

Dampak Psikologis Akibat Perceraian Terhadap Anak

Muh Reza Zulfikar

Fakultas Hukum, Universitas Muslim Indonesia

Email: reza.zulfikar@umi.ac.id

ABSTRACT

Divorce is a social phenomenon that continues to increase across all levels of society and has multidimensional consequences for all family members. This study aims to comprehensively analyze the factors that contribute to divorce, the dynamics of the divorce process, and the psychological, social, and economic impacts it causes, with a primary focus on the well-being of children and parents after divorce. The method used is a literature study involving a review of national and international journals, scientific books, and research reports related to family issues and developmental psychology. The results of the study show that the causes of divorce generally stem from a lack of communication, economic instability, infidelity, and domestic violence. Divorce not only marks the end of a marriage, but also triggers changes in family structure that have a significant impact on children's mental health and adaptation process. Children often experience anxiety, stress, decline in academic performance, and behavioral disorders, especially when conflicts between parents are intense and prolonged. For parents, divorce implies an increase in emotional burden and changes in roles and responsibilities, especially for single parents.

Keywords: *Abuse, Alcoholic beverages, Children*

ABSTRAK

Perceraian merupakan fenomena sosial yang terus mengalami peningkatan pada berbagai lapisan masyarakat dan membawa konsekuensi multidimensional bagi seluruh anggota keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif faktor-faktor yang mendorong terjadinya perceraian, dinamika proses perceraian, serta dampak psikologis, sosial, dan ekonomi yang ditimbulkannya, dengan fokus utama pada kesejahteraan anak dan orang tua pascaperceraian. Metode yang digunakan adalah *studi literatur* yang melibatkan penelaahan terhadap jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, serta laporan penelitian terkait isu keluarga dan psikologi perkembangan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penyebab perceraian umumnya berakar pada kurangnya komunikasi, ketidakstabilan ekonomi, perselingkuhan, serta kekerasan dalam rumah tangga. Perceraian tidak hanya menandai berakhirnya ikatan pernikahan, tetapi juga memicu perubahan struktur keluarga yang berdampak signifikan bagi kesehatan mental dan proses adaptasi anak. Anak sering mengalami kecemasan, stres, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan perilaku, terutama ketika konflik antara orang tua berlangsung intens dan berlarut-larut. Bagi orang tua, perceraian berimplikasi pada meningkatnya beban emosional serta perubahan peran dan tanggung jawab, khususnya bagi orang tua tunggal.

Kata Kunci: *Dampak sosial, Konflik keluarga, Perceraian, Pengasuhan, Keluarga tunggal.*

A. PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu fenomena sosial yang semakin menonjol dalam dinamika kehidupan modern. Pada banyak negara, termasuk Indonesia, angka perceraian mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir seiring dengan perubahan nilai sosial, meningkatnya kesadaran akan hak individu, serta bergesernya struktur keluarga tradisional.

Fenomena ini tidak hanya mencerminkan adanya pergeseran dalam institusi perkawinan, tetapi juga mengindikasikan kompleksitas hubungan interpersonal dan tekanan sosial-ekonomi yang dihadapi keluarga.

Secara konseptual, perceraian dapat dipahami sebagai berakhirnya hubungan perkawinan yang ditetapkan secara hukum. Namun, proses tersebut pada kenyataannya melibatkan berbagai aspek emosional, psikologis, ekonomi, dan sosial yang berpengaruh langsung terhadap kehidupan anggota keluarga. Dalam konteks sosiologis, perceraian dipandang sebagai bentuk disorganisasi keluarga yang dapat mengganggu fungsi-fungsi dasar keluarga, seperti fungsi afeksi, ekonomi, perlindungan, dan sosialisasi anak. Dalam perspektif psikologi, perceraian sering kali dikaitkan dengan stres kronis, konflik emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis bagi pasangan maupun anak.

Berbagai faktor turut berkontribusi terhadap meningkatnya angka perceraian, di antaranya ketidakharmonisan rumah tangga, kurangnya komunikasi efektif, ketidakselarasan nilai dan tujuan hidup pasangan, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, serta tekanan ekonomi. Perubahan sosial dan teknologi juga memengaruhi dinamika ini. Misalnya, meningkatnya akses terhadap media sosial dan komunikasi digital dapat memicu konflik baru dalam hubungan, sementara tuntutan ekonomi modern meningkatkan beban kerja yang dapat mengurangi kualitas interaksi pasangan.

Dampak perceraian tidak terbatas pada berakhirnya hubungan antara suami dan istri, tetapi juga memengaruhi struktur dan fungsi keluarga secara menyeluruh. Anak sebagai pihak yang paling rentan sering kali mengalami kebingungan emosional, penurunan rasa aman, serta gangguan perkembangan sosial. Selain itu, keluarga pascaperceraian cenderung menghadapi tekanan ekonomi yang lebih tinggi, terutama dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Pada tataran sosial, perceraian dapat menimbulkan stigma, perubahan jaringan pertemanan, dan hambatan integrasi sosial.

Meskipun demikian, tidak semua perceraian berujung pada konsekuensi negatif. Dalam beberapa kasus, perceraian justru menjadi pilihan adaptif yang memungkinkan anggota keluarga keluar dari kondisi rumah tangga yang penuh konflik atau kekerasan. Oleh karena itu, perceraian perlu dipahami secara objektif sebagai fenomena yang memiliki dua sisi: dapat membawa beban psikososial, tetapi juga dapat menjadi jalan menuju kualitas hidup yang lebih baik bagi beberapa individu.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengkaji faktor-faktor penyebab perceraian, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial, serta strategi penanganan yang dapat diterapkan untuk meminimalisasi dampak negatifnya. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman akademik mengenai dinamika keluarga modern serta menjadi rujukan bagi pihak-pihak yang terlibat dalam upaya peningkatan kesejahteraan keluarga, seperti konselor, pembuat kebijakan, dan lembaga sosial.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) untuk menganalisis fenomena perceraian dari berbagai perspektif, termasuk psikologis, sosiologis, dan ekonomi. Pendekatan ini dipilih karena isu perceraian memiliki karakter multidimensional dan membutuhkan pemahaman mendalam terhadap temuan-temuan penelitian sebelumnya yang relevan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil kajian literatur mengenai faktor penyebab perceraian, dampaknya terhadap anggota keluarga terutama anak serta mekanisme penyesuaian pascaperceraian. Pembahasan dilakukan dengan membandingkan berbagai temuan penelitian yang relevan dan mengaitkannya dengan teori-teori psikologi serta sosiologi keluarga.

1. Faktor Utama Penyebab Perceraian

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa perceraian disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal keluarga, yaitu:

- a. Kurangnya Komunikasi
Sebagian besar penelitian menegaskan bahwa komunikasi yang tidak efektif merupakan pemicu utama konflik pasangan. Komunikasi yang tidak terbuka, pola interaksi yang defensif, serta ketidakmampuan menyelesaikan konflik secara sehat memperbesar peluang terjadinya kesalahpahaman yang berujung pada ketidakharmonisan rumah tangga.
- b. Ketidakstabilan Ekonomi
Masalah ekonomi menjadi faktor dominan dalam keluarga berpendapatan rendah. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar, bertambahnya beban finansial, serta tekanan pekerjaan dapat memicu konflik emosional dan stres berkepanjangan pada pasangan.
- c. Perselingkuhan dan Hilangnya Kepercayaan
Perselingkuhan sering kali menimbulkan krisis kepercayaan yang sulit dipulihkan. Kehilangan komitmen emosional dan keintiman sering menjadi alasan kuat bagi pasangan untuk mengakhiri pernikahan.
- d. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)
Kekerasan fisik maupun verbal memberikan dampak emosional serius. Banyak penelitian menyatakan bahwa pasangan, terutama istri, memilih perceraian sebagai langkah melindungi diri dan anak dari lingkungan yang tidak aman.
- e. Perbedaan Nilai dan Tujuan Hidup
Perbedaan visi dalam pengasuhan anak, peran gender, dan orientasi karier dapat menyebabkan ketidakseimbangan hubungan. Perubahan nilai budaya modern juga membuat pasangan lebih berani mengambil keputusan untuk bercerai.

2. Dampak Perceraian terhadap Anak

- a. Dampak Psikologis
Anak merupakan pihak yang paling terdampak. Temuan literatur menunjukkan berbagai gejala psikologis seperti:
 - i. kecemasan dan stres,
 - ii. gangguan tidur,
 - iii. perasaan kehilangan atau penolakan,
 - iv. rendahnya rasa percaya diri.Anak yang berada dalam keluarga dengan konflik tinggi memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mereka yang orang tuanya bercerai secara damai.
- b. Dampak Akademik
Beberapa penelitian menemukan bahwa anak dari keluarga bercerai mengalami penurunan fokus belajar, prestasi akademik, serta motivasi sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan lingkungan rumah, beban emosional, serta kurangnya perhatian orang tua akibat peran ganda.

c. Dampak Sosial dan Perilaku

Perceraian dapat mendorong perubahan perilaku, seperti:

- i. agresivitas,
- ii. menarik diri secara sosial,
- iii. kesulitan membangun kepercayaan dengan orang lain,
- iv. kecenderungan perilaku berisiko pada remaja.

Namun, dampak ini sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan orang tua setelah bercerai. Anak yang tetap menerima dukungan emosional dan pengasuhan yang stabil memiliki tingkat adaptasi lebih baik.

3. Dampak Perceraian terhadap Orang Tua

a. Dampak Psikologis

Orang tua sering mengalami stres emosional, depresi, rasa bersalah, dan ketakutan akan masa depan. Tekanan ini meningkat ketika perceraian disertai konflik berkepanjangan atau masalah hukum terkait hak asuh anak.

b. Perubahan Peran dan Tanggung Jawab

Orang tua tunggal harus menanggung peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama. Kondisi ini dapat meningkatkan kelelahan mental dan mengurangi kemampuan memberikan perhatian emosional pada anak.

c. Dampak Ekonomi

Keluarga pascaperceraian biasanya mengalami penurunan pendapatan rumah tangga. Biaya hidup yang meningkat, tanggung jawab finansial untuk anak, serta perubahan tempat tinggal dapat memperburuk kondisi ekonomi.

4. Dampak Sosial dan Lingkungan

Perceraian juga berdampak pada hubungan sosial keluarga. Beberapa temuan menunjukkan:

- a. munculnya stigma sosial terutama pada masyarakat konservatif,
- b. perubahan jaringan pertemanan,
- c. berkurangnya dukungan sosial,
- d. tantangan adaptasi di lingkungan baru.

Anak yang harus berpindah sekolah atau rumah akibat perceraian cenderung mengalami kesulitan adaptasi dalam pergaulan.

5. Mekanisme Adaptasi Keluarga Pascaperceraian

Berbagai literatur mengidentifikasi beberapa mekanisme adaptasi yang efektif untuk membantu keluarga pulih dari dampak perceraian:

a. Dukungan Emosional dari Orang Tua

Orang tua yang dapat menjaga stabilitas emosional dan menghindari konflik terbuka dapat membantu anak beradaptasi lebih baik.

b. Konseling Keluarga dan Pendampingan Psikologis

Pendekatan konseling terbukti mampu mengurangi dampak emosional serta meningkatkan kemampuan komunikasi keluarga.

c. Sistem Pengasuhan Bersama (Co-parenting)

Co-parenting yang sehat, dengan komunikasi terbuka dan kesepakatan peran yang jelas, memberikan keamanan emosional bagi anak.

d. Dukungan Sosial dari Keluarga Besar dan Masyarakat

Dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi stres psikologis dan ekonomi keluarga.

6. Pembahasan Umum

Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak perceraian tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan sebelum dan setelah perceraian. Perceraian yang disertai konflik tinggi cenderung menghasilkan dampak negatif lebih besar dibandingkan perceraian yang dilakukan secara dewasa dan terstruktur. Sebaliknya, jika konflik perkawinan sudah sangat parah, perceraian dapat memberi lingkungan yang lebih aman bagi anak. Fenomena ini menegaskan bahwa perceraian bukan hanya masalah hukum, tetapi masalah sosial dan psikologis yang memerlukan pendekatan komprehensif. Konseling keluarga, edukasi komunikasi pasangan, serta kebijakan perlindungan anak menjadi penting dalam mengurangi dampak negatif jangka panjang.

D. PENUTUP

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan fenomena sosial yang kompleks dan multidimensional, yang tidak hanya menandai berakhirnya hubungan perkawinan secara hukum, tetapi juga membawa dampak luas bagi anggota keluarga, terutama anak. Penelitian menunjukkan bahwa penyebab perceraian sangat beragam, mulai dari kurangnya komunikasi, ketidakstabilan ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, hingga perbedaan nilai dan tujuan hidup pasangan. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan berkontribusi pada menurunnya keharmonisan keluarga.

Perceraian memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis anak, termasuk munculnya rasa cemas, stres, penurunan kepercayaan diri, dan masalah perilaku. Dampak akademik juga terlihat melalui penurunan fokus belajar dan prestasi sekolah. Di sisi lain, orang tua pascaperceraian menghadapi beban emosional dan tanggung jawab ganda yang dapat memengaruhi kualitas pengasuhan. Secara sosial ekonomi, perceraian seringkali menimbulkan penurunan pendapatan keluarga, perubahan lingkungan tempat tinggal, serta munculnya stigma sosial yang memperberat proses adaptasi keluarga.

Meskipun demikian, perceraian tidak selalu membawa dampak negatif apabila konflik dalam rumah tangga sudah tidak dapat diselesaikan. Dalam kondisi tertentu, perceraian menjadi pilihan terbaik bagi anggota keluarga untuk keluar dari lingkungan yang tidak harmonis atau penuh kekerasan. Oleh karena itu, fenomena perceraian harus dipahami secara objektif dengan mempertimbangkan konteks, intensitas konflik, dan kesiapan emosional anggota keluarga.

Hasil kajian juga menegaskan bahwa mekanisme adaptasi pascaperceraian, seperti dukungan emosional, pola *co-parenting* yang sehat, konseling psikologis, serta dukungan sosial dari keluarga besar dan masyarakat, berperan penting dalam membantu anak dan orang tua pulih dari dampak perceraian. Dengan demikian, upaya penanganan isu perceraian harus dilakukan melalui pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikologi, sosiologi, hukum, dan intervensi sosial.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua dan Keluarga

- a) Menjaga komunikasi yang positif dan stabil antara kedua orang tua, terutama terkait pengasuhan anak.
- b) Menghindari konflik terbuka di depan anak dan memberikan penjelasan yang sesuai dengan usia anak mengenai situasi yang terjadi.

- c) Memberikan dukungan emosional yang konsisten serta memastikan anak merasa tetap dicintai dan diperhatikan oleh kedua orang tua.
- d). Menerapkan pola co-parenting yang sehat, dengan pembagian peran jelas dan komitmen untuk bekerja sama demi kepentingan anak.

2. Bagi Pendidik dan Sekolah

- a. Guru dan konselor sekolah perlu lebih peka dalam mengidentifikasi perubahan perilaku akademik dan sosial pada anak dari keluarga bercerai.
- b. Sekolah dapat menyediakan layanan konseling atau pendampingan untuk membantu anak melewati masa transisi pascaperceraian.
- c. Membangun komunikasi yang baik dengan orang tua dalam memantau perkembangan anak secara menyeluruh.

3. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan

- a. Memperkuat layanan konseling pranikah dan pendidikan keluarga sebagai upaya preventif untuk mengurangi angka perceraian.
- b. Mengembangkan kebijakan perlindungan anak yang lebih komprehensif, terutama terkait hak asuh, nafkah anak, dan stabilitas pengasuhan.
- c. Menyediakan fasilitas konseling keluarga yang mudah diakses, terjangkau, dan profesional untuk membantu keluarga menghadapi konflik rumah tangga.

4. Bagi Tenaga Profesional (Psikolog dan Konselor)

- a. Memberikan intervensi konseling yang berfokus pada pemulihan emosional anak dan penguatan fungsi pengasuhan orang tua.
- b. Mengembangkan program terapi keluarga untuk membantu anggota keluarga membangun ulang komunikasi dan hubungan yang sehat pascaperceraian.
- c. Melakukan edukasi kepada masyarakat mengenai dampak perceraian dan pentingnya dukungan psikososial.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diperlukan penelitian empiris dengan metode kuantitatif atau kualitatif mendalam untuk memahami dampak perceraian berdasarkan konteks sosial-budaya yang berbeda.
- b. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai bentuk intervensi keluarga pascaperceraian, seperti co-parenting, mediasi keluarga, dan konseling psikologis.
- c. Perlu kajian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang perceraian terhadap perkembangan anak hingga dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, Paul R. (2000). *The Consequences of Divorce for Adults and Children*. Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269–1287.
- Amato, Paul R., & Keith, Bruce. (1991). *Parental Divorce and Well-Being of Children*. Psychological Bulletin, 110(1), 26–46.
- Bowlby, John. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.
- Hadikusuma, Hilman. *Hukum Perkawinan Indonesia*. Bandung: Mandar Maju.
- Hetherington, E. Mavis. (1999). *Coping with Divorce, Single Parenting, and Remarriage*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Kelly, Joan B., & Emery, Robert E. (2003). *Children's Adjustment Following Divorce*. Family Relations, 52(4), 352–362.
- Kompilasi Hukum Islam (Instruksi Presiden No. 1 Tahun 1991).
- Manan, Abdul. *Penerapan Hukum Acara Peradilan Agama di Indonesia*. Jakarta: Kencana.
- Mulyadi, Lilik. *Hukum Perkawinan Indonesia*. Bandung: Citra Aditya Bakti.

Santrock, John W. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
Subekti. *Pokok-Pokok Hukum Perdata*. Jakarta: Intermasa.
Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan UU Perkawinan.
Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak.
Wahyono Darmabrata. *Tinjauan Undang-Undang Perkawinan Beserta Pelaksanaannya*.
Jakarta: FH UI Press.