya nggak tanggung-tanggung gitu.. selayaknya orang tua kandung yang selalu ingin memberikan hal yang terbaik untuk anaknya, selalu bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan anaknya sebisa mungkin mereka itu ee memikirkan masa depan saya.....” (P1W4E, 87-155)

“Sudah lebih menerima mbak.. Bisa bertahan karena ada anakku mbak, dia penguatku dalam segala hal.. 5th aku berjuang hanya bersama anak. Jadi ya bisa lebih tahan terhadap kondisi apapun.” (P2W1A, 52-61)

4.4 Perlakuan Orang Tua Angkat Subjek

Sebagai anak adopsi E melihat masa lalunya sebagai pembelajaran hidup. E menganggap hal tersebut sebagai anugerah dari Tuhan yang luar biasa. Banyak hal yang membuat E merasa bersyukur dalam hidupnya, salah satunya adalah ketika orang tua kandungnya memikirkan kesejahteraan hidup subjek dengan cara memberikannya kepada orang tua angkatnya. Selain hal itu, subjek juga merasa tidak ada batasan yang diberikan orang tua angkat, mereka justru memberikan cinta kasihnya dan menganggapnya selayaknya anak kandungnya. Rasa bersyukur juga sama dirasakan oleh partisipan A, walaupun sebagai anak adopsi ia merasa bersyukur karena masih ada orang yang mau merawatnya hingga detik ini dan memberikannya kehidupan yang layak.

“Faktor atau hal yang bisa membuat saya merasa bersyukur ketika saya mengetahui bahwa saya merupakan anak adopsi adalah ketika emm orang tua kandung itu masih memikirkan kesejahteraan saya gitu dengan tujuan memberikan saya kepada orang tua adopsi yang sekarang ingin melihat bahwa kebutuhan saya terpenuhi dan yang membuat saya bersyukur itu ketika orang tua adopsi saya itu.. menganggap saya seperti anak kandung gitu jadi tidak ada batasan-batasan dari mereka untuk memberikan kasih cintanya kepada saya jadi melakukan semua hal yang memang terbaik untuk saya kek gitu jadi tetep memberikan rasa cinta dan kasihnya selayaknya anak kandung sendiri.” (P1W4E, 6-26)

“.....setelah diberi pemahaman bahwa ini yang terbaik yang harus dilakukan itu yang membuat saya bersyukur perasaannya jauh lebih tenang, happy gitu emm selalu disampaikan bahwa hal ini bukan sebuah aib gitu merupakan sebuah anugrah yang memang Tuhan rencanakan dalam hidupku jadi itu yang membuat saya sekarang lebih bersyukur dan lebih enjoy menjalani kehidupan.” (P1W4E, 189-200)

“Pertanyaannya bikin mellow, cukup berat yah nahan air mata.. aku bersyukur karena orang yang telah mengadopsi aku merawat aku dengan sangat baik.” (P2W3A, 15-19)

“Iya.. aku juga diberi kehidupan yang sangat layak. Aku nangis mbak..” (P2W3A, 27-28)

“Bersyukur banget dipenuhi orang-orang yang sayang sama aku.. nggak ada mbak, cuma sampai sekarang masih cari papa kandung itu loh nggak tahu dimana hehe..” (P2W3A, 100-104)

4.5 Rasa Suka Cita

Partisipan E menganggap fakta “adopsi” bukan suatu hal buruk untuknya tetapi hal itu membuat E merasa senang karena ia diadopsi dengan tujuan memang untuk kebbaikannya. Hal lain yang membuatnya merasa puas dan bahagia, ia merasa banyak yang menyayangnya. Perasaan suka yang dirasakan subjek yaitu karena adanya perlakuan dari orang tua angkat yang tidak pernah membatasi, memberikan fasilitas yang subjek perlukan, memberikan cinta dan kasihnya dengan tulus. Begitu juga dengan partisipan A, ia tidak pernah mengalami hal yang kurang menyenangkan dari orang tua

angkatnya. Selain itu perasaan suka cita yang dirasakan subjek, ketika ia merasa diterima walaupun ia merupakan anak adopsi dan menerima cinta kasih yang tulus dari orang tua angkatnya.

“Perasaan suka yang rasakan itu lebih ke arah bahwa saya merasa dicintai oleh orang tua adopsi karena memang perlakuan dari orang tua adopsi itu memang tidak ada istilahnya membatasi diri gitu memberikan semua yang mereka bisa berikan gitu.. melengkapi semua fasilitas yang memang saya perlukan gitu memberikan cinta dan kasihnya secara tulus tanpa ada ee perhitungan kayak misalnya mereka menerapkan kamu bukan anak kandung jadi masih ada batasan-batasan yang memang tidak mereka berikan bukan seperti itu tapi mereka sebagai orang tua adopsi ya memang memberikan cinta dan kasihnya sebagai anak kandung gitu.. yang membuat saya suka cita mereka bisa menerima saya gitu walaupun memang saya merupakan anak adopsi tapi cinta kasih mereka tidak pernah putus usaha mereka untuk kesejahteraan saya juga..... overall.... upayanya sangat besar tidak ingin melihat saya sedih atau menderita sebisa mungkin emm mereka itu memenuhi kebutuhan saya walau memang tidak di saat itu mereka selalu bilang tunggu nanti bukan berarti mereka tidak.. ingin untuk melengkapi fasilitas saya apa yang saya butuhkan apa yang saya inginkan tapi memang ada waktunya jadi mereka tidak pernah mengatakan tidak kalau memang emm apa yang saya butuhkan itu ya memang urgent gitu jadi mereka tidak pernah pilih kasih kayak gitu selalu memberikan semuanya all out tidak pernah memikirkan bahwa nanti rugi gitu dia hanya anak adopsi.. tapi mereka memang benar-benar tulus mencintai saya.” (P1W4E, 39-83)

“Seneng banget mbak.. meskipun mereka galak mau apalah.. aku berterimakasih sangat sudah mau membesarkan aku sampai detik ini.. ngasi kebahagiaan lewat hal-hal yang sederhana.” (P2W3A, 39-44)

4.6 Anggota Keluarga

E merasa sangat puas dengan hidupnya karena mendapatkan kasih sayang yang berlipat dari 2 pasang orang tuanya dan memiliki 2 kakak kandung. Subjek merasa sangat puas dengan kehidupannya setelah tahu statusnya, ia merasa bahagia karena masih mempunyai orang tua kandung yang lengkap dan itu merupakan berkat luar biasa yang dirasakan subjek. Berbeda dengan partisipan A, ia merasa belum merasakan kepuasan dalam hidupnya karena apa yang ia ingin capai belum bisa terwujud semua. Hal itulah yang membuatnya belum merasakan kepuasan hidup.

“Untuk kepuasan hidupnya sekarang ini sangat puas sampai saat ini masih sangat puas dan semoga akan terus puas dan yaa berharapnya memang puas karena udah mendapatkan semua gitu kayak lengkap kasih sayang yang berlipat ganda yang banyak 2 pasang orang tua yang masih utuh plus bonus 2 kakak kandung.....” (P1W3E, 52-60)

“.....kalau untuk kepuasan hidup yang kayak dikelilingi oleh orang-orang yang sayang, terus kayak banyak orang-orang yang support kek gitu tu sangat puas.....” (P1W3E, 179-183)

“Wah.. puas nggak yaa haha.. kalau dalam hati nggak puas sih karena apa yang aku mau belum tercapai semuanya. Tapi seiring berjalannya waktu, apa yang tadinya aku pengen terwujudkan meskipun cuma 5%, ya mungkin Tuhan tahulah mana yang baik untuk aku dan yang enggak..” (P2W4A, 26-33)

4.7 Tidak Ada Kebencian/Rasa Benci terhadap Anggota Keluarga

Setelah mengetahui statusnya sebagai anak adopsi, E tidak memiliki rasa benci kepada orang tua kandungnya dan saudaranya. Hubungan mereka justru semakin dekat setelah ia mengetahui statusnya. Hal yang sama juga dirasakan oleh partisipan A, ia tidak memiliki rasa benci kepada orang tua kandungnya dan saudara-saudara kandungnya.

“Sekarang yang secara keseluruhan yang aku rasakan itu semua berjalan baik-baik aja.. terus setelah tahu juga nggak ada yang namanya kayak jadi benci sama ee bapak ibu kandung sama sodara kandung nggak ada sekarang malah merasa lebih dekat lagi sama semuanya kayak ibu kandung, kedua kakak kandung terus sama mama papa yang sekarang juga yang udah adopsi dari kecil its oke kayak nggak ada perasaan yang gimana-gimana tapi bersyukur dan bahagia.....” (P1W3E, 22-34)

“Enggak.. enggak ada rasa benci.” (P2W2A, 42)

4.8 Makna Masa Depan

Masa depan adalah sebuah impian di masa sekarang. Impian E adalah bisa memiliki masa depan yang lebih baik daripada masa sekarang. Begitu juga dengan partisipan A, ia memandang masa depan sebagai masa dimana ia bisa menyelesaikan semua prioritasnya.

“Aku pandang masa depan sebagai masa dimana aku bisa menyelesaikan apa saja yang jadi prioritasku sih mbak. Ya harapanku pastinya pengen nyenengin orang tua, balas kebaikan mereka lah karena sebagai anak pastinya ngerasa utang budi.. terus pengen nyenengin anak-anakku pasti dan berharap ada jalan yang baik untuk aku sama suamiku sih mbak..” (P2W4A, 135-145)

“Menurutku masa depan itu impian sih kek di masa sekarang kita memimpikan atau mengharapkan masa depan kita itu lebih baik dari masa sekarang kayak gitu kita hmm di masa sekarang ini lebih banyak mempersiapkan diri untuk bisa mendapatkan atau emm berada pada kehidupan di masa depan yang lebih baik kek gitu jadi tu kek masa depan adalah sebuah impian.....” (P1W2E, 283-286)

4.9 Makna Masa Lalu

Peristiwa yang terjadi dalam hidup baik masa lalu yang baik maupun yang buruk, merupakan suatu pembelajaran dan sejarah dalam hidup. Partisipan E dan partisipan A memandang masa lalunya sebagai pembelajaran dalam hidup mereka.

“Masa lalu itu kan identik dengan ex masa lalu, mantan kek gitu kan kek merupakan kek dari kata experience sih dari masa lalu kita bisa memiliki pengalaman hidup kek gitu tu terus masa lalu juga sebagai sebuah emm titik balik kek ketika kita sudah berhasil melampaui masa lalu udah berhasil menyelesaikan gitu kan.. masa lalu kan artinya kita bisa expert gitu kek berhasil untuk melewati segala proses yang.. seharusnya terjadi gitu dengan masa lalu kita bisa belajar tentang pengalaman hidup gitu kan dijadikan sebagai sebuah pembelajaran juga apa ya sejarah gitu.” (P1W2E, 164-185)

“Tiap orang pasti punya merah hijau dalam kehidupan ya mbak, jadikan aja sebagai pelajaran aja, meskipun menyakitkan sulit untuk dilupakan.” (P2W4A, 166-168)

4.10 Makna Masa Sekarang

Memandang masa sekarang terdapat perbedaan dalam memandang masa sekarang. Partisipan E memandang masa sekarang sebagai perjuangan, persiapan untuk ke masa depan. Sementara itu partisipan A memandang masa sekarang sebagai masa dimana hidupnya berjalan sulit, tetapi partisipan A tetap semangat dalam menjalani hidup karena ia merasa memiliki tanggung jawab sebagai ibu.

“Masa sekarang ya perjuangan.. kayak masih ada sesuatu yang harus diperjuangkan kek gitu masa sekarang ya adalah persiapan untuk ke masa depan gitu kan kayak mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan di masa depan proses kehidupan yang selanjutnya masa yang sekarang ya baik-baik aja kayak masih bersyukur diberi keluarga yang masih lengkap orang tua lengkap gitu...” (P1W2E, 231-234)

“Masa sekarang buat aku sangat sulit, melebihi masa lalu bahkan.. Karena aku sekarang punya tanggung jawab yang lebih, nggak buat diriku sendiri. Susah juga buat ngungkapin.. kalau ternyata diriku sebagai ibu aja belum bisa bahagia gimana anak-anakku nanti, pasti mereka juga ngerasain apa yang dirasa sama ibunya. Aku sudah terpikirkan untuk hidup bertiga dengan anak-anakku mbak, mungkin kalau bener nanti aku pisah sama suami.. aku kudu nguatn mereka lagi, kaya hidup sendiri seperti dulu.” (P2W4A, 172-190)

4.11 Harapan Subjek

Partisipan E dan A memiliki harapan dalam hidupnya. Membahagiakan kedua orang tua merupakan harapan yang dimiliki partisipan E dan A, walaupun bukan orang tua kandungnya mereka merasa berutang budi karena masih ada yang mau menerima dan merawatnya hingga sekarang.

“Membahagiakan orang tua kek gitu ya tujuannya masih kek membahagiakan orang tua sih.. selama mereka masih ada kek gitu pengen ada kesempatan untuk bisa membuat mereka bahagia gitu.. itu sih.” (P1W3E, 145-149)

“Aku dari dulu kepengen banget bahagiain bapak ibu, aku ngerti meskipun mereka bukan orang tua kandungku tapi mereka more than everything in my life.. nggak bisa diungkapin banyak kalau soal ortu mungkin mbak sendiri merasakan hal yang sama kan. Kedua soal anakku, nggak tahu mau ngomong gimana lagi.. karena aku dulu berjuang sendiri tanpa siapapun, walaupun orang tua maksa tetep pengen bantu tapi aku menolaknya.. its real life, aku jadi singlemother yang ku kira nggak sanggup tapi alhamdulillah aku sangat bisa. Diluar dugaan semuanya mbak, bener-bener dari nol.” (P2W4A, 44-60).

4.12 Prioritas Subjek

Partisipan E dan partisipan A memiliki prioritas dalam hidupnya, namun prioritas mereka berbeda. Prioritas partisipan E yaitu ingin menjadi pribadi yang berguna untuk orang lain dan ingin membahagiakan orang tuanya. Sementara itu prioritas partisipan A yaitu ingin membahagiakan orang tua dan anaknya.

“.....nah untuk prioritas dalam kehidupanku tentunya ee satu hmm menjadi pribadi yang berguna buat orang lain kayak gitu, kayak bisa mengaplikasikan ilmu yang ku pelajari untuk menolong orang lain kek berbagi pengalamanku sesama orang lain yang mungkin memang sedang mengalami masalah yang sama dengan aku di masa lalu kayak gitu ingin apa ya menceritakan pengalaman hidup yang setidaknya bisa memotivasi orang lain dan juga tentunya ingin membanggakan orang tua sih kayak apa ya ingin membalas budi lah pastinya membalas budi kebaikan orang tua dan keluarga gitu.” (P1W2E, 79-96)

“Prioritasku ya ke anakku mbak, pengen kehidupan dia kelak jauh lebih berbahagia daripada kehidupanku. Jangan sampe anakku mengalami hal yang sama.” (P2W1A, 81-86)

4.13 Rasa Sakit Hati/Kecewa

Rasa kecewa dirasakan oleh partisipan E ketika pertama kali mendengar fakta bahwa ia merupakan anak adopsi. Ia merasa kecewa kepada orang tua kandungnya. Perasaan berbeda dirasakan oleh partisipan A. Awal ketika ia diberi tahu bahwa ia bukanlah anak kandung orang tuanya, partisipan A merasa sakit hati dan marah. Hatinya hancur mendengar penjelasan itu langsung dari orang tua angkatnya.

“.....ya mungkin masih kayak dulu sempet ada perasaan kecewa kenapa sampai dikasih gitu apa atau saya bukan anak yang diharapkan atau bagaimana gitu kok sampai saya dikasih ke orang lain gitu.. tapi kalau memang dilihat secara ekonomi ee orang tua kandung saya itu menengah ke bawah bisa dibilang kurang untuk makan saja pas-pasan apalagi harus menghidupi 3 orang anak dan yang terakhir saya ini perempuan kebutuhannya mungkin jauh lebih banyak dari kakak-kakak saya yang laki-laki.....” (P1W1E, 155-168)

“.....diawal ya marah, sakit hati. Terlihat baik secara fisik, terbunuh secara mental, dihakimi oleh ekspektasi, dihajar realita, dikejar masa depan, dan hebatnya lagi masih bisa tertawa dan tersenyum lebar.” (P2W1A, 50-55)

“.....kita udah diadopsi orang lain, tiba-tiba dikasih tahu kalau kita ternyata bukan anake nah pasti hancur kan.” (P2W2A, 12-15)

4.14 Munculnya pikiran negatif

Muncul banyak pertanyaan saat partisipan E mengetahui kondisi atau statusnya sebagai anak adopsi. Pertanyaan terkait mengapa ia diberikan kepada orang lain membuat ia merasa tidak bersyukur dan selalu timbul perasaan negatif. Rasa *insecure* dan takut muncul dalam benak E. Hal yang sama juga dialami oleh partisipan A dimana ia juga sempat muncul pikiran negatif setelah tahu bahwa ia anak adopsi. Namun, dibalik pikiran negatifnya mengapa ia diberikan kepada orang tua angkatnya, ada

keinginan partisipan untuk kembali ke orang tua kandungnya. Namun, karena adanya perjanjian adopsi di surat adopsi membuat ia sulit untuk kembali ke orang tua kandungnya.

“.....waktu awal-awal mengetahui kondisi bahwa saya merupakan anak adopsi juga sempat muncul pertanyaan-pertanyaan kek kenapa saya diberikan ke orang lain ke orang tua yang merawat saya dan lain-lain itu mungkin juga tergolong sebagai hal yang tidak bersyukur namun setelah perasaan itu bergejolak itu yang saya rasakan ya selalu merasa kayak kenapa-kenapa dan tidak pernah puas.. ee dengan jawaban-jawaban yang diberikan gitu merasa tidak bersyukur kenapa saya kok dibuang gitu selalu timbul perasaan negatif yang kayak insecure terus nanti takut untuk mengutarakan hal yang sebenarnya kepada orang lain gitu.....” (P1W4E, 170-188)

“Yo ada pasti.. pengen kembali sama keluarga yang kandung ya tapi kan karena ada perjanjian di surat adopsi itu yang bikin susah.” (P2W2A, 32-35)

4. 13 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil seperti di atas, dimana kedua partisipan menunjukkan rasa bersyukur sebagai anak adopsi dan tidak memperlakukan statusnya sebagai anak adopsi. Kebersyukuran yang ditunjukkan oleh kedua partisipan yaitu ketika mereka mampu menerima fakta anak angkat atau anak adopsi yang nyatanya bukan suatu hal yang buruk untuk kedua partisipan. Individu yang mampu menerima hidup dan bersyukur mengarahkan pada kehidupan mereka yang tenang dan damai sehingga tercipta rasa kepuasan dan kesejahteraan (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Perasaan emosional sempat menghampiri partisipan E dan partisipan A. Partisipan E dan partisipan A menangis dan kaget ketika mendengar penjelasan dari orang tua angkatnya. Respon tersebut wajar karena mereka baru mengetahui identitas dirinya sebagai anak adopsi setelah 17 tahun. Tidak dapat dipungkiri rasa sakit hati dan kecewa juga sempat menghinggapi perasaan partisipan E dan partisipan A. Sebelum mendengar alasan mengapa ia diasuh oleh orang tua angkatnya, perasaan kecewa kepada orang tua kandung muncul dalam benak partisipan E.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sanghera et al., (2012) menemukan beberapa anak muda mengalami perasaan ditinggalkan dan marah terhadap orang tua kandung dan beberapa anak muda lainnya merasa “terpecah” antara orang tua kandung dan wali asuh. Perasaan negatif juga sempat muncul dalam benak partisipan A ketika diberi tahu bahwa ia adalah anak adopsi. Sakit hati dan marah adalah perasaan muncul dalam benaknya. Butuh beberapa waktu yang cukup lama untuk bisa menerima kenyataan bahwa partisipan A adalah anak adopsi. Berbeda dengan partisipan E yang bisa menerima setelah diberi penjelasan dari orang tua angkatnya.

Rasa bersyukur partisipan E sebagai anak adopsi ditunjukkan dengan bagaimana ia memandang hidupnya secara positif dan memandang hidupnya sebagai anugerah dan berkat yang luar biasa dari Tuhan karena tidak banyak anak seperti dirinya yang bisa merasakan kasih sayang dari 2 pasang orang tua yaitu kandung dan angkat. Rasa syukur yang ditunjukkan pada partisipan E dapat meningkatkan pengaruh positif, mengurangi pengaruh negatif serta dapat meningkatkan kepuasan hidup (Polak & McCullough, 2006). Berbeda dengan partisipan E, partisipan A memandang hidupnya sebagai roda yang akan terus berputar dan ia menyerahkan kepada Tuhan atas apa yang akan terjadi sehingga ia merasa bersyukur akan hidupnya. Partisipan A yang bersyukur tentunya memiliki keyakinan yang kuat dengan Tuhannya serta menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dan ia peroleh dalam hidupnya berasal dari Tuhan (An-Nursi dalam Fitriana Qurrota A’yuni & Hamim, 2021).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dan Chisol (2018), menyebutkan bahwa seseorang yang bersyukur akan mempunyai penilaian kognitif dan afektif yang positif terhadap kehidupannya yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya mereka yang kurang bersyukur, kurang mampu dalam melakukan penilaian kognitif dan afektif terhadap yang dijalani (Aisyah & Chisol, 2020). Partisipan E merasa senang karena walaupun sebagai anak angkat, ia tidak pernah dibatasi oleh orang tua angkatnya. Mereka justru memberikan fasilitas yang mendukung untuk keperluan partisipan E. Hal-hal itu menunjukkan bahwa orang tua angkatnya memberikan cinta dan

kasihnya dengan tulus. Hal serupa juga dialami oleh partisipan A dimana ia tidak pernah mengalami hal yang kurang menyenangkan dari orang tua angkatnya. Partisipan A merasa diterima selayaknya anak kandung walaupun kenyataannya ia adalah seorang anak adopsi. Partisipan A juga merasakan cinta dan kasih yang tulus dari kedua orang tua angkatnya. Hubungan orang tua dengan anak yang menunjukkan penurunan kepuasan, dapat dikaitkan dengan adanya banyak masalah perilaku pada anak angkat (Groza & Ryan, 2002).

Dalam hidup partisipan E, ia merasa bersyukur karena mendapat kasih sayang berlipat dari orang tua angkatnya dan orang tua kandungnya serta kedua kakak kandungnya. Ia merasa bahagia karena masih mempunyai orang tua kandung yang lengkap dan ia menganggapnya sebagai berkat yang luar biasa dari Tuhan. Tidak banyak anak yang bisa menerima keadaannya sebagai anak adopsi. Namun, partisipan E dan partisipan A bisa menerima kondisinya sebagai anak adopsi dan bisa merasakan rasa senang selama menjadi anak angkat.

Setelah mengetahui siapa orang tua kandungnya, partisipan E tidak ada perasaan benci kepada orang tua kandung dan saudara-saudara kandungnya. Kenyataannya yang terjadi hubungan mereka justru semakin dekat. Tidak adanya rasa benci kepada orang tua kandung yang sudah memberikannya kepada orang lain juga dirasakan oleh partisipan A. Setelah bertemu dengan orang tua kandung dan saudara kandungnya, tidak ada rasa benci dalam diri partisipan A. Kedua partisipan mampu mengerti alasan mengapa ia diberikan kepada orang tua angkatnya. Partisipan E mampu menerima bahwa ia diadopsi karena faktor ekonomi yang kurang baik dari orang tua kandungnya.

Secara umum adopsi anak dilakukan karena adanya keinginan untuk memiliki anak, adanya kepercayaan akan mendapatkan anak, serta adanya keinginan memiliki anak lagi untuk dijadikan teman anak yang telah mereka miliki (Hasibuan, 2022). Salah satu motif adopsi anak yang dilakukan orang tua angkat partisipan A karena alasan sebagai “pancingan” karena kedua orang tua angkatnya belum dikaruniai anak setelah beberapa tahun pernikahan. Sebagai seorang yang bersyukur, kedua partisipan merasa puas terhadap hidupnya di masa kini dan di masa lalu.

Individu yang mempunyai sikap positif yang mampu menerima baik, buruk, kekuatan dan kekurangan diri serta dapat memandang positif masa lalu merupakan salah satu ciri penerimaan diri (Ryff dalam Aisyah & Chisol, 2020). Orang yang bersyukur akan lebih mudah dalam merasakan kepuasan hidupnya (Fitriana Qurrota A'yuni & Hamim, 2021). Individu dengan kesejahteraan yang baik akan merasa puas dengan hidupnya, mendapat dukungan, dan mempunyai perasaan bahagia (Hamburger dalam Aisyah & Chisol, 2020). Seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan dalam hidupnya akan memandang peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang positif.

Oleh karena itu, mereka yang bersyukur akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya dan mengalami afek yang positif karena cara pandang mereka yang positif (Fitriana Qurrota A'yuni & Hamim, 2021). Namun, terdapat perbedaan dalam memandang makna masa sekarang antara partisipan E dan partisipan A. Tetapi kedua partisipan tetap memandang masa sekarang yang sedang mereka jalani sebagai sesuatu yang positif dimana partisipan E memandang masa sekarang sebagai perjuangan, persiapan untuk ke masa depan dan partisipan A memandang masa sekarang sebagai masa dimana hidupnya berjalan sulit tetapi ia tidak melupakan tanggung jawabnya sebagai ibu sehingga ia tetap semangat dalam menjalani hidupnya.

Rasa benci, kecewa, marah dan sakit hati kepada orang tua angkat ketika mendengar bahwa ia selama ini adalah anak yang diadopsi sejak bayi adalah hal wajar. Tetapi kedua partisipan dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya rasa benci setelah mengetahui statusnya sebagai anak adopsi. Partisipan E mendengar fakta bahwa ia anak adopsi dari orang tua angkatnya. Anak adopsi yang kekurangan informasi tentang keluarga kandungnya, atau yang sudah lama tidak bertemu, sering kali mengungkapkan rasa ingin tahunya. Mereka ingin mendapatkan informasi (Fargas-Malet & McSherry, 2021). Orang tua angkatnya memberitahukan alasan mengapa ia diadopsi dan siapa orang tua kandungnya. Afek negatif yang sempat dialami partisipan E dan partisipan A yaitu munculnya pikiran negatif. Pikiran-pikiran negatif partisipan E membuat dirinya tidak bersyukur. Perasaan *insecure* dan

takut juga sempat muncul dalam perasaan E. Partisipan A juga sempat timbul pikiran negatif. Ada rasa ingin kembali ke orang tua kandungnya tetapi karena adanya surat perjanjian adopsi membuat dirinya sulit kembali ke orang tua kandungnya.

Status sebagai anak adopsi bukan suatu alasan untuk tidak bersyukur. Partisipan E adalah contoh seorang anak yang merasa bersyukur karena diadopsi. Alasan mengapa ia bersyukur yaitu karena orang tua kandungnya memikirkan kesejahteraan hidup ke depan partisipan E. Karena kekurangan ekonomi yang dialami orang tua kandung partisipan E, maka mereka memutuskan memberikan anaknya supaya kehidupannya kelak jauh lebih baik. Orang tua angkatnya pun menganggapnya partisipan E layak anak kandungnya sendiri. Rasa bersyukur juga dirasakan oleh partisipan A. Walaupun ia diadopsi karena alasan sebagai “pancingan”, partisipan A tetap merasa bersyukur karena masih ada yang mau merawatnya, memberikannya pendidikan hingga akhir, memberikan kehidupan yang layak serta mendapat cinta dan kasih yang tulus juga dari orang tua angkatnya. Rasa syukur dapat membuat stres dan depresi lebih rendah dan dapat meningkatkan tingkat dukungan sosial (Wood et al., 2008).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapat hasil juga bahwa kedua partisipan memiliki harapan dan keinginan untuk membahagiakan kedua orang tua angkatnya sebagai bentuk balas budi. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Fitzgerald (dalam Hambali et al., 2015) yang mana dikatakan bahwa kebersyukuran itu menunjukkan kebaikan hati seseorang dalam merefleksikan kebaikan itu dengan cara apresiasi perasaan, adanya hasrat untuk membantu orang lain, timbul rasa ingin berbagi dan dilakukan dengan tindakan nyata yang positif seperti membalas kebaikan orang lain. Tidak hanya itu, kedua subjek memiliki penerimaan diri yang baik akan keadaan dirinya sebagai anak adopsi. Kedua subjek beranggapan bahwa apa yang terjadi adalah yang terbaik dari Tuhan. Rasa apresiasi untuk seseorang muncul dalam diri subjek, seperti rasa sayang dan cinta kepada orang tua angkatnya serta adanya niat baik dari kedua subjek untuk membalas budi kepada orang tua angkatnya. Tak hanya itu, kedua subjek juga memiliki rasa optimisme, harapan, prioritas serta selalu berpikir positif atas apa yang terjadi dalam hidup.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kedua partisipan, meskipun pada awalnya mengalami guncangan emosional yang cukup intens setelah mengetahui status mereka sebagai anak adopsi, pada akhirnya mampu menumbuhkan dan mengekspresikan rasa syukur yang mendalam terhadap kehidupan yang mereka jalani. Rasa syukur ini tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses refleksi, perenungan makna, dan penerimaan diri yang bertahap. Awalnya, kedua partisipan menunjukkan reaksi psikologis yang umum terjadi dalam kondisi serupa, seperti perasaan kecewa, marah, terluka, bahkan munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang tua angkat mereka. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mampu menstruktur ulang cara pandang mereka terhadap situasi tersebut.

Rasa syukur kemudian berkembang seiring dengan kemampuan mereka memahami bahwa proses adopsi bukanlah bentuk penolakan, melainkan sebuah bentuk kasih sayang dan kesempatan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Keyakinan religius yang kuat, terutama dalam meyakini bahwa semua peristiwa dalam hidup adalah bagian dari rencana dan kehendak Tuhan, menjadi salah satu faktor penting yang membentuk sikap positif partisipan terhadap diri dan masa depan mereka. Penerimaan ini menjadi dasar bagi munculnya emosi-emosi positif seperti ketenangan, rasa bahagia, dan optimisme. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan sosial, lingkungan yang suportif, dan ruang untuk melakukan refleksi diri, individu yang diadopsi berpotensi besar mencapai kesejahteraan psikologis dan makna hidup yang konstruktif melalui penghayatan rasa syukur.

Limitasi dan Studi Lanjutan

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang patut dicermati dan menjadi pertimbangan dalam menginterpretasi hasil serta dalam merancang studi lanjutan. Pertama, fokus penelitian ini hanya pada satu variabel psikologis, yaitu rasa syukur (gratitude) pada anak adopsi. Pendekatan ini mengabaikan dimensi atau faktor lain yang mungkin turut membentuk atau memengaruhi pengalaman bersyukur, seperti tingkat kesejahteraan psikologis secara umum, persepsi terhadap identitas diri sebagai anak

adopsi, intensitas dukungan sosial yang diterima, kualitas keterikatan emosional dengan orang tua angkat, dan pengalaman traumatik atau peristiwa penting pada masa kecil. Padahal, variabel-variabel tersebut dapat saling berkaitan dan memberikan gambaran yang lebih holistik terhadap dinamika psikologis anak adopsi.

Kedua, keterbatasan metodologis juga muncul dalam proses pengumpulan data. Wawancara dirancang untuk dilaksanakan dalam empat sesi agar peneliti dapat menggali data secara lebih mendalam dan longitudinal. Namun, karena kendala geografis, dua sesi wawancara dilakukan secara daring (online), yang secara tidak langsung mempengaruhi kualitas interaksi. Wawancara daring memiliki keterbatasan dalam menangkap ekspresi non-verbal secara akurat, yang merupakan elemen penting dalam memahami pengalaman emosional partisipan. Selain itu, koneksi internet yang tidak selalu stabil menyebabkan beberapa gangguan dalam alur komunikasi dan mengurangi spontanitas partisipasi. Hambatan ini berpotensi menurunkan validitas data yang dikumpulkan dan menjadi salah satu keterbatasan utama penelitian ini. Ke depan, studi lanjutan disarankan menggunakan pendekatan triangulasi data dan memperluas variabel kajian untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan representatif.

Ucapan Terima Kasih

Selama penyusunan penelitian ini, banyak pihak yang telah membantu penulis dari awal hingga akhir penelitian ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, terimakasih atas kasihMu yang memudahkan setiap langkah dan memberi jalan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.
2. Ibu Rudangta Arianti Sembiring, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang membimbing saya dari awal hingga terciptanya tugas akhir saya.
3. Orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa dan mendampingi sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir saya dengan baik.
4. Teman-teman partisipan yang sudah membantu penelitian saya. Terimakasih sudah meluangkan waktunya untuk membantu penelitian saya.
5. Teman-teman yang selalu memberi semangat, dukungan dan agar saya bisa menyelesaikan penelitian saya.

Referensi

- Agung, I. G., Teresna, I., Retnoningtias, D. W., & Hanum, A. U. (2021). *Hubungan stress infertilitas dengan kesepian pada wanita infertil di Bali*. 23(1), 78–90. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1411>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Akbar, A. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Infertilitas Pria Di Indonesia : Meta Analisis. *Jurnal Pandu Husada*, 1(2), 66. <https://doi.org/10.30596/jph.v1i2.4433>
- Anggunsari, R. (2019). *Story telling dalam penyampaian rahasia keluarga mengenai pengadopsian anak oleh orang tua terhadap anak adopsinya*. 071015036.
- Askeland, K. G., Hysing, M., La Greca, A. M., Aarø, L. E., Tell, G. S., & Sivertsen, B. (2017). Mental Health in Internationally Adopted Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(3), 203–213.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.12.009>
- Bramlett, M. D., Radcliff, L. F., & Blumberg, S. J. (2007). The health and well-being of adopted children. *Pediatrics*, 119(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2089I>
- Curtis, R., & Pearson, F. (2010). Contact with birth parents: Differential psychological adjustment for adults adopted as infants. *Journal of Social Work*, 10(4), 347–367. <https://doi.org/10.1177/1468017310369273>
- Daniluk, J. C., & Hurtig-mitchell, J. (2003). *Practice & theory*. 81, 389–399.
- DeLuca, H. (2018). The Developmental Competence of Young Adult Adoptees. *Gastrointestinal Endoscopy*, 10(1), 279–288.
- Fargas-Malet, M., & McSherry, D. (2021). The Emotional Nature of Birth Family Relationships for Care-experienced and Adopted Young People: A Longitudinal Perspective. *Journal of Family*

- Issues, 42(10), 2263–2288. <https://doi.org/10.1177/0192513X20978439>
- Feigelman, W. (2008). *Marriage & Family Review Adopted Adults*. December 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1300/J002v25n03>
- Fisher, A. P. (2003). Still “Not Quite as Good as Having Your Own”? Toward a Sociology of Adoption. *Annual Review of Sociology*, 29, 335–361. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.010202.100209>
- Fitriana Qurrota A’yuni, & Hamim, R. (2021). Jurnal Penelitian Psikologi. *Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Groza, V., & Ryan, S. D. (2002). Pre-adoption stress and its association with child behavior in domestic special needs and international adoptions. *Psychoneuroendocrinology*, 27(1–2), 181–197. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(01\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(01)00044-0)
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Hasibuan, N. (2022). Pemahaman masyarakat terhadap ayat-ayat adopsi anak. *El-Thawalib*, 3(3), 473–486.
- Herawati, I., & Farradinna, S. (2017). Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Pemaafan pada Pasangan Bekerja. *Mediapsi*, 03(02), 10–21. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.2>
- Jones, C and Hackett, J. (2008). Durham Research Online woodlands. *Critical Studies on Security*, 2(2), 210–222.
- Juffer, F., & van Ijzendoorn, M. H. (2005). Clinician’s Corner Behavior Problems and Mental Health Referrals of International Adoptees. *Journal of American Medical Association*, 293(20), 2501–2515. <https://doi.org/10.1001/jama.293.20.2501>
- Langenhoven, C. (2017). Adult Adoptees Perspectives on Adoption. *Solid State Ionics*, 2(1), 1–10.
- Levy-Shiff, R. (2001). Psychological adjustment of adoptees in adulthood: Family environment and adoption-related correlates. *International Journal of Behavioral Development*, 25(2), 97–104. <https://doi.org/10.1080/01650250042000131>
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Novi Heryanti, N. (2019). Konsep anak angkat dalam praktek masyarakat Kluet (Analisis Perspektif al-Qur’an). *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah*, 16(1), 112. <https://doi.org/10.22373/jim.v16i1.5745>
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5>
- Safitri, W. W., & Fitri, W. (2019). *Penyesuaian Diri Anak Angkat Setelah Mengetahui Status Sebagai Anak Adopsi*. 7(2).
- Sanghera, B., Ablezova, M., & Botoeva, A. (2012). Attachment, emotions and kinship caregiving: An investigation into separation distress and family relatedness in post-Soviet Kyrgyzstani households. *Families, Relationships and Societies*, 1(3), 379–393. <https://doi.org/10.1332/204674312X656293>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129–145. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x>
- Silverman, P. R., Campbell, L., Patti, P., & Style, C. B. (1988). Reunions between adoptees and birth parents: The birth parents’ experience. *Social Work (United States)*, 33(6), 523–528. <https://doi.org/10.1093/sw/33.6.523>
- Verhulst, F. C., Althaus, M., & Versluis-Den BIEMAN, H. J. M. (1990). Problem Behavior in International Adoptees: I. An Epidemiological Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(1), 94–103. <https://doi.org/10.1097/00004583-199001000-00015>

- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wydra, M., O'Brien, K. M., & Merson, E. S. (2012). In Their Own Words: Adopted Persons' Experiences of Adoption Disclosure and Discussion in Their Families. *Journal of Family Social Work*, 15(1), 62–77. <https://doi.org/10.1080/10522158.2012.642616>