

DAMPAK PERCERAIAN KEDUA ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL SEORANG ANAK

Lailatul Mufaroha¹, Fitria Tanti Yosyva²

Universitas Insan Budi Utomo¹⁻²

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2024

Revised Juli 2024

Accepted Juli 2024

Available online Juli 2024

Kata kunci: Perceraian, Kesehatan mental, Penanganan, Dampak



*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama*

ABSTRAK

Perceraian merupakan suatu kondisi pisahnya hubungan suami dan istri, hal ini dapat terjadi disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kesalahan komunikasi antara suami dan istri yang berujung ke pengadilan agama dan jatuhnya perceraian. Seperti halnya kondisi yang telah rusak maka akan muncul dampak negatif yakni terjadinya kerusakan kesehatan mental anak dalam keluarga itu sendiri. Peneliti menggunakan metode library research untuk memahami apa dampak perceraian kedua orang tua terhadap kesehatan mental anak. Metode library research merupakan penelitian dengan menggunakan literatur baik berupa buku yang relevan ataupun catatan laporan dari hasil penelitian dulu yang berkaitan dengan penelitian pada penelitian dampak perceraian kedua orang tua terhadap kesehatan mental anak.

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang merasa baik tentang dirinya sendiri, mampu melihat potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup dan normal, mampu mengatasi situasi dalam kehidupan sehari-harinya, mampu bekerja sama antar sesama. Ada pula kesehatan mental yang baik yang mana keadaan batin yang tenang, tenang, dan positif, yang memungkinkan seseorang menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain, sebaliknya, gangguan kesehatan mental yang tidak baik dapat menyebabkan efek seperti emosi yang tinggi, kemarahan yang tidak stabil, dan sakit yang tidak dapat dijelaskan. Kesehatan mental mengacu pada yang ada pada diri manusia seperti kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental seseorang sangat memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Dengan kesehatan mental yang baik, lebih mudah menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat



pilihan. Dengan kemungkinan buruk jika kesehatan mental kurang baik maka menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menstabilkan perilaku, emosi, dan pikiran, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa agar tidak berpengaruh buruk terhadap diri sendiri maupun orang lain. Jika memang sudah tidak dapat menangani kestabilan emosi diri sendiri maka dapat dilakukan konsultasi dengan yang lebih paham seperti halnya psikolog tidak perlu sungkan ataupun malu karena sudah tugas mereka untuk membantu hal-hal seperti ini.

Kesehatan mental seorang anak sebenarnya tidak luput dari perhatian orang tua karena kedua orang tua merupakan lingkup terkecil awal mula dapat terjadinya kesehatan mental seorang anak berantakan, mulai anak umur balita hingga beranjak remaja seharusnya kesehatan mereka kedua orang tua lah yang harus memperhatikan dengan baik dan benar karena kesehatan mental sangat berpengaruh besar terhadap nanti kedepannya ketika mereka dewasa. Ada pula akibat dari rusaknya kesehatan mental seorang anak seperti seorang anak tidak bias mengontrol emosi, ketakutan-ketakutan yang berlebihan terdengarnya memang sepele namun tidak dapat dipungkiri dapat berakibat amat besar terhadap masa depannya. Contohnya kecilnya seperti jika tidak dapat mengontrol emosi maka besar kemungkinan emosi seorang anak akan tiba-tiba meledak dan berimbas keorang lain dengan keadaan seperti ini dapat mempersulit seseorang dalam hal meraih cita-cita atau masa depan yang diinginkan anak pada normalnya.

Perceraian adalah putusnya ikatan dalam hubungan suami istri, sehingga keduanya tidak lagi berbedudukan sebagai suami istri dan tidak lagi menjalani kehidupan bersama dalam suatu rumah tangga. Perceraian merupakan alternatif terakhir yang sering kali dijadikan pilihan untuk menyelesaikan persengketaan dalam perkawinan maka dari itu dalam sebuah bahtera rumah tangga jika sedang tidak baik baik saja perceraian sering kali menjadi jalan keluarnya karena perceraian tidak perlu adanya kesepakatan pasangan yang sedang berumah tangga perceraian dapat dilakukan dalam keputusan sepihak. Perceraian seringkali terjadi akibat ketidak stabilan dalam berumah tangga seperti kesalah pahaman antara sepasang suami istri akibat kurangnya komunikasi dalam menjalani bahtera rumah tangga, perceraian juga cepat diproses oleh hokum seperti yang telah dijelaskan tadi bahwa perceraian tidak memerlukan persetujuan dua pihak maka itu perceraian akan cepat diproses tanpa perlu persetujuan pihak satunya lagi.



Jika orang tua bercerai kemungkinan besar mereka akan jarang berinteraksi dengan anak-anak mereka, lain hal nya jika mereka masih keluarga utuh situasi berbeda anak-anak akan mendapatkan kasih sayang secara utuh dari kedua orang tua. Perceraian adalah berakhirnya hubungan suami istri yang diatur oleh hukum atau agama karena tidak ada kepentingan bersama, rasa saling percaya, atau kecocokan satu sama lain, yang menyebabkan ketidak harmonisan dalam keluarga. Kasus-kasus yang serupa dengan perceraian menunjukkan bahwa pernikahan yang dibangun pada awalnya tidak lagi penuh cinta dan tidak dapat menopang dan menjaga keharmonisan keluarga dengan demikian, hubungan suami-istri menjadi lebih dan lebih rapuh, dan satu atau lebih dari mereka akan meninggalkan hubungan sama sekali. Hubungan seperti ini sudah tidak baik lagi karena masing-masing sudah sibuk dengan dunianya sendiri sampai anaknya kurang perhatian dari kedua orang tuanya, maka kemungkinan besar pelampiasan anak ke dunia luar yang kurang baik seperti tidak lagi bersemangat mengeyam pendidikan karena sudah tidak adanya lagi motivasi untuk masa depan mereka nantinya kebanyakan anak seperti ini sudah tidak ada lagi untuk memiliki masa depan yang indah karena mereka beranggapan bahwa dunia mereka telah hanjur saat kedua orang tua berpisah.

Banyaknya permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangga seringkali perceraian yang menjadi penyelesaiannya. Pasti anak menginginkan keluarga yang lengkap, saling suport namun terkadang perceraian tidak bisa dihindari dan selalu menjadi solusi atas permasalahan kedua orang tua. Dalam perceraian anak adalah korban yang paling terluka, anak akan merasakan kehilangan kasih sayang yang mereka dapat dari kedua orang tua. Tidak jarang perceraian akan menimbulkan gangguan pada mental anak, karena anak akan merasa dunia mereka akan menjadi berantakan, kemungkinan besar mereka akan kehilangan semangat untuk menjalani kehidupan nya karena mereka akan merasakan kegelisahan, menyendiri dan akan melakukan hal yang beresiko pada dirinya dan merugikan dirinya sendiri.

Broken Home merupakan sebuah kondisi yang ditanggung oleh anak dari orang tua yang berpisah, perpisahan kedua orang tua dapat mengakibatkan kurangnya perhatian yang seharusnya didapatkan oleh seorang anak. Penelitian mengatakan bahwa perceraian dapat menimbulkan konsekuensi serius pada syarat psikologis anak Broken Home, pecahnya



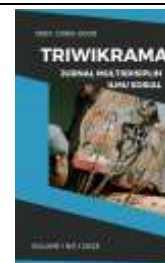
struktur keluarga ini juga dapat menyebabkan dampak pada anak hingga jangka panjang. Sesuai nyatanya banyak anak broken home yang memiliki sedikit kepribadian yang kurang baik seperti halnya anak perempuan merokok saat ditanya mengapa merokok jawabnya tak lain dikarenakan perpisahan kedua orang tuanya.

Kenakalan anak sering kali yang langsung disalahkan anak itu sendiri tanpa mencari tau terlebih dahulu mengapa anak itu memiliki kepribadian yang kurang baik, karena perlu kita lihat terlebih dahulu lingkungan terkecilnya "keluarga" dahulu apakah sudah cukup baik untuk sarana lingkungan perkembangan anak. Kepribadian seorang anak dibentuk mulai dari lingkup keluarganya sendiri kedua orangtua yang membentuk bagaimana nanti kepribadian anak jika perpisahan terjadi ketika anak dalam tahap atau umur perkembangan maka besar kemungkinan bentuk kepribadian anak akan kurang diperhatikan.

Anak-anak yang menjadi korban perceraian kedua orang tua kemungkinan besar mengalami kegagalan pendidikan, dibandingkan dengan anak-anak dari rumah tangga yang harmonis karena mereka sering mengalami masalah keuangan yang lebih stabil. Selain itu, prestasi mereka di sekolah juga cenderung menurun karena mereka rentan mengalami gangguan belajar, masalah konsentrasi, dan kurangnya motivasi untuk belajar setelah orang tuanya bercerai, yang menyebabkan banyak anak yang kehilangan motivasi untuk belajar putus sekolah. Gangguan gangguan seperti inilah yang besar kemungkinan banyak dialami oleh anak-anak yang orang tuanya berpisah. Alasan kami membuat artikel ini ingin mengetahui seberapa besar perceraian orang tua mempengaruhi kesehatan mental anak. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua, dengan harapan pembaca bisa mengetahui perceraian akan mempengaruhi kesehatan mental anak dan bagaimana dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak?

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode library research untuk memahami apa dampak perceraian kedua orang tua terhadap kesehatan mental anak. metode library research merupakan pendekatan yang dipilih oleh peneliti untuk memperoleh pemahaman dan kasus-kasus nyata mengenai kesehatan mental anak dalam masyarakat. Metode library research merupakan penelitian dengan menggunakan literatur baik berupa buku yang relevan ataupun



catatan laporan dari hasil penelitian yang dulu. Peneliti membutuhkan data-data dari berbagai sumber literatur baik berupa buku, jurnal penelitian terdahulu sebagai sumber data penelitian guna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti mengenai “dampak perceraian kedua orang tua terhadap kesehatan mental seorang anak”.

Metode penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena kompleks dalam konteks alami, serta untuk menggali makna, pandangan, dan pengalaman subjek penelitian. metode ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi peneliti dalam memahami dampak perceraian kedua orang tua terhadap kesehatan mental seorang anak. Dengan menggunakan dua jenis metode ini peneliti akan lebih mudah menggali sumber informasi dengan berbagai cara dan diharapkan pembaca dapat memahami maksud isi dari artikel ini.

Untuk mengumpulkan data dari objek penelitian penulis menggunakan metode dokumentasi metode pengumpulan data ini menggunakan data dari buku, catatan, atau dokumen. Metode ini dijadikan sebagai metode dokumenter, dengan sumber informasinya berupa bahan tertulis atau tercatat. Dengan metode ini, data hanya perlu mentransfer bahan tertulis yang relevan ke objek yang telah, metode pengumpulan data di mana catatan tentang data pribadi responden dipelajari.

Sesuai penulis menggunakan metode library research maka dalam metode penelitian library research teknik sampling melibatkan pemilihan sampel dari sumber informasi tertulis, seperti buku, jurnal, dan dokumen lainnya, yang dipilih dengan hati-hati untuk menunjukkan variasi topik atau perspektif yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan teknik sampling ini membantu peneliti mendapatkan informasi yang relevan dan penting untuk mendukung tujuan penelitian mereka.

Penulis menggunakan teknik sampling stratified dalam penelitian ini, populasi anak-anak dari keluarga yang bercerai dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan usia mereka kemudian sampel diambil secara acak dari setiap kelompok untuk memastikan representasi yang seimbang dari berbagai rentang usia, dan juga menggunakan teknik sampling snowball metode sampling snowball digunakan untuk merekrut peserta dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi responden awal dari anak-anak dari keluarga yang bercerai mereka diminta untuk merekomendasikan orang lain yang memiliki pengalaman serupa.



PEMBAHASAN

1. Faktor Perceraian Kedua Orang Tua

Perceraian adalah kebalikan dari pernikahan dan berakhirnya hubungan ketika suami dan istri meninggalkan hubungan perkawinan mereka, itu disebut perceraian. Dalam undang-undang Islam, perceraian hanya boleh dilakukan setelah suami mengucapkan talak namun, untuk menjadi sah menurut hukum Indonesia, perceraian harus melalui proses persidangan di pengadilan agama. Ada banyak alasan untuk perceraian, seperti perselingkuhan, kemalasan, dan perbedaan pendidikan, budaya, dan harapan. Dalam beberapa kasus, suami atau istri juga dapat gagal memenuhi tanggung jawab agama mereka. Salah satu bentuk yang tidak sesuai dengan tujuan pernikahan adalah perceraian. Pada umumnya, setiap orang atau pasangan ingin menikah hingga mati, tetapi tidak semua orang dapat melakukannya ini karena beberapa faktor yang menyebabkan perceraian:

a. Faktor Bercerai Karena Ekonomi

45% pembaca jurnal menyatakan bahwa faktor ekonomi merupakan penyebab utama perceraian. Faktor ekonomi ini berasal dari berbagai masalah, seperti suami yang tidak memiliki pekerjaan tetap dan tidak dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga tidak jelas pemasukan keuangan dalam sebuah keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan pemenuhan kebutuhan keluarga. Ekonomi yang lemah berarti suami memiliki penghasilan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga istri mengabaikannya dan suami mengabaikannya. Faktor-faktor ekonomi seperti moralitas, pendapatan ekonomi yang rendah, dan sumber daya manusia yang kurang menyebabkan perceraian. Mereka percaya bahwa pernikahan hanyalah kebutuhan dasar dan tidak menjamin kebahagiaan dalam hidup berumah tangga. Studi ilmiah menunjukkan bahwa ketika pasangan tidak dapat mengelola keuangan mereka atau menggunakan sumber daya secara tidak efektif, mereka menjadi tidak bias dan tidak bahagia dalam hubungan mereka.

b. Faktor Penyebab Perceraian Karena Komunikasi Buruk

Semua rumah tangga memiliki standar yang ideal yang menunjukkan keharmonisan. Komunikasi asosiatif, yang merupakan bentuk komunikasi yang positif, menciptakan tatanan dalam kelompok sosial dan memungkinkan anggota kelompok yang harmonis



bekerja sama dalam pola kerja sama. Salah satu cara komunikasi asosiatif dapat digunakan untuk mencapai keharmonisan. Dengan kata lain, jenis komunikasi ini membutuhkan kerja sama di mana masing-masing orang harus saling memahami dan menerima satu sama lain.

Fakta bahwa komunikasi yang buruk dapat menyebabkan masalah tambahan, seperti salah satu pasangan tidak merasa dihargai, tidak bisa berbagi atau tidak hadir saat dibutuhkan. Salah satu penyebab komunikasi yang tidak efektif ini adalah jarak antara pasangan selain itu, perselisihan yang lebih kompleks timbul dari ketidakmampuan pasangan untuk berkomunikasi tentang perasaan mereka kurang komunikasi dapat menyebabkan ketidakharmonisan rumah tangga. Ketidakharmonisan ini terjadi karena pasangan tidak dapat mengkomunikasikan dan menyelaraskan tujuan mereka untuk menikah yang sering menyebabkan perdebatan atau pertengkaran. Pasangan suami dan istri tidak memiliki pemahaman yang baik tentang tujuan pernikahan dan berkeluarga yang merupakan nilai penting untuk kelangsungan hidup keluarga.

c. Faktor Adanya Orang Ketiga Atau Perselingkuhan

Jenis perselingkuhan pun beragam, termasuk berhubungan seks dan berkirim pesan teks secara online. Salah satu pasangan yang mengalami ketidakharmonisan dalam rumah tangga mencari ketenangan dengan orang lain; namun, ada juga pasangan yang melakukan perselingkuhan terlebih dahulu, sehingga ketidakharmonisan dalam rumah tangga sering terjadi sebagai akibatnya.

2. Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak

Perceraian berdampak pada kehidupan sosial anak termasuk stress, phobia, sedih, bingung, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan, perasaan kehilangan orang tua, kurang daya imajinatif, kurang percaya terhadap pasangan (bagi orang dewasa), dan kurang percaya diri di rumah dan sekolah. Dampak perceraian orang tua terhadap kondisi emosi anak ini dapat disimpulkan bahwa kondisi emosi sangat memengaruhi kepribadian anak dan perceraian orang tua cenderung membawa dampak negatif yang lebih besar terhadap kondisi emosi anak usia enam hingga dua belas tahun. Akibatnya, orang tua harus mempertimbangkan kembali keputusan mereka untuk bercerai karena dampak negatif yang lebih dominan muncul terhadap anak jika orang tua bercerai.



3. Cara Mengatasi Dampak Perceraian

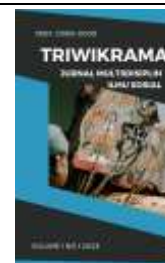
Perceraian berdampak besar kepada anak berikut beberapa upaya mengatasi dampak dari perceraian kedua orang tua. Perasaan atau emosi anak sangat mempengaruhi aktivitas belajar mereka di sekolah maupun di rumah. Pengaruh negatif dari perceraian dikurangi dengan adanya komunikasi antara orang tua dan anak setelah bercerai, karena kasih sayang dari keluarga kedua belah pihak dan bantuan guru dalam mengasuh anak-anak korban perceraian baik di rumah maupun di sekolah, mereka menjadi kuat dan berani menghadapi tantangan keluarga mereka dan langkah-langkah pemulihan prestasi belajar, yang mencakup tindakan mendidik, seperti memberikan pujian, hadiah, dan sarana lainnya, serta konseling; dan Walaupun hidup dalam keluarga yang rusak (orang tua bercerai), dia tetap ingin belajar di sekolah. karena perceraian orang tua tidak memengaruhi keinginan mereka untuk pergi ke sekolah, hasil belajar mereka dapat dilihat.

4. Makna Kebahagiaan Bagi Anak Broken Home

Ketika hidup seseorang menjadi pengalaman yang memiliki tujuan, makna, dan dapat dipahami, hidup mereka menjadi penuh makna. Menurut pernyataan responden tentang aktivitas dan hubungan yang positif dengan teman, hidup yang bermakna dapat dicapai melalui keterlibatan aktif. Selain itu, orang yang bahagia memiliki makna dalam hidup mereka ketika mereka menjalani hidup mereka dengan cara yang memiliki tujuan, arti, dan makna mereka juga tidak terfokus pada diri sendiri ketika melakukan sesuatu, melainkan mementingkan kepentingan orang lain. Ketika Anda terlibat secara aktif dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain, anda dapat menjalani hidup yang bermakna orang yang bahagia tidak berfokus pada diri sendiri ketika melakukan sesuatu, tetapi mementingkan kepentingan orang lain, kurang lebih seperti itulah pandangan atau keinginan para anak broken home nyatanya kehidupan mereka kurang beruntung.

KESIMPULAN

Orang tua tidak sepenuhnya mengetahui apa yang dirasakan dan dialami anak akibat perceraian orang tua terhadap kehidupan dan kesehatan mental anak orang tua jarang mendengarkan pendapat dan keputusan atau dalam komunikasi bernegosiasi sama anak mereka serta membahas keputusan perceraian orang tua. Saat orang tua bercerai tanpa mengetahui



atau mendengarkan pendapat anak, anak akan merasa tidak penting dan tidak dihargai. Saat orang tua bercerai, dampak yang terjadi pada anak akan mempengaruhi kehidupan mereka dan kesehatan mental mereka. Depresi adalah dampak yang paling sering dirasakan anak saat orang tua bercerai, dan dampak lain yang sering dirasakan anak adalah trauma, kesedihan akut, menutup diri, dan lain sebagainya. Depresi adalah kondisi psikologis yang berlangsung lama dan dapat menyebabkan penderitanya percaya bahwa kehidupan mereka tidak akan membaik, sering berpikir negatif, dan dapat mengganggu interaksi sosial mereka. Karena kebanyakan anak tidak berani mengungkapkan apa yang terjadi pada mereka setelah orang tua mereka bercerai, dan orang tua mereka tidak akan mengetahui dampak yang dialami anak, gangguan kesehatan mental yang dialami anak sangat sulit untuk dihilangkan atau menyembuhkan kembali.

Daftar Pustaka

- Alghifari, A., Sofiana, A., & Mas'ari, A. (2020). Faktor Ekonomi Dan Dampaknya Terhadap Kasus Perceraian Era Pandemi Covid-19 Dalam Tinjauan Tafsir Hukum Keluarga Islam. *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, 1(2)
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59-66.
- Putri Erika Ramadhani, Hetty Krisnani. 2019. Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial* ISSN: 2620-3367 Vol. 2 No: 1 Juli. Hal: 109 – 119
- Rina Nur Azizah. Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal Al-Ibrah* Vol 2 No 2 Tahun 2017. Hal 152-172
- Uswatun Hasanah. 2019. Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Jurnal Agenda*, Vol. 2, Nomor I, Juli-Desember. Hal 18-24
- Mone, H. F. (2019). Dampak perceraian orangtua terhadap perkembangan psikososial dan prestasi belajar anak. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2).

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial

Volume 4, Number 2, 2024 pp 31-40

E-ISSN: 2988-1986

Open Access:



Ariani, A. I. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257-270

Devi, S. (2019). Dampak Perceraian di Bangkan Enrekang. *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya: Tebar Science*, 3, 67-74.