

## **Analisis Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Anak Akibat Perceraian Orang Tua**

**Oleh : Azzura Bilqis Auffajra  
Pembimbing : Nailil Hikmah S.Pd**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

Perceraian orang tua dapat mengganggu kesehatan mental anak, anak yang orang tuanya bercerai akan merasa selalu cemas, ketakutan, tertekan, bahkan merasa ingin mengakhiri hidupnya. Di Indonesia terdapat peningkatan angka perceraian pada tahun 2021, hal ini menyebabkan meningkatnya jumlah anak yang memiliki gangguan mental. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua?. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari referensi terkait dari jurnal, skripsi, dan sumber informasi lainnya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua adalah trauma yang disebabkan saat sang anak melihat dan mendengar kedua orang tuanya bertengkar dan terjadinya kekerasan yang melibatkan fisik atau verbal yang dilakukan kedua orang tuanya.

**Kata kunci : kesehatan mental, perceraian orang tua**

### **Latar Belakang**

Keluarga adalah beberapa individu yang tergabung dalam satu rumah tangga yang sama karena hubungan darah, ikatan perkawinan, dan hal-hal lainnya.

Tidak semua keluarga memiliki hubungan yang harmonis. Jumlah kasus perceraian di tanah air mencapai 447.743 kasus, pada tahun 2021 meningkat 53,50 % dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291,677 kasus.

Perceraian yang dilakukan oleh suami istri tidak banyak mempengaruhi

mereka saja, melainkan anak hasil dari pernikahan mereka.

Anak-anak memiliki kesulitan paling berat setelah perceraian orang tuanya. Mereka cenderung merasa tertekan, marah, cemas, dan tidak percaya. Perceraian juga meningkatkan resiko masalah kesehatan pada anak-anak dan remaja. Banyaknya jumlah perceraian di Indonesia menyebabkan tidak sedikit anak yang memiliki kesehatan mental yang buruk.

### **Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apa penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari referensi terkait dari jurnal, skripsi, dan sumber informasi lainnya. Setelah mencari dan berbagai sumber selanjutnya menyimpulkan dari referensi yang dicari.

### **Kajian Pustaka**

#### **a. Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental menurut Merriam Webster adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi

dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Dalam penelitian ini, gangguan kesehatan mental yang dimaksud penulis adalah gangguan depresi dan trauma.

#### **b. Pengertian Perceraian**

Perceraian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata perceraian adalah perihal bercerai (antara suami istri).

Perceraian menurut P.N.H. Simanjutak, perceraian adalah pengakhiran suatu perkawinan karena suatu sebab dengan keputusan hakim atas tuntutan dari salah satu pihak atau kedua belah pihak dalam perkawinan.

#### **c. Pengertian anak**

Anak menurut bahasa adalah keturunan kedua sebagai hasil antara hubungan pria dan wanita. Anak menurut konsideran Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak, dikatakan bahwa anak adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa, yang dalam dirinya melekat harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya. (UU No. 23 Tahun 2002)

### **Pembahasan**

Di era sekarang, kesehatan mental menjadi isu hangat yang diperbincangkan oleh masyarakat. Banyak orang yang

masih belum menyadari bahwa kesehatan mental juga sangat penting bagi keberlangsungan hidup seseorang.

Penelitian menemukan bahwa tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi terhadap anak korban perceraian orang tua.

Anak-anak yang berada di antara usia 7 hingga 14 tahun saat orangtua berpisah, berisiko 16 persen lebih tinggi mengembangkan masalah emosional, seperti kecemasan, gejala depresi dan trauma, serta berisiko 8 persen lebih tinggi dalam mengembangkan gangguan perilaku. (Fadhli Rizal Makarim, 2020)

Sebaliknya, perceraian yang terjadi saat anak masih berada di bawah usia 7 tahun dinilai tidak terlalu berdampak pada kondisi mental anak. Anak-anak yang orangtuanya berpisah saat mereka masih berada di usia antara 3 hingga 7 tahun lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan masalah emosional tersebut. Gangguan kesehatan mental terhadap anak akibat perceraian orang tua di antaranya adalah depresi dan trauma. (Fadhli Rizal Makarim, 2020)

Depresi merupakan sekelompok kondisi yang terkait dengan peningkatan atau penurunan suara hati seseorang, seperti bipolar dan jenis depresi lainnya.

a. Gangguan Depresi Mayor

Suatu gangguan yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan atau kehilangan minat dalam beraktivitas, menyebabkan penurunan yang signifikan dalam kualitas hidup sehari-hari.

Penyebabnya termasuk ketegangan yang bersumber dari kombinasi kondisi biologis, psikologis, dan sosial. Faktor ini dapat menyebabkan perubahan fungsi otak, termasuk aktivitas abnormal dari sirkuit saraf tertentu dalam otak.

b. Gangguan Depresi Persisten

Bentuk depresi ringan jangka panjang. *Dysthymia* didefinisikan sebagai suasana hati rendah yang terjadi minimal dua tahun, bersama minimal dua gejala lain dari depresi.

c. Gangguan Bipolar

Suatu gangguan yang berhubungan dengan perubahan suasana hati mulai dari posisi terendah depresif/tertekan ke tertinggi/manik.

d. Gangguan Bipolar II

Jenis gangguan dengan tingkat keparahan rendah yang ditandai dengan deskripsi dan episode hipomanik.

Melibatkan satu episode depresi setidaknya dua minggu dan satu episode hipomanik setidaknya empat hari.

Trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Kala trauma juga bisa digunakan untuk mengacu pada kejadian yang menyebabkan stress berlebih. (Giller, 1999)

Salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua adalah trauma yang disebabkan saat sang anak melihat dan mendengar kedua orang tuanya bertengkar dan kekerasan yang melibatkan atau melukai fisik ataupun verbal yang dilakukan kedua orang tuanya akan membuat sang anak menjadi depresi dan seiring berjalannya waktu sang anak akan selalu cemas, takut, bahkan merasa ingin mengakhiri hidupnya.

Trauma Psikologi adalah kondisi akibat peristiwa yang membuat seseorang tidak merasa aman dan tidak berdaya. Pengalaman traumatis tersebut kerap membuat pengidapnya harus berjuang keras mengontrol emosi

dan ingatan yang buruk, serta kecemasan yang sulit untuk dihilangkan. Secara umum, trauma terbagi menjadi 3 yaitu :

- Trauma akut merupakan hasil dari satu peristiwa stress atau berbahaya.
- Trauma kronis merupakan paparan berulang dan berkepanjangan terhadap peristiwa yang sangat menegangkan.
- Trauma kompleks merupakan hasil dari paparan beberapa peristiwa traumatis.

Dampak perceraian dirasakan lebih besar oleh anak-anak yang berusia di antara 7 hingga 14 tahun, karena pada usia tersebut, mereka sudah mulai mengenal pola hubungan manusia. Mereka sudah bisa mengerti bahwa perceraian membuat mereka harus kehilangan sosok orangtua, dan hal itu bisa memengaruhi jiwanya. Selain itu, kesehatan mental anak juga bisa terganggu bila anak menjadi sasaran emosi orangtua, terutama selama proses perceraian berlangsung. (Fadhli Rizal Makarim, 2020)

Anak korban perceraian orang tua akan merasa sedih, malu, minder karena orang tua yang dibanggakannya ternyata

berakur cerai. Sebagai pelampiasan tersebut, anak melampiaskan dengan :

1. Mengurung diri di kamar, tidak bergaul dengan teman-teman karena merasa malu, sedih dan minder.
2. Keluyuran, sebagai tanda protes terhadap orang tua. Berharap dengan cara ini orang tua akan rujuk kembali, tetapi dengan cara itulah akan menjerumuskan anak ke hal-hal yang negatif.
3. Aktif dalam kegiatan, pengalaman pahit karena perceraian orang tua justru memicu semangat bekerja, belajar, dan melakukan aktivitas positif. Meski aktif dalam kegiatan tetapi masih terbanyang-bayang sedih, malu dan minder atas perceraian orang tua. (Ismiati, 2018)

Menurut Sofyan S. Willis, anak korban perceraian akan mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salahsua. Mereka mengalami gangguan emosional dan bahkan neurotik. Kasus keluarga *broken home* ini sering ditemui di sekolah, seperti anak menjadi malas belajar, menyendiri, agresif, membolos dan suka menentang guru.

Ketegangan-ketegangan yang muncul sebagai akibat dari lingkungan keluarga akan menunjukkan konflik pada

anak dalam membentuk kepribadiannya. (Ismiati, 2018)

### Simpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab gangguan kesehatan mental anak akibat perceraian orang tua adalah traumatik yang disebabkan saat sang anak melihat dan mendengar kedua orang tuanya bertengkar dan terjadinya kekerasan yang melibatkan fisik atau verbal yang dilakukan kedua orangtuanya. Depresi juga merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental anak, yang disebabkan peningkatan atau penurunan yang signifikan. Perceraian orang tua akan menjadikan anak cenderung menjadi pendiam, tidak ceria, tidak suka bergaul, semangat belajar menurun karena kurangnya motivasi, bingung, resah, risau, malu, sedih, terkadang muncul perasaan dendam, benci, sehingga anak menjadi terganggu secara emosional dan perilakunya. Melihat dari rawannya dampak yang ditimbulkan terutama terhadap anak, alangkah baiknya jika perceraian sedapat mungkin dihindari. Upaya preventif untuk meminimalisir konflik keluarga merupakan suatu hal yang mutlak diperlukan untuk penguatan sebuah keluarga.

## Daftar Pustaka

- Sumadi Agus (2015). Kesehatan mental anak dari keluarga broken home (study kasus di SD Juara Yogyakarta). *Disertasi*, dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Kaseger Henny (2021). Hubungan Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah 3-12 Tahun di Kota Kotamobagu. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research* 4 (1), 25-31.
- Ismiati (2018). Perceraian Orangtua dan Problem Psikologis Anak.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (family conseling)* Bandung: Alfabeta, 2011.
- K.S. Dewi (2012) *Kesehatan Mental*. Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro Semarang.
- P.N.H. Simanjuntak, *Pokok-Pokok Hukum Perdana* (Jakarta: Pustaka Djambatan, 2007).
- dr. Fadhli Rizal Makarim (2020). *Dampak Perceraian Orangtua dengan Kesehatan Mental Anak*. Diakses tanggal 27 Februari 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/dampak-perceraian-orangtua-dengan-kesehatan-mental-anak>
- Badan pusat Statistik (BPS) (2022). *Angka Perceraian Naik, Paling Banyak Terjadi di Jawa Barat*. Diakses tanggal 27 Februari dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/28/angka-perceraian-naik-paling-banyak-terjadi-di-jawa-barat>
- Depresi <https://g.co/kgs/bFvGLJ>
- Gangguan depresi mayor <https://g.co/kgs/6PGSyn>
- Dysthimia <https://g.co/kgs/bap1bK>
- Gangguan bipolar <https://g.co/kgs/8YiKPU>
- Gangguan Bipolar II <https://g.co/kgs/Y32CSy>
- Arif Putra (2019). *10 Dmpak Perceraian Terhadap Anak yang Penting Diwaspadai*. Diakses tanggal 11 Maret 2022 <https://www.sehatq.com/artikel/ini-dampak-perceraian-bagi-anak>
- Aprinda Puji (2021). *8 Jenis Trauma Psikologis yang bisa Menyebabkan Masalah Mental*. Diakses tanggal 11 Maret 2022 <https://www.sehatq.com/artikel/ini-dampak-perceraian-bagi-anak>

