

DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK

Afrida Sasya Novitasari¹, Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

afridasasya4@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRACT; *In Indonesia, the growing number of parental divorces has caused major issues for children, particularly in the psychological domain. The particular goal of this study is to investigate how divorce affects children's and teenagers' mental health. This study employs a quantitative methodology and an online survey that is disseminated using Google Form. Teenagers between the ages of 17 and 22 who had gone through parental divorce served as the study's participants. Purposive sampling with certain criteria was employed in the sample procedure. Anxiety, loneliness, sleep difficulties, guilt, emotional shifts, and social support were among the general markers of mental health that were structured in a closed questionnaire with yes/no responses. According to the findings, 93.3% of those surveyed agreed that parental divorce has a psychological impact. 63.3% reported sleep difficulties, 73.3% reported feeling lonely or emotionally ignored, and 60% reported extreme worry. Furthermore, 73.3% experienced abrupt shifts in feelings like sadness, disappointment, or rage. The percentage of respondents who felt sorry about the divorce was just 33.3%. Social support is crucial for psychological adaptation, as evidenced by the fact that 66.7% of respondents had someone they could confide in. According to the study's findings, parental divorce has a genuine effect on children's mental and emotional equilibrium in addition to altering the family structure. Therefore, in order to provide emotional support, early intervention, and a secure place for children to grow and recover from emotional wounds caused by divorce, parents, teachers, counselors, and the social environment must all play an active part.*

Keywords: *Divorce, Mental Health, Adolescents, Emotions, Social Support.*

ABSTRAK; *Di Indonesia, meningkatnya angka perceraian orang tua telah menimbulkan masalah besar bagi anak-anak, khususnya dalam ranah psikologis. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana perceraian memengaruhi kesehatan mental anak-anak dan remaja. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dan survei daring yang disebarluaskan menggunakan Google Form. Remaja berusia antara 17 dan 22 tahun yang pernah mengalami perceraian orang tua menjadi partisipan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria tertentu. Kecemasan, kesepian, kesulitan tidur, rasa bersalah, perubahan emosi, dan dukungan sosial merupakan beberapa penanda umum kesehatan mental yang disusun dalam kuesioner tertutup dengan jawaban ya/tidak. Menurut penelitian tersebut, 93,3% responden survei setuju bahwa perceraian orang tua berdampak psikologis. 63,3% melaporkan kesulitan tidur, 73,3% melaporkan merasa kesepian atau diabaikan secara emosional, dan 60%*

melaporkan kekhawatiran yang ekstrem. Lebih jauh, 73,3% mengalami perubahan tiba-tiba dalam perasaan seperti kesedihan, kekecewaan, atau kemarahan. Persentase responden yang merasa menyesal tentang perceraian tersebut hanya 33,3%. Dukungan sosial sangat penting untuk adaptasi psikologis, sebagaimana dibuktikan oleh fakta bahwa 66,7% responden memiliki seseorang yang dapat mereka percayai. Menurut penelitian, perceraian orang tua memiliki dampak nyata pada keseimbangan mental dan emosional anak-anak selain mengubah struktur keluarga. Oleh karena itu, untuk memberikan dukungan emosional, intervensi dini, dan tempat yang aman bagi anak-anak untuk tumbuh dan pulih dari luka emosional yang disebabkan oleh perceraian, orang tua, guru, konselor, dan lingkungan sosial semuanya harus berperan aktif.

Kata Kunci: Perceraian, Kesehatan Mental, Remaja, Emosi, Dukungan Sosial.

PENDAHULUAN

Di dunia saat ini, perceraian orang tua semakin marak terjadi. Menurut data, angka perceraian di Indonesia meningkat setiap tahunnya, yang memaksa semakin banyak anak untuk menghadapi perubahan dalam struktur keluarga mereka sebagai akibat dari perpisahan orang tua mereka¹. Ada masalah dengan kejadian ini, khususnya yang berkaitan dengan bagaimana hal itu memengaruhi kesehatan mental anak-anak.

Salah satu area yang paling mungkin terkena dampak perceraian orang tua adalah kesehatan mental anak. Anak-anak dengan orang tua yang bercerai sering kali menunjukkan tanda-tanda stres, kekhawatiran, dan ketidakpastian masa depan². Penyakit mental yang serius mungkin disebabkan oleh ketidakpastian yang diakibatkan oleh perubahan dalam konteks keluarga.

Menurut penelitian, anak-anak korban perceraian rentan terhadap kondisi kesehatan mental emosional termasuk melankolis, trauma, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Anak-anak usia dini sering kali mengalami hilangnya kasih sayang dan perhatian orang tua, yang menyebabkan emosi kesedihan dan kekecewaan yang mendalam, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan setelah perceraian³.

¹ "Jurnal Putri Permata," n.d.

² IHC Telemed, "No Title," 2021, <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-1053-Dampak-Perceraian-Orang-Tua-Terhadap-Kesehatan-Mental-Anak.html>.

³ Yessy Nur Endah Sary, "Kesehatan Mental Emosional Korban Perceraian pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 4 (2022): 3680–3700, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2227>.

Perceraian orang tua memengaruhi perilaku anak selain menyebabkan gangguan emosional. Anak-anak korban perceraian sering kali berperilaku agresif, cepat tersinggung, menghindari situasi sosial, dan bahkan mengalami penurunan prestasi akademis^{4 5}. Selain itu, mereka sering kali kurang percaya diri, menjadi pemalu, dan kesulitan berinteraksi dalam situasi yang tidak dikenal.

Perceraian dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang pada anak-anak, selain dampak jangka pendek. Remaja dan dewasa berisiko mengalami penyakit mental termasuk kecemasan dan depresi pada anak-anak yang tidak menerima cukup dukungan emosional. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa anak-anak yang bercerai sering mengalami perubahan perilaku dan kesulitan mengatur emosi mendukung hal ini.

Usia anak pada saat perceraian, tingkat konflik orang tua, dan sifat interaksi anak dengan kedua orang tuanya setelah perceraian merupakan faktor-faktor yang memengaruhi seberapa besar perceraian memengaruhi kesehatan mental anak. Karena ketidakmampuan mereka untuk memahami kondisi dan mengomunikasikan emosi mereka, anak-anak kecil lebih mungkin menderita masalah emosional⁶.

Anak-anak harus mendapatkan dukungan sosial dan lingkungan yang positif agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang diakibatkan oleh perceraian orang tua. Anak-anak cenderung lebih mampu mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi jika mereka mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari guru, keluarga besar, atau lingkungan sekitar. Namun, ada kemungkinan lebih besar untuk mengalami masalah mental karena tidak semua anak memiliki akses terhadap bantuan semacam ini.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa perceraian dapat berdampak pada prestasi akademis dan antusiasme anak untuk belajar. Anak-anak yang bercerai sering kali menunjukkan motivasi yang rendah, rasa malu, pasif di kelas, dan kesulitan berhubungan dengan teman sebayanya. Hal ini menunjukkan bahwa perceraian berdampak pada perkembangan sosial dan kognitif anak selain dampak emosionalnya⁷.

Untuk mengurangi dampak buruk perceraian terhadap kesehatan mental anak, inisiatif pencegahan dan intervensi dini sangatlah penting. Untuk memberikan dukungan

⁴ Kadek Widya Wiskana, Luh Kadek, dan Pande Ary, "DAMPAK PERCERAIAN ORANGTUA PADA MASA KANAK-" 06, no. 4 (2024): 50–57.

⁵ Heni Widia Astuti, Sholeh Hasan, dan Marlina Marlina, "Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kondisi Mental Anak Dalam Pandangan Islam," *Jurnal Pendidikan Islam* 75 7, no. 2 (2020): 75–79.

⁶ Sary, "Kesehatan Mental Emosional Korban Perceraian pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan."

⁷ Wiskana, Kadek, dan Ary, "DAMPAK PERCERAIAN ORANGTUA PADA MASA KANAK-."

emosional kepada anak-anak yang terdampak, membina komunikasi yang efektif, dan menyediakan lingkungan yang aman, peran orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental sangatlah penting⁸.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan **kuantitatif** karena fokus utamanya adalah melihat seberapa besar dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak lewat data yang bisa diukur. Data dikumpulkan lewat **kuesioner online** yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar perasaan, kondisi emosional, dan pengalaman anak setelah orang tuanya bercerai.

Desain dan Teknik

Desain yang dipakai adalah **survei**. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada remaja yang orang tuanya sudah bercerai. Teknik pengambilan sampelnya pakai **purposive sampling**, artinya responden dipilih secara sengaja sesuai dengan kriteria:

- Berusia antara 17–22 tahun
- Memiliki orang tua yang sudah bercerai
- Bersedia mengisi kuesioner secara jujur

Instrumen Penelitian

Kuesioner terdiri dari dua bagian:

1. **Data diri singkat**, seperti umur, jenis kelamin, dan waktu perceraian orang tua
2. **Pertanyaan utama**, berupa pernyataan dalam bentuk Dikotomous (dari "Ya" atau "Tidak") yang mengukur hal-hal seperti rasa sedih, cemas, stres, kesepian, dan percaya diri. Pertanyaan dibuat berdasarkan indikator umum kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden terhadap Pertanyaan Ya/Tidak

No	Pertanyaan	Iya (f)	Iya (%)	Tidak (f)	Tidak (%)
1.	Apakah Anda merasa perceraian orang tua	28	93,3%	2	6,7%

⁸ “Jurnal Putri Permata.”

	berdampak pada kesehatan mental Anda?				
2.	Setelah perceraian orang tua, saya sering merasa cemas atau khawatir berlebihan.	18	60%	12	40%
3.	Saya merasa kesepian atau kurang mendapat perhatian emosional setelah orang tua bercerai.	22	73,3%	8	26,7%
4.	Saya mengalami kesulitan tidur atau perubahan pola tidur setelah perceraian orang tua	19	63,3%	11	36,7%
5.	Saya merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua saya	10	33,3%	20	66,7%
6.	Saya pernah atau sering mengalami perubahan emosi secara tiba-tiba (marah, sedih, kecewa) setelah perceraian orang tua.	22	73,3%	8	26,7%
7.	Setelah perceraian, saya memiliki seseorang yang bisa saya percaya dan ajak bicara tentang perasaan saya.	20	66,7%	10	33,3%

Hasil

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasakan dampak psikologis dari perceraian orang tua. Berikut adalah hasil distribusi dari setiap pernyataan:

- Sebagian besar responden (93,3%) menyatakan bahwa perceraian orang tua berdampak pada kesehatan mental mereka, sedangkan hanya 6,7% yang merasa tidak terdampak.

- Sebanyak 60% responden mengaku sering merasa cemas atau khawatir berlebihan setelah perceraian orang tua, sementara 40% tidak merasakannya.
- Sebanyak 73,3% responden merasa kesepian atau kurang mendapat perhatian emosional setelah orang tua bercerai, dan 26,7% tidak merasakan hal tersebut.
- Sebanyak 63,3% responden mengalami kesulitan tidur atau perubahan pola tidur setelah perceraian, sedangkan 36,7% tidak mengalaminya.
- Sebanyak 33,3% responden merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua, namun mayoritas (66,7%) tidak merasa demikian.
- Sebanyak 73,3% responden pernah atau sering mengalami perubahan emosi secara tiba-tiba (marah, sedih, kecewa) setelah perceraian orang tua, dan 26,7% tidak mengalaminya.
- Sebanyak 66,7% responden menyatakan memiliki seseorang yang bisa dipercaya untuk berbagi setelah perceraian, sedangkan 33,3% tidak memilikinya.

Pembahasan

Menurut tabel penelitian, sebagian besar anak muda yang orang tuanya bercerai melaporkan bahwa kesehatan mental mereka terdampak secara signifikan. Fakta bahwa 93,3% responden mengakui telah terdampak mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan faktor risiko yang signifikan bagi masalah kesehatan mental anak.

Lebih dari separuh responden melaporkan merasa cemas, khawatir, dan kesepian, yang menunjukkan bahwa perceraian berdampak pada kebutuhan dasar anak-anak akan dukungan dan stabilitas emosional selain dampak emosionalnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua yang bercerai lebih mungkin mengalami stres, kecemasan, dan kurangnya dukungan emosional dari orang tua.

Lebih jauh lagi, gangguan tidur dan perubahan pola tidur—keduanya merupakan tanda-tanda gangguan kesehatan mental—dialami oleh lebih dari separuh responden. Sebanyak 73,3% responden melaporkan mengalami perubahan emosi yang tiba-tiba (seperti marah, sedih, atau kecewa), yang menunjukkan ketidakstabilan emosi setelah perceraian. Jika tidak diobati, hal ini dapat mengakibatkan masalah psikologis yang lebih parah di kemudian hari.

Menarik untuk dicatat bahwa hanya sepertiga responden yang merasa bersalah atau menganggap diri mereka bertanggung jawab atas perpisahan orang tua mereka. Hal ini menunjukkan bahwa, terlepas dari beban emosional yang mereka alami, sebagian besar anak dapat memahami bahwa perceraian bukanlah sepenuhnya kesalahan mereka atau bahwa mereka menerima pembenaran yang memadai dari lingkungan mereka.

Dengan 66,7% responden mengatakan mereka memiliki seseorang yang dapat dipercaya untuk menyampaikan pikiran mereka, keberadaan dukungan sosial juga tampak cukup kuat. Dukungan sosial ini penting untuk membantu anak-anak mengatasi stres psikologis dan mempercepat proses adaptasi situasional mereka.

Jika mempertimbangkan semua hal, temuan penelitian ini menyoroti betapa pentingnya peran orang tua, keluarga besar, dan masyarakat dalam membantu anak-anak yang bercerai dengan menawarkan dukungan sosial dan emosional. Untuk mengurangi dampak buruk perceraian terhadap kesehatan mental anak-anak, intervensi dini dan dukungan psikologis diperlukan.

KESIMPULAN

Perceraian orang tua berdampak signifikan pada kesehatan mental anak, terutama dalam bentuk penyakit emosional, menurut temuan analisis data dari 30 responden, usia 17 hingga 22 tahun, yang orang tuanya bercerai. Hingga 93,3% dari mereka yang disurvei mengakui mengalami dampak psikologis, yang meliputi gejala-gejala seperti kekhawatiran (60%), kesepian (73,3%), gangguan tidur (63,3%), dan perubahan suasana hati yang tiba-tiba (73,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa perceraian merupakan peristiwa emosional yang berdampak pada stabilitas psikologis anak selain menjadi perpisahan yang sah antara orang tua.

Lebih tepatnya, setelah orang tua mereka bercerai, mayoritas responden juga melaporkan merasa diabaikan secara emosional, yang menyebabkan meningkatnya rasa sakit psikologis dan rasa kesepian. Meskipun demikian, hanya 33,3% dari mereka yang disurvei merasa tidak enak tentang perceraian tersebut, yang menunjukkan bahwa mereka cukup memahami keadaan tersebut. Lebih jauh, 66,7% peserta melaporkan memiliki orang kepercayaan yang dapat mereka percayai, yang menyoroti pentingnya dukungan sosial sebagai penyangga terhadap masalah kesehatan mental setelah perceraian.

Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua memiliki dampak besar pada stres psikologis anak-anak selain mengubah struktur keluarga. Untuk mengurangi risiko masalah mental jangka panjang pada anak-anak yang terkena dampak perceraian, sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional seperti konselor dan psikolog untuk memberikan dukungan emosional, intervensi dini, dan lingkungan yang aman dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Heni Widia, Sholeh Hasan, dan Marlina Marlina. "Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kondisi Mental Anak Dalam Pandangan Islam." *Jurnal Pendidikan Islam* 75 7, no. 2 (2020): 75–79.
- IHC Telemed. "No Title," 2021. <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-1053-Dampak-Perceraian-Orang-Tua-Terhadap-Kesehatan-Mental-Anak.html>.
- "Jurnal Putri Permata," n.d.
- Sary, Yessy Nur Endah. "Kesehatan Mental Emosional Korban Perceraian pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 4 (2022): 3680–3700. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2227>.
- Wiskana, Kadek Widya, Luh Kadek, dan Pande Ary. "DAMPAK PERCERAIAN ORANGTUA PADA MASA KANAK-" 06, no. 4 (2024): 50–57.