

Dampak dan Pengaruh Perceraian Terhadap Perkembangan Psikologis Anak

Aisyah Febianti¹, Riska Ayu Wandira², Najwa Septiana Fahlawi³, Erni Rahmawati⁴,
Melly Kurnia⁵, Prabu Santana⁶, Dewa Nurkholis⁷, Dwi Noviani⁸

¹⁻⁸Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

aisyahfebianti09@gmail.com¹, riskaayuwndra@gmail.com², najwafahlawi@gmail.com³,
ernir3126@gmail.com⁴, mellykurnia459@gmail.com⁵, prabusantana21@gmail.com⁶,
dewanurkholis@gmail.com⁷, dwi.noviani@iaiqi.ac.id⁸

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak perceraian terhadap perkembangan psikologis anak dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Perceraian bukan hanya peristiwa hukum atau agama yang mengakhiri hubungan suami istri, namun juga membawa konsekuensi psikologis yang mendalam, terutama bagi anak-anak. Melalui penelusuran literatur dari berbagai sumber akademik, penelitian ini menemukan bahwa perceraian dapat menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan, kesedihan, rasa bersalah, dan kehilangan rasa aman pada anak. Selain itu, dampak sosial seperti kenakalan remaja, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan menjalin hubungan sosial juga sering muncul. Besar kecilnya dampak yang dirasakan anak dipengaruhi oleh usia anak saat perceraian, kualitas hubungan dengan orang tua, cara komunikasi orang tua mengenai perceraian, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Strategi penanganan seperti menjaga stabilitas rutinitas, komunikasi terbuka, serta keterlibatan aktif kedua orang tua sangat diperlukan. Dukungan psikologis yang tepat dapat menjadi kunci untuk membantu anak pulih dan tumbuh dengan sehat secara mental dan emosional meski dalam situasi keluarga yang berubah.

Abstrak. This study aims to explore the impact of divorce on children's psychological development through a library research approach. Divorce is not merely a legal or religious termination of a marriage but also a significant psychological event, particularly for children. Based on an extensive review of academic literature, this research finds that divorce can lead to emotional disturbances such as anxiety, sadness, guilt, and a loss of security in children. Furthermore, social effects including delinquent behavior, low self-esteem, and difficulties in forming social relationships are frequently observed. The extent of these impacts varies depending on the child's age at the time of divorce, the quality of the parent-child relationship, parental communication about the divorce, and the social support system surrounding the child. Handling strategies such as maintaining daily routines, honest communication, and continued involvement of both parents are crucial. Proper psychological support can be a key factor in helping children recover and develop mental and emotional resilience in the face of family breakdown.

Article History:

Received: 2025-05-15

Accepted: 2025-05-29

Keywords:

dampak dan pengaruh, perceraian, psikologis

Kata Kunci:

impact and influence, divorce, psychology

Pendahuluan

Perceraian bukan sekadar berakhirnya ikatan antara dua orang dewasa. Lebih dari itu, ia membawa gelombang perubahan yang besar dalam kehidupan banyak pihak, terutama anak-anak. Di balik keputusan orang tua untuk berpisah, ada hati kecil yang kebingungan, ada jiwa muda yang tiba-tiba harus belajar menghadapi dunia tanpa keutuhan keluarga seperti sebelumnya (Siswanto, 2020). Dalam beberapa tahun terakhir, perceraian di Indonesia semakin sering terjadi. Angkanya terus bertambah, seakan menjadi cermin dari rumitnya dinamika sosial dan kehidupan rumah tangga saat ini. Namun, di balik data dan statistik yang terlihat dingin, tersembunyi kisah-kisah nyata yang hangat dan menyentuh kisah anak-anak yang sejak usia dini harus menyesuaikan diri dengan kenyataan pahit bahwa rumah tempat mereka bertumbuh tidak lagi utuh seperti dulu (Octaviani & Nurwati, 2020).

Bagi anak-anak, Perceraian orang tua bukanlah sekadar perubahan alamat atau pembagian waktu bertemu ayah dan ibu. Bagi mereka, itu bisa terasa seperti kehilangan pijakan yang selama ini menjadi tempat paling aman. Banyak anak yang tiba-tiba merasa cemas, bingung, bahkan takut tak tahu kepada siapa harus berpihak, atau bagaimana menjalani hari-hari yang tak lagi sama. Fenomena perceraian di Indonesia kini bukan lagi sesuatu yang jarang terdengar. perceraian orang tua sering kali meninggalkan luka yang dalam bagi anak-anak (Ramadhani & Krisnani, 2019). Bukan hanya secara emosional, tetapi juga secara fisik dan sosial. Di usia mereka yang masih membutuhkan bimbingan dan kehangatan, kehilangan figur keluarga yang utuh bisa terasa seperti kehilangan arah. Banyak anak yang merasa sendirian, seolah tidak punya tempat untuk bersandar atau bahkan kehilangan rasa percaya terhadap orang-orang di sekitarnya.

Beberapa anak menjadi lebih tertutup, sementara yang lain justru menunjukkan perilaku agresif. Mereka mulai memberontak, sulit dikendalikan, dan dalam kasus tertentu bahkan terjerumus ke dalam pergaulan yang salah menggunakan alkohol, obat-obatan, atau terlibat dalam tindakan berisiko lainnya. Semua itu kerap muncul sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit yang tidak mampu mereka ungkapkan dengan kata-kata. Anak-anak korban perceraian sering kali bukan hanya kehilangan rumah yang utuh, tapi juga kehilangan rasa aman, perhatian penuh, dan panduan hidup. Jika tidak mendapatkan dukungan yang tepat, luka ini bisa terbawa hingga mereka dewasa (Cantika & Subroto, 2024).

Tahun 2022 mencatat angka yang mengejutkan lebih dari 516 ribu pasangan memutuskan untuk berpisah. Jumlah ini meningkat sekitar 15% dari tahun sebelumnya, menjadikannya yang tertinggi dalam enam tahun terakhir. Angka-angka ini tentu bukan sekadar statistik; di baliknya ada rumah tangga yang runtuh, harapan yang pupus, dan anak-anak yang menjadi saksi bisu dari perpisahan orang tuanya (Yulia, Hidayat, & Suartini, 2024). Menariknya, mayoritas perceraian tersebut diajukan oleh pihak istri. Sebanyak 388.358 kasus atau sekitar 75% dari total perceraian di tahun itu adalah cerai gugat permohonan cerai yang diajukan oleh perempuan karena berbagai alasan yang tak

selalu mudah untuk diceritakan. Sementara itu, sekitar 128 ribu kasus atau hampir 25% sisanya adalah cerai talak, yaitu permohonan cerai yang diajukan oleh suami (Siregar et al., 2023).

Melalui artikel ini, kita akan mencoba menyelami lebih dalam bagaimana perceraian dapat memengaruhi tumbuh kembang anak, tidak hanya dari sisi emosional, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan prestasi akademik mereka. Perceraian bukanlah akhir dari segalanya, tetapi bagi anak, ini bisa menjadi awal dari pergolakan batin yang panjang jika tidak dihadapi dengan bijak. Artikel ini ditujukan untuk membuka mata dan hati kita para orang tua, pendidik, maupun masyarakat umum agar lebih peka terhadap peran penting pendampingan dan dukungan emosional bagi anak-anak yang terdampak. Dengan memahami betapa besarnya pengaruh perceraian terhadap jiwa seorang anak, kita diharapkan dapat lebih arif dalam bersikap, mengambil keputusan, dan menciptakan lingkungan yang tetap aman dan penuh kasih, walaupun keluarga telah mengalami perpisahan. Pada akhirnya, harapannya sederhana: agar setiap anak tetap memiliki kesempatan tumbuh dengan bahagia, meski orang tuanya tidak lagi bersama.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Studi kepustakaan merupakan salah satu metode dalam penelitian ilmiah yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, skripsi, tesis, disertasi, dokumen resmi, dan sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik penelitian (Pringgar & Sujatmiko, 2021). Dalam memahami fenomena sosial seperti perceraian dan dampaknya terhadap psikologis anak, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research) sebagai langkah awal yang penting.

Studi kepustakaan dipilih karena memberikan peluang luas bagi peneliti untuk menelusuri, menggali, dan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang telah membahas persoalan serupa, baik dari sudut pandang psikologi, sosiologi, maupun pendidikan. Melalui literatur yang tersedia seperti buku-buku akademik, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, maupun artikel yang relevan peneliti berusaha memahami bagaimana perceraian dapat mempengaruhi kondisi emosional, perkembangan mental, hingga perilaku anak. Literatur tersebut tidak hanya menjadi dasar teoritis, tetapi juga berperan sebagai cermin realitas yang memperlihatkan dampak nyata dari perpisahan orang tua terhadap tumbuh kembang anak.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Perceraian dan Psikologi anak

Perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya suatu hubungan suami dan istri yang diputuskan oleh hukum atau agama (talak) karena sudah tidak ada saling

ketertarikan, saling percaya dan juga sudah tidak ada kecocokan satu sama lain sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga (Putri Erika Ramadhani, 2019).

Perceraian merupakan suatu peristiwa yang sangat tidak diinginkan bagi setiap pasangan dan keluarga. Perceraian yang terjadi menimbulkan banyak hal yang tidak menyenangkan dan kepedihan yang dirasakan semua pihak, termasuk kedua pasangan, anak-anak, dan kedua keluarga besar dari pasangan tersebut. terdapat banyak faktor yang mengharuskan pasangan berpisah atau bercerai. salah satu alasan pasangan bercerai adalah masalah komunikasi. Komunikasi yang terhambat disinyalir menjadi penyebab perceraian. pasangan yang terus dapat membina bahtera rumah tangga perlu mendengarkan dan menghargai satu sama lain sekalipun mereka tidak sependapat dalam mengatasi persoalan yang terjadi (Hasanah, 2019).

Dalam pandangan ajaran agama Islam perceraian memang adalah hal yang diperbolehkan akan tetapi termasuk perbuatan yang dibenci oleh Allah SWT. Sebagaimana Hadits Dari Ibnu Umar, ia berkata: “ Rasulullah SAW bersabda: Perbuatan Halal yang paling dimurkai Allah adalah talak/perceraian (HR.Abu Dawud & Ibnu Majah) (Widiawati, 2024, p. 140)

Dalam perspektif hukum, perceraian merupakan proses hukum untuk mengakhiri hubungan pernikahan secara sah dan formal berdasarkan ketentuan perundang-undangan. Perceraian hanya dapat dilakukan di depan pengadilan, baik itu Pengadilan Agama untuk umat Islam maupun Pengadilan Negeri untuk non-Muslim. Adapun Secara sosial, perceraian adalah disintegrasi institusi pernikahan yang ditandai dengan putusnya hubungan sosial antara suami dan istri serta berubahnya struktur keluarga. Perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga pada anak-anak, keluarga besar, dan Masyarakat (Syaifuddin, 2022, pp. 7–8).

Memahami psikologi anak sebagai bagian dari proses pendidikan yang baik terhadap anak. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia yang meliputi pikiran, perasaan, sikap, dan perbuatan yang ditunjukkan kepada orang lain. Ada tiga komponen psikologi yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tingkah laku manusia dapat dipelajari dari gejala kesadaran, gejala ketidak sadaran serta gejala di bawah sadar (Gainau, 2021, p. 8).

Psikologi anak dapat juga dikatakan perkembangan anak, studi tentang psikologi anak, memiliki perbedaan dengan perkembangan dewasa. Perkembangan anak atau psikologi anak bagaimana mereka berkembang dari lahir hingga akhir remaja, dan bagaimana serta mengapa mereka memiliki perbedaan antara anak satu dengan yang lainnya (Astuti, 2023). Perceraian Orang tua memberikan banyak dampak negatif banyak bagi perkembangan anak dimasa yang akan datang. Berdasarkan beberapa riset, 25% anak hasil perceraian ketika masa dewasa awal memiliki masalah serius secara sosial, emosional atau psikologis dibandingkan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama.

Anak dalam keluarga orangtua tunggal dapat melakukan semua hal dengan baik, tetapi cenderung tidak lancar dalam urusan sosial dan pendidikan dibandingkan anak yang

tinggal dengan kedua orangtua. Anak akan melakukan hal yang baik jika bersama dengan orang tua yang hidup bersama dalam pernikahan daripada tanpa pernikahan. Hal ini berarti, Keluarga yang tidak stabil memungkinkan untuk terjadinya perkembangan yang membahayakan. Anak cenderung memiliki masalah perilaku, dan terjebak dalam kenakalan (Suprihatin, 2018).

Pada kasus perceraian, pada umumnya memang anak menyalahkan orang tua terhadap rasa sakit yang timbul akibat perceraian. Namun pada kasus tertentu, anak juga menyalahkan diri sendiri dan bahkan menganggap dirinya sebagai bagian penyebab perceraian. Dalam hal ini, anak tidak hanya perlu melakukan pemaafan pada kedua orang tuanya, namun yang jauh lebih penting adalah memaafkan dirinya sendiri (Suhendi, 2021).

Keluarga adalah lembaga pertama dan utama bagi anak, yaitu tempat bersosialisasi yang memegang peranan penting bagi perkembangan kepribadian anak. Dalam keluarga, pertama kali anak mengenal arti hidup, cinta kasih, simpati, mendapat bimbingan dan pendidikan serta terciptanya suasana yang aman. Hal ini dapat dikatakan, keluarga memegang peranan penting kepribadian. Akan untuk membentuk tetapi, dalam kenyataannya, tidak semua keluarga dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Terdapat banyak persoalan yang dihadapi oleh anggota keseimbangan keluarga. akan Seringkali terganggu dan membahayakan kehidupan keluarga yang mengakibatkan keluarga tidak akan merasakan kebahagiaan. Salah satunya adalah masalah perceraian orang tua. Masalah perceraian yang terjadi di tengah keluarga membuat permasalahan baru. Apabila suami istri yang bercerai sudah memiliki anak, maka akan timbul masalah pada anak. Dengan demikian, anak menjadi kehilangan peran pengasuhan sesungguhnya dari orang tua laki-laki maupun perempuan. Apabila anak tidak mendapat pengasuhan yang baik dalam keluarga, maka perkembangannya akan terhambat serta anak akan cenderung berkelakuan kurang baik. Perceraian memberikan berbagai dampak pada perkembangan anak (Widiastuti, 2017).

Dari Penjelasan tersebut dapat disimpulkan Perceraian merupakan berakhirnya hubungan pernikahan secara hukum atau agama akibat hilangnya keharmonisan antara pasangan. Meskipun diperbolehkan dalam ajaran Islam, perceraian tetap dipandang sebagai perbuatan yang tidak disukai oleh Allah SWT. Dari segi hukum, perceraian harus dilakukan secara sah melalui pengadilan. Selain itu, secara sosial, perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga membawa pengaruh besar terhadap anak dan keluarga besar.

Psikologi anak berfokus pada perkembangan mental, emosional, dan sosial anak sejak lahir hingga remaja. Perceraian orang tua terbukti berdampak negatif terhadap psikologi dan perkembangan anak, terutama dalam aspek emosional dan sosial. Anak-anak dari keluarga bercerai cenderung mengalami masalah kepercayaan diri, kesulitan dalam hubungan sosial, bahkan gangguan perilaku. Mereka juga bisa merasa bersalah atas perpisahan orang tuanya dan kehilangan stabilitas emosional serta pengasuhan yang utuh dari kedua orang tua.

Keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan kepribadian anak. Ketika terjadi perceraian, peran keluarga sebagai tempat pertama anak mendapatkan cinta, bimbingan, dan keamanan menjadi terganggu, yang berpotensi merusak perkembangan anak secara keseluruhan.

Dampak Psikologis Perceraian Terhadap Anak

a. Dampak Emosional

Santrock berpendapat bahwa emosi adalah reaksi perasaan atau afeksi yang muncul ketika seseorang berada dalam kondisi atau interaksi yang memiliki makna penting bagi dirinya. Emosi muncul bukan secara acak, tetapi karena seseorang mengalami atau menghadapi situasi yang dianggap signifikan, terutama jika situasi tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya. Jadi, emosi erat kaitannya dengan persepsi subjektif individu terhadap suatu peristiwa, bukan hanya karena peristiwa itu sendiri, tetapi karena makna yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut (Widiastuti, 2015, p. hlm 78).

Ada beberapa dampak emosional yang dialami oleh anak akibat dari perceraian orang tua, diantaranya yaitu: (Kurniawan *et al.*, 2023)

1) Kesedihan yang muncul akibat perpecahan keluarga

Perpecahan keluarga sering kali menimbulkan dampak psikologis, terutama bagi anak-anak dan pasangan yang terlibat, karena hilangnya rasa aman, dukungan emosional, dan kebersamaan yang biasanya ada dalam lingkungan keluarga yang utuh. Kesedihan ini bisa berupa rasa cemas, kecewa, marah, atau bahkan depresi, tergantung pada tingkat keterikatan dan dinamika keluarga yang terlibat.

2) Cemas akan kehilangan kasih sayang dan merasa tidak memiliki kendali

Rasa cemas akan kehilangan kasih sayang ini bisa timbul dari kekhawatiran bahwa salah satu orang tua akan menjauh, melupakan, atau tidak lagi hadir secara emosional dalam kehidupan mereka. Di sisi lain, anak juga mengalami perasaan tidak memiliki kendali atas situasi yang terjadi. Mereka tidak bisa menghentikan perceraian atau memutuskan bagaimana keluarga mereka seharusnya tetap bersama.

3) Rasa kecewa dan kesepian

Rasa kecewa dan kesepian yang dialami anak karena perceraian dapat menyebabkan gangguan emosional, seperti stres dan kesedihan yang mendalam. Hal ini juga bisa membuat anak kehilangan rasa percaya diri dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Jika anak tidak mendapat dukungan yang memadai dari keluarga atau lingkungan sekitar, dampak negatif tersebut bisa semakin parah dan menghambat perkembangan mereka secara keseluruhan.

4) Anak cenderung merasa bahwa dirinya penyebab perceraian orang tuanya.

Mereka cenderung berpikir bahwa tindakan atau perilaku mereka menjadi alasan terjadinya perceraian tersebut, meskipun sebenarnya hal itu bukanlah kesalahan

mereka. Perasaan seperti ini dapat membuat anak merasa sedih, bingung, dan tertekan secara emosional, sehingga penting bagi orang tua dan lingkungan sekitar untuk memberikan penjelasan dan dukungan agar anak tidak terbebani oleh kesalahpahaman tersebut.

b. Dampak Sosial Terhadap Anak

Selain dampak emosional, perceraian orang tua juga berdampak pada hubungan sosial anak terhadap lingkungan sekitar. Ada beberapa dampak negative sosial perceraian orang tua terhadap anak, antara lain yaitu: (Setiawan, Nikmah, Waluyo, & Manik, 2024).

1) Kenakalan remaja sebagai bentuk pelampiasan

Kenakalan remaja sebagai bentuk pelampiasan adalah perilaku menyimpang yang dilakukan remaja sebagai respons terhadap tekanan emosional atau konflik batin yang tidak tersalurkan dengan baik. Dalam konteks perceraian orang tua, kenakalan sering muncul karena remaja merasa kehilangan perhatian, kasih sayang, dan kestabilan keluarga. Mereka melampiaskan kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan melalui tindakan seperti bolos sekolah, tawuran, merokok, konsumsi alkohol, atau bergaul dengan lingkungan negatif.

2) Ketidakpercayaan diri dalam berinteraksi

Ketidakpercayaan diri dalam berinteraksi adalah kondisi di mana seseorang merasa ragu, kurang yakin, atau malu saat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain. Pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, ketidakpercayaan diri ini sering muncul karena mereka merasa kurang diterima atau takut dihakimi oleh teman sebaya akibat perubahan situasi keluarga.

3) Sulit mempercayai orang lain

Perceraian orang tua dapat membuat anak, terutama remaja, mengalami perasaan kecewa dan trauma emosional yang mendalam. Pengalaman melihat perpisahan dan konflik antara orang tua seringkali menyebabkan anak merasa kehilangan rasa aman dan kepercayaan terhadap orang-orang di sekitarnya. Mereka menjadi lebih waspada dan sulit membuka diri kepada orang lain karena takut disakiti atau dikecewakan kembali.

Faktor yang Mempengaruhi Besar Kecilnya Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Anak

Perceraian merupakan peristiwa keluarga yang berdampak luas, tidak hanya bagi pasangan suami istri, tetapi juga bagi anak-anak yang menjadi bagian dari keluarga tersebut. Dampak perceraian terhadap anak sangat bervariasi, tergantung pada sejumlah faktor yang mempengaruhinya. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi besar kecilnya dampak perceraian orang tua terhadap anak meliputi: usia anak saat perceraian terjadi, kualitas hubungan anak dengan orang tua, cara orang tua menyikapi dan menjelaskan

perceraian, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Dahwadin, Syaripudin, Sofiawati, & Somantri, 2020).

Usia anak saat mengalami perceraian orang tua sangat memengaruhi bagaimana mereka memahami dan merespons peristiwa tersebut. Anak usia dini biasanya belum mampu memahami konsep perceraian secara utuh, sehingga cenderung merespons dengan perilaku regresif seperti menangis, menjadi lebih rewel, atau menarik diri. Sementara itu, remaja cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik namun lebih berisiko mengalami konflik emosional dan pemberontakan. Menurut penelitian dari Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, usia anak menjadi prediktor penting dalam menentukan tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan akibat perceraian. Anak-anak yang lebih muda umumnya lebih membutuhkan dukungan emosional dan penjelasan sederhana dari orang tua (Srinahyanti, 2018).

Kualitas hubungan anak dengan orang tua sebelum dan sesudah perceraian juga sangat menentukan. Hubungan yang penuh kasih dan komunikasi terbuka dapat mengurangi dampak psikologis perceraian. Sebaliknya, konflik antar orang tua dan perpisahan emosional dari salah satu orang tua dapat menimbulkan kecemasan, perasaan ditinggalkan, hingga gangguan perilaku. Penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Obsesi: Pendidikan Anak Usia Dini menunjukkan bahwa hubungan hangat dan konsisten antara anak dan kedua orang tua menjadi faktor protektif yang sangat kuat dalam menghadapi perpisahan orang tua (Eldasari & Diana, 2024).

Sikap orang tua dalam menyikapi dan menjelaskan perceraian kepada anak sangat memengaruhi persepsi anak terhadap peristiwa tersebut. Penjelasan yang jujur, terbuka, dan sesuai dengan usia anak dapat mengurangi kebingungan dan mencegah perasaan bersalah. Sebaliknya, menyembunyikan informasi atau menyalahkan pihak lain di depan anak dapat memperburuk kondisi psikologis anak. Dalam studi yang diterbitkan oleh Jurnal Pendidikan IPS, ditemukan bahwa keterbukaan komunikasi orang tua memiliki korelasi positif dengan tingkat adaptasi anak terhadap perceraian (Mone, 2019).

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga besar, teman sebaya, dan sekolah memiliki peranan penting dalam membantu anak beradaptasi. Lingkungan yang suportif dapat membantu anak merasa tidak sendiri dan tetap memiliki rasa aman. Penelitian dalam Jurnal Hukum Keluarga Islam menunjukkan bahwa keberadaan guru yang peduli, teman yang suportif, serta dukungan emosional dari keluarga besar sangat membantu anak mengurangi dampak stres akibat perceraian (Suroso & Meilan Arsanti, 2023).

Strategi Penanganan dan Dukungan Psikologis terhadap Anak akibat Perceraian Orang Tua

Perceraian bukan hanya berdampak pada pasangan yang berpisah, tetapi juga sangat memengaruhi kondisi psikologis anak. Anak sering kali berada dalam posisi yang membingungkan, merasa kehilangan, dan rentan mengalami gangguan emosional. Oleh

karena itu, penanganan yang tepat dan dukungan psikologis yang menyeluruh sangat diperlukan agar anak tetap tumbuh dan berkembang secara sehat. Berikut adalah strategi penanganan dan bentuk dukungan psikologis yang dapat dilakukan.

a. Strategi Penanganan

Strategi penanganan perceraian orang tua terhadap anak adalah serangkaian langkah terencana yang dilakukan oleh orang tua, pendidik, dan tenaga profesional (seperti konselor atau psikolog) untuk membantu anak menghadapi dampak emosional, sosial, dan psikologis akibat perpisahan orang tua mereka. Strategi ini mencakup upaya menjaga stabilitas lingkungan anak, membangun komunikasi yang sehat, serta menciptakan hubungan yang tetap positif antara anak dan kedua orang tua meskipun tidak lagi tinggal bersama. Adapun strateginya antara lain:

1. Menjaga Stabilitas Rutinitas dan Lingkungan Anak

Saat perceraian terjadi, banyak hal dalam hidup anak bisa berubah secara drastis, seperti tempat tinggal, jadwal harian, atau peran masing-masing orang tua. (Untari, Putri, & Hafiduddin, 2018) Dalam situasi ini, menjaga rutinitas harian yang konsisten sangat penting untuk memberikan rasa aman dan kepastian. Misalnya, jam tidur, waktu belajar, dan kegiatan akhir pekan harus tetap berjalan seperti biasa. Rutinitas yang stabil dapat membantu anak mengatur ekspektasi dan mengurangi rasa cemas terhadap ketidakpastian masa depan.

2. Komunikasi Jujur dan Sesuai Usia Anak

Salah satu kesalahan yang sering terjadi adalah merahasiakan perceraian atau memberikan informasi yang membingungkan kepada anak. Anak perlu tahu apa yang terjadi, namun disesuaikan dengan tingkat pemahaman usianya (Kusumawardhani & Mamesah, 2020). Orang tua harus menyampaikan bahwa perceraian bukanlah kesalahan anak dan bahwa kedua orang tua tetap mencintainya. Penjelasan yang jujur namun menenangkan dapat mengurangi kecemasan serta mencegah asumsi atau kesalahan persepsi dari pihak anak.

3. Memastikan Keterlibatan Aktif Kedua Orang Tua

Meski tidak lagi hidup bersama, peran kedua orang tua dalam kehidupan anak tetap sangat penting. Anak memiliki hak untuk membangun relasi yang sehat dengan kedua orang tuanya. Oleh karena itu, orang tua perlu bekerja sama dalam pengasuhan, menghindari konflik terbuka, dan menghargai waktu masing-masing dalam menghabiskan waktu bersama anak. Hubungan yang positif dengan kedua orang tua dapat menjadi faktor pelindung dari risiko gangguan psikologis anak (Rahmatia, 2019).

b. Dukungan Psikologis

Dukungan psikologis terhadap perceraian adalah segala bentuk bantuan dan intervensi yang diberikan untuk membantu individu, khususnya anak-anak dan orang tua yang mengalami perceraian, agar dapat mengelola dan mengatasi dampak emosional, sosial, dan psikologis dari proses perceraian tersebut. Dukungan ini meliputi

pendampingan emosional, pemberian rasa aman, peningkatan keterampilan coping, serta upaya untuk mengurangi stres dan kecemasan yang muncul akibat perubahan struktur keluarga. Dukungan Psikologis antara lain:

1. Memberikan Ruang Ekspresi Emosional Anak

Anak yang mengalami perceraian orang tuanya cenderung menyimpan berbagai perasaan: sedih, marah, bingung, atau bahkan bersalah. Penting bagi orang tua dan pengasuh untuk menyediakan ruang di mana anak merasa aman untuk mengekspresikan emosinya. Mendengarkan tanpa menghakimi dan membiarkan anak berbicara atau menangis bisa menjadi bentuk dukungan emosional yang sangat berarti. Validasi perasaan anak adalah langkah awal penyembuhan psikologis (Kusaini & Syelvita, 2025).

2. Mendampingi dengan Bantuan Profesional (Psikolog/Konselor)

Dalam beberapa kasus, dampak perceraian bisa sangat mendalam hingga memengaruhi perilaku atau prestasi belajar anak. Jika demikian, bantuan dari konselor sekolah atau psikolog anak sangat disarankan. (Ramadhani & Krisnani, 2019). Terapi bisa membantu anak mengenali emosinya, mengelola stres, serta membangun strategi coping yang sehat. Selain itu, terapi keluarga juga bisa menjadi alternatif untuk memperbaiki komunikasi antaranggota keluarga pasca perceraian.

3. Memberikan Afirmasi Positif dan Rasa Dicintai

Salah satu efek psikologis terbesar dari perceraian adalah rasa kehilangan dan ketidakberhargaan. Anak perlu diyakinkan bahwa mereka tetap dicintai, dihargai, dan tidak disalahkan atas kondisi keluarga yang berubah. Orang tua dapat memberikan afirmasi positif seperti “Kamu anak yang kuat” atau “Ayah dan ibu tetap sayang kamu.” Dukungan emosional ini mampu membangun rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kesehatan mental anak (Dewi & Utami, 2024).

Kesimpulan dan Saran

Perceraian merupakan peristiwa kompleks yang tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga memberikan pengaruh mendalam terhadap perkembangan psikologis anak. Studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian orang tua cenderung menghadapi berbagai gangguan emosional dan sosial, seperti rasa sedih mendalam, kecemasan akan kehilangan kasih sayang, perasaan bersalah, kesepian, serta penurunan kepercayaan diri. Dalam beberapa kasus, anak juga bisa menunjukkan perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja atau kesulitan berinteraksi sosial.

Dampak tersebut tidak muncul secara seragam, melainkan sangat bergantung pada sejumlah faktor seperti usia anak saat perceraian terjadi, kualitas hubungan dengan orang tua, cara orang tua menjelaskan perceraian, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penanganan yang kurang tepat akan memperparah kondisi psikologis anak dan berpotensi menghambat tumbuh kembangnya secara optimal.

Oleh karena itu, dibutuhkan strategi penanganan dan dukungan psikologis yang tepat untuk membantu anak menghadapi perubahan ini. Strategi tersebut mencakup menjaga stabilitas rutinitas anak, memberikan penjelasan jujur sesuai usia, menjaga keterlibatan aktif kedua orang tua, serta pendampingan emosional dan psikologis baik dari keluarga maupun tenaga profesional.

Daftar Pustaka

- Astuti, M. (2023). Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Psikologi Anak. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 11.
- Cantika, K., & Subroto, U. (2024). Dampak Perceraian Orangtua Akibat KDRT Terhadap Kecemasan Anak Perempuan Dewasa Awal. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 234–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4683>
- Dahwadin, D., Syaripudin, E. I., Sofiwati, E., & Somantri, M. D. (2020). Hakikat Perceraian Berdasarkan Ketentuan Hukum Islam Di Indonesia. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.21043/yudisia.v11i1.3622>
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2024). Subjective Well-Being Anak dari Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi*, 51(2), 197–212. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7952>
- Eldasari, W., & Diana, R. R. (2024). Peran Faktor Protektif dari Orang Tua Bercerai terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 43–50. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i1.4947>
- Gainau, M. B. (2021). *Psikologi Anak*. Yogyakarta: PT KANISIUS.
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Perceraian OrangTua Bagi Psikologis Anak. *Journal Agenda*, 2.
- Kurniawan, K., Nur'aeni, Y., Nugraha, P., Maysarah, V., Dina, L., Revindha, & Zahra, S. (2023). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2).
- Kusaini, U. N., & Syelvita, R. (2025). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak: Pendekatan Psikologis dan Perspektif Hukum. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 11181–11187.
- Kusumawardhani, D. D., & Mamesah, M. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 35–43.
- Mone, H. F. (2019). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikososial dan prestasi belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Octaviani, F., & Nurwati, N. (2020). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Perceraian di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Humanitas*, 2(2), 33–52. Retrieved from <https://journal.unpas.ac.id/index.php/humanitas/article/view/2820>

- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2021). Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Pada Pembelajaran Siswa. *IT-Edu : Jurnal Information Technology and Education*, 5(1), 317–329.
- Rahmatia, R. (2019). Dampak Perceraian pada Anak Usia Remaja (Studi pada Keluarga di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 112–120.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang tua Terhadap Anak Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–119. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/23126>
- Setiawan, F., Nikmah, W., Waluyo, & Manik, R. R. (2024). Memahami Dampak Sosial Ekonomi Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Journal of Society Bridge*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/xxxx>
- Siregar, D., Sitepu, K., Darma, M., Na'im, K., Tarigan, M. T. U., Razali, R., & Harahap, F. S. (2023). Studi hukum tentang tingkat perceraian dan efeknya terhadap anak. *Jurnal Derma Pengabdian Dosen Perguruan Tinggi (Jurnal DEPUTI)*, 3(2), 178–185. <https://doi.org/10.54123/deputi.v3i2.276>
- Siswanto, D. (2020). Anak Di Persimpangan Perceraian (Menilik Pola Asuh Anak Korban Perceraian). Jawa Timur: Airlangga University Press. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Yh7zDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Di+balik+keputusan+orang+tua+untuk+berpisah,+ada+hati+kecil+yang+kebingungan,+ada+jiwa+muda+yang+tiba-tiba+harus+belajar+menghadapi+dunia+tanpa+keutuhan+keluarga+seperti+sebelumny>
- Srinahyanti, S. (2018). Pengaruh Perceraian Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 16(32), 53. <https://doi.org/10.24114/jkss.v16i32.11925>
- Suhendi, H. (2021). Pengantar Studi Sosiologi Keluarga. Bandung: Pustaka Setia.
- Suprihatin, T. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja. *Jurnal Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA)*.
- Suroso, U., & Meilan Arsanti. (2023). Perceraian dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur. *Legitima : Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 331–346. <https://doi.org/10.33367/legitima.v5i2.3315>
- Syaifuddin, M. (2022). Hukum Perceraian. Jakarta: Sinar Grafika.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>
- Widiastuti. (2017). Dampak Perceraian Pada Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 4.
- Widiastuti, R. Y. (2015). Dampak Perceraian Pada Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 2(2).

Widiawati, D. (2024). Psikologi Keluarga. Makassar: CV. Tohar Media.

Yulia, Hidayat, Y., & Suartini. (2024). Analisis Yuridis Hak Asuh Anak Pasca Perceraian Orangtua. *Pretisius Hukum Brilliance*, 6(3), 199–213. Retrieved from <https://journalpedia.com/1/index.php/phb/article/view/2988/3007>