

Dampak Psikis dan Sosiologis Perceraian

Moh. Jihad Alfuady^{1*}

¹Program Studi Magister Hukum Keluarga

Penulis Korespondensi: Moh. Jihad Alfuady E-mail: jihadmuhammad686@gmail.com

INFORMASI INFORMASI

Volume: 5

ISSN: 2962-7257

KATAKUNCI

Perceraian, Anak, Dampak,
Psikis, Sosiologis

ABSTRAK

Perceraian merupakan fenomena sosial yang tidak hanya berdampak pada hubungan suami istri, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan kehidupan sosial anggota keluarga, terutama anak. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikis dan sosiologis perceraian serta upaya penanganannya dalam kehidupan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (library research) dengan mengumpulkan berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lain yang relevan dengan tema penelitian. Data dianalisis secara deskriptif dan sistematis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak perceraian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara psikis perceraian dapat menimbulkan trauma, kecemasan, rasa tidak aman, depresi, rendah diri, serta perubahan perilaku pada anak maupun orang tua. Anak korban perceraian cenderung mengalami gangguan emosional, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga menunjukkan perilaku agresif. Sementara itu, secara sosiologis perceraian berdampak pada terganggunya fungsi keluarga sebagai lembaga sosial primer, meningkatnya kenakalan remaja, anak putus sekolah, munculnya fenomena anti-pernikahan, isolasi sosial, serta menurunnya solidaritas sosial dalam masyarakat. Artikel ini juga menemukan bahwa penanganan dampak perceraian dapat dilakukan melalui psikoterapi, terapi keluarga, dukungan psikososial, reintegrasi sosial, rehabilitasi sosial, dan pemulihan citra diri korban perceraian. Dengan demikian, perceraian tidak hanya menjadi persoalan pribadi, tetapi juga persoalan sosial yang membutuhkan perhatian bersama dari keluarga, masyarakat, dan lembaga terkait.

1. Pendahuluan

Baik suka maupun tidak suka (like or dislike), perceraian merupakan sebuah fakta yang terjadi antara pasangan suami-istri, akibat perbedaan-perbedaan prinsip yang tidak dapat dipersatukan lagi melalui berbagai cara dalam kehidupan keluarga. Masing-masing tetap mempertahankan pendirian, keinginan dan kehendak sendiri, tanpa berupaya untuk mengalah demi tercapainya keutuhan keluarga. Ketidakmauan dan ketidakmampuan untuk mengakui kekurangan diri sendiri dan atau orang lain, menyebabkan suatu masalah yang sepele menjadi besar, sehingga berakhir dengan sebuah perceraian. Walaupun ajaran agama melarang untuk bercerai, akan tetapi kenyataan seringkali tak dapat dipungkiri bahwa perceraian selalu terjadi pada pasangan-pasangan yang telah menikah secara resmi. Tidak peduli apakah sebelumnya mereka menjalin hubungan percintaan cukup lama atau tidak, romantis atau tidak, dan menikah secara megah atau tidak, perceraian dianggap menjadi jalan terbaik bagi pasangan tertentu yang tidak mampu menghadapi masalah konflik rumah tangga atau konflik perkawinan.

¹Mahasiswa Program Studi Magister HK UIN Datokarama Palu. Makalah dipresentasikan pada Seminar Nasional Kajian Islam dan Integrasi Ilmu di Era Society 5.0 (KIIIES 5.0) ke-5 pada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Datokarama Palu sebagai Presenter.

Sepanjang sejarah kehidupan manusia, perceraian tidak dapat dihentikan dan terus terjadi, sehingga banyak orang merasa trauma, sakit hati, kecewa, depresi dan mungkin mengalami gangguan jiwa akibat perceraian tersebut (Agoes Dariyo, 2004), Dalam artikel ini penulis akan membahas sebuah artikel dengan judul Dampak Psikis dan sosiologis perceraian.

Dalam Artikel ini penulis mengangkat dua rumusan masalah : 1. Bagaimanakah dampak psikis perceraian 2. Bagaimanakah dampak sosiologis perceraian, dan penulis juga mengangkat dua Tujuan penelitian 1. Untuk menganalisis dampak psikis perceraian 2. Untuk menganalisis dampak sosiologis perceraian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (library research), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen lain yang relevan dengan tema penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan sistematis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai objek kajian.

2. Pembahasan

2.1 Dampak Psikis Perceraian

Perceraian bukan hanya tentang perpisahan. Pasalnya, dampak perceraian dapat memengaruhi kesehatan fisik hingga mental semua pihak. Efek perceraian terbesar mungkin memang dirasakan oleh mereka yang melakukannya. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa keputusan ini juga akan berdampak pada orang sekitar.

Perceraian bagi anak merupakan tekanan batin yang sangat menyakitkan, karena pada umumnya setiap anak menginginkan hidup dalam keluarga yang utuh. Anak merasakan kepedihan yang luar biasa dan sangat mendalam. perceraian merupakan suatu penderitaan, Berbagai kepedihan dirasakan anak seperti terluka, bingung, marah, dan merasa tidak aman. Fakta yang diperoleh anak menjadi penonton di tengah keluarga. Anak korban perceraian, dalam interaksinya dengan orang lain cenderung tertutup dan jarang berkomunikasi karena anak memiliki sifat yang pendiam. Anak tersebut bermaksud untuk menarik diri dengan lingkungannya, hal ini disebabkan malu terhadap keadaan orang tuanya yang bercerai. Anak biasanya merasa minder dengan keadaan keluarganya. Kesehariannya anak sering terlihat murung, bersedih, suka melamun, terutama mengkhayalkan orangtuanya akan bersatu lagi dan hidup dengan keluarganya yang utuh. Anak korban perceraian biasanya akan terlihat berbeda dengan anak-anak lain seusianya, anak tidak memiliki keceriaan, jarang bergaul, mudah bertindak agresif, dan melakukan perbuatan kasar lainnya, karena cenderung kepada pola tingkah laku yang buruk.

Kehilangan sosok penting dalam hidup anak membuat anak menjadi sensitif dan mudah tersinggung. Kehilangan terlalu dini untuk merasakan kedekatan dengan orang yang disayang. Anak mudah marah dan melampiaskannya dengan sikap agresif. ketika anak berumur tiga hingga enam tahun, selain memukul dan menendang ia akan menampilkan perilaku agresif yang bersifat verbal. Pada anak yang lain, perceraian orang tuanya membawa kesedihan. Anak merasakan iri hati dengan kebahagiaan yang dialami orang lain. Upaya yang dilakukan orang tua dalam mengantisipasi dampak negatif dari perceraian orang tua yaitu dengan mencukupi setiap kebutuhan anak baik berupa kebutuhan fisik maupun psikis. Menurut Abraham Maslow setidaknya ada lima kebutuhan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan memiliki dan cinta, kebutuhan akan adanya rasa percaya diri yang dimilikinya, serta kebutuhan untuk dapat mengaktualisasi diri. Anak memerlukan bantuan orang lain agar dapat kebutuhan anak terpenuhi, Orang tua dan keluarga berupaya memberikan pengertian kepada anak mengenai kondisi dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan keluarganya. Komunikasi dan hubungan yang dibangun harus menciptakan suasana yang tidak menuntut penilaian, dan menunjukkan penerimaan sehingga dapat memberi landasan memadai dalam pertumbuhan sosial dan emosi.

2.2 Dampak Sosiologis Perceraian

Dampak sosiologis akibat perceraian merujuk pada pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh perceraian terhadap tatanan sosial, nilai, norma, peran sosial, serta struktur hubungan antarindividu dalam masyarakat. Dalam perspektif sosiologi, perceraian bukan hanya fenomena pribadi atau keluarga, tetapi merupakan bentuk disorganisasi sosial yang dapat mengganggu kestabilan institusi sosial keluarga sebagai unit dasar dalam masyarakat.

Secara sosiologis, keluarga adalah lembaga sosial primer tempat berlangsungnya proses sosialisasi pertama bagi individu. Ketika perceraian terjadi, maka fungsi sosial keluarga terganggu, dan dampaknya bisa menjalar ke aspek sosial lainnya,

seperti pendidikan anak, integrasi sosial, dan reproduksi nilai budaya. Perceraian juga dapat menciptakan stigma, ketimpangan peran sosial, bahkan mengubah struktur komunitas.

2.3 Implikasi Dampak Perceraian Di Masyarakat

2.3.1 Peningkatan Kenakalan Remaja dan Anak Putus Sekolah

Anak-anak dari keluarga bercerai cenderung mengalami gangguan psikososial seperti kecemasan, agresivitas, dan sulit fokus di sekolah. Hal ini menyebabkan banyak dari mereka yang akhirnya drop out, terutama jika hanya tinggal dengan satu orang tua yang kesulitan secara ekonomi.

Contoh nyata:

Di wilayah Jakarta Timur, menurut Dinas Pendidikan DKI Jakarta, ditemukan bahwa sejumlah besar anak putus sekolah berasal dari keluarga yang mengalami perceraian. Anak-anak ini lebih banyak menghabiskan waktu di jalan, terpapar pergaulan bebas, bahkan menjadi korban eksploitasi kerja anak.

2.3.2 Fenomena Childfree dan Anti-Pernikahan di Kalangan Muda

Melihat pengalaman orang tua yang bercerai, banyak generasi muda yang memutuskan untuk tidak menikah. Mereka merasa pernikahan hanya menimbulkan penderitaan dan lebih memilih hidup mandiri.

Contoh nyata:

Sebuah survei oleh Populix (2022) menunjukkan bahwa sekitar 18% anak muda di kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya memilih tidak menikah karena trauma perceraian orang tua mereka

2.3.3 Kehilangan Identitas Sosial pada Anak

Anak dari keluarga bercerai terkadang mengalami kebingungan identitas karena kehilangan sosok ayah atau ibu secara emosional. Ini dapat mempengaruhi hubungan sosialnya dengan teman sebaya.

Contoh nyata:

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta, ditemukan bahwa anak dari keluarga bercerai merasa sulit menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah, merasa rendah diri, dan menghindari interaksi sosial.

2.3.4 Beban Psikologis Perempuan Kepala Keluarga

Ibu tunggal akibat perceraian mengalami tekanan besar, baik secara sosial maupun ekonomi. Mereka harus bekerja penuh waktu dan mengasuh anak sekaligus, yang dapat menyebabkan stres kronis dan burnout.

Contoh nyata:

Di daerah pinggiran seperti Tambora dan Cilincing (Jakarta Utara), banyak janda yang bekerja sebagai buruh cuci atau pedagang keliling sambil mengasuh anak-anak. Mereka mengaku sering dikucilkan dari komunitas karena statusnya sebagai “perempuan gagal rumah tangga

2.3.5 Penurunan Fungsi Sosial Komunitas

Masyarakat yang didominasi oleh keluarga-keluarga bercerai mengalami penurunan solidaritas sosial. Orang tua tunggal jarang ikut kegiatan sosial seperti arisan RT, pengajian, atau kerja bakti karena merasa tidak diterima.

Contoh nyata:

Di wilayah Bekasi Barat, kelompok ibu-ibu tunggal membentuk komunitas sosial tersendiri karena merasa tidak bisa berbaur dengan komunitas lingkungan perumahan yang mayoritas masih mengutamakan nilai-nilai patriarki dan keluarga utuh

2.4 Penanganan Dampak Psikis dan Sosiologis Perceraian

Jika dampak psikologis dan sosiologis akibat perceraian sudah terjadimisalnya anggota keluarga mengalami gangguan emosional, depresi, atau disintegrasi sosialmaka yang dibutuhkan bukan pencegahan, melainkan penanganan (treatment). Berikut ini penjelasan cara mengobati atau memulihkan kondisi psikologis dan sosiologis anggota keluarga setelah perceraian:

2.4.1 Penanganan Dampak Psikologis (Mental/Emosional) Akibat Perceraian

1. Psikoterapi Individu (Terapi Bicara)

Jika anak atau orang tua mengalami trauma, kecemasan, depresi, atau gangguan kepribadian akibat perceraian, maka langkah utama adalah menjalani psikoterapi.

Terapi ini bisa berupa:

- a. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengubah pola pikir negatif.
- b. Play Therapy untuk anak-anak yang mengalami trauma.
- c. Trauma-Informed Counseling untuk mengurai luka emosional dari konflik rumah tangga.

Contoh:

Seorang anak dari orang tua yang bercerai mengalami kecemasan ekstrem setiap kali bertemu orang baru. Dengan CBT, ia diajarkan teknik mengenali pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan yang rasional.²

2. Terapi Keluarga

Jika relasi antara anak dan orang tua rusak akibat perceraian, maka dibutuhkan family therapy untuk memperbaiki pola komunikasi, menyembuhkan luka emosional, dan membangun kepercayaan kembali antar anggota keluarga.

Contoh:

Dalam keluarga yang bercerai, anak menolak berbicara dengan ayahnya. Dalam terapi keluarga, dilakukan mediasi terapeutik untuk membuka dialog dan mengelola konflik emosional.³

3. Dukungan Psikososial dari Sekolah dan Lingkungan

Anak-anak korban perceraian sering kali membutuhkan support system di luar rumah, seperti guru BK, wali kelas, atau konselor komunitas.

Contoh:

Di sekolah, guru memberikan ruang aman bagi anak yang baru saja mengalami perceraian orang tua untuk mengekspresikan emosi melalui gambar dan cerita.

2.4.2 Penanganan Dampak Sosiologis (Hubungan Sosial) Akibat Perceraian

1. Reintegrasi Sosial melalui Komunitas

Orang tua tunggal atau anak yang mengalami isolasi sosial perlu kembali diintegrasikan ke masyarakat. Ini bisa melalui:

- a. Bergabung dalam komunitas dukungan (support group).
- b. Terlibat dalam aktivitas sosial seperti kegiatan keagamaan, kepemudaan, atau relawan.

Contoh:

Seorang ibu tunggal yang mengalami isolasi sosial mulai aktif di komunitas pengajian dan berhasil membangun jaringan pertemanan baru yang sehat dan suportif.

2. Rehabilitasi Sosial untuk Anak Remaja

Anak remaja dari keluarga bercerai yang terlibat kenakalan atau menyimpang secara sosial perlu diarahkan ke program rehabilitasi sosial, seperti:

- a. Pelatihan keterampilan (life skill training).
- b. Konseling remaja.
- c. Bimbingan dan penguatan nilai sosial dari tokoh masyarakat.

Contoh:

Anak remaja dari keluarga bercerai yang sempat putus sekolah diberi pelatihan komputer dan konseling motivasi oleh lembaga sosial desa.

3. Pemulihan Citra Diri (Self-Esteem Recovery)

Citra diri korban perceraian, terutama anak-anak, sering terganggu. Maka penting untuk membangun kembali kepercayaan diri dan identitas sosial positif melalui afirmasi, penguatan diri, dan pencapaian personal.

Contoh:

Seorang remaja yang mengalami bullying karena berasal dari keluarga bercerai mulai mendapat kepercayaan diri setelah memenangkan lomba pidato tingkat sekolah dengan tema “Keluargaku, Semangatku

3. Kesimpulan

1. Perceraian bukan hanya tentang perpisahan. Pasalnya, dampak perceraian dapat memengaruhi kesehatan fisik hingga mental semua pihak. Efek perceraian terbesar mungkin memang dirasakan oleh mereka yang melakukannya. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa keputusan ini juga akan berdampak pada orang sekitar. Perceraian bagi anak merupakan tekanan batin yang sangat menyakitkan, karena pada umumnya setiap anak menginginkan hidup dalam keluarga yang utuh. Anak merasakan kepedihan yang luar biasa dan sangat mendalam. perceraian merupakan suatu penderitaan, Berbagai kepedihan dirasakan anak seperti terluka, bingung, marah, dan merasa tidak aman.
2. Dampak sosiologis akibat perceraian merujuk pada pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh perceraian terhadap tatanan sosial, nilai, norma, peran sosial, serta struktur hubungan antarindividu dalam masyarakat. Dalam perspektif sosiologi, perceraian bukan hanya fenomena pribadi atau keluarga, tetapi merupakan bentuk disorganisasi sosial yang dapat mengganggu kestabilan institusi sosial keluarga sebagai unit dasar dalam masyarakat.

Referensi

- Ainiyah, Nurul. Dampak Perceraian terhadap Struktur Sosial Keluarga dan Masyarakat. *SosioReligius: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, vol. 4, no. 2, 2020, 112.
- A, Nasution, R, (2019). Peran Terapi Keluarga dalam Mengatasi Disfungsi Emosional Pasca Perceraian, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(1).
- Fitriyani, Hesti. Pengaruh Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Anak, *Jurnal Psikologi Sosial UNY*, Vol. 5, No. 1, 2020,
- Handayani, Sri. Peran Kakek-Nenek dalam Mengasuh Anak dari Keluarga Bercerai, *Jurnal Keluarga Sejahtera*, Vol. 4, No. 2, 2022, 45.
- Lestari, Indah. Perempuan Kepala Keluarga dan Beban Ganda Pasca Perceraian, *Jurnal Perempuan dan Sosial*, Vol. 8, No. 3, 2019.
- M, Sari, & Fitri, D. (2020). Efektivitas Psikoterapi terhadap Anak Korban Perceraian, *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Nurhaliza, Dian. Perceraian dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Anak, *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 2, 2021.
- Pramudya, Ilham. Dampak Perceraian terhadap Pilihan Hubungan Nonformal: Studi Kasus di Banyuwangi, *Jurnal Hukum dan Masyarakat*, Vol. 7, No. 1, 2021, 67.
- Populix. Tren Pernikahan dan Generasi Muda, *Populix Research Report*, 2022.
- Rahayu, Putri, “Dampak Perceraian Terhadap Anak dalam Perspektif Sosial, *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, vol. 7, no. 1, 2021, 23.
- Sari, Anisah. Stigma Sosial terhadap Janda di Lingkungan Masyarakat Urban, *Jurnal Sosiologi DIALOGIA*, Vol. 6, No. 1, 2021.
- Y, Lestari,. (2021). Reintegrasi Sosial Pasca Perceraian dalam Perspektif Sosiologi Keluarga, *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2).