



Pendekatan Holistik dalam Pendampingan Keluarga Terkait Perceraian di Indonesia

(Sebuah Kajian dan Analisa Dampak Perceraian dan Penanganan bagi anak dan remaja)


I. Pendahuluan

Angka perceraian di Indonesia menunjukkan tren yang konsisten tinggi dan menjadi fenomena sosial yang kompleks. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, tercatat hampir 400 ribu kasus perceraian di seluruh Indonesia. Meskipun angka ini sedikit menurun dibandingkan tahun sebelumnya, tetap mencerminkan realitas bahwa ribuan keluarga mengalami disintegrasi setiap tahunnya. Penyebab utama perceraian meliputi konflik berkepanjangan, masalah ekonomi, dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), yang menunjukkan bahwa perceraian bukan hanya persoalan hukum, tetapi juga cerminan dari krisis komunikasi, ketimpangan gender, dan tekanan sosial-ekonomi dalam rumah tangga.

Di balik statistik tersebut, terdapat dampak mendalam yang sering kali luput dari perhatian, anak dan remaja sebagai korban tidak langsung dari perceraian. Mereka mengalami perubahan drastis dalam struktur keluarga, kehilangan rasa aman, dan sering kali terjebak dalam konflik orang tua. Anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif sangat rentan terhadap gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma. Sementara itu, remaja yang sedang membentuk identitas diri dan kemandirian sosial menghadapi risiko disorientasi nilai, penurunan motivasi akademik, serta gangguan relasi sosial.


Perceraian yang berlangsung tanpa mediasi atau dukungan psikososial yang memadai dapat memperburuk kondisi anak dan remaja. Mereka tidak hanya kehilangan figur orang tua secara fisik, tetapi juga secara emosional. Dalam banyak kasus, anak menjadi “medan konflik” antara orang tua, mengalami tekanan untuk memilih pihak, atau bahkan menjadi

Jl. Waru No 20A Rawamangun, Jakarta Timur
Telp/WA : 08811094150
E-mail: adhiktifoundation@gmail.com

 @adhiktifoundation

 @adhiktifoundation

 @adhiktifound

 @adhikti. foundatio

 @adhiktifoundation

korban manipulasi emosional. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan jangka panjang dalam perkembangan kepribadian dan kemampuan membangun hubungan interpersonal di masa depan.

Sayangnya, sistem layanan formal seperti Kantor Urusan Agama (KUA), Pengadilan Agama, dan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) masih berfokus pada aspek administratif dan hukum. Pendekatan ini belum cukup untuk menjawab kebutuhan psikososial anak dan remaja yang terdampak. Ketiadaan layanan konseling preventif, pendampingan psikologis selama proses perceraian, dan rehabilitasi pasca-cerai menjadi celah besar dalam sistem perlindungan keluarga di Indonesia.

Dalam konteks ini, pendekatan holistik dan berkelanjutan menjadi sangat penting. Pendekatan ini tidak hanya melihat perceraian sebagai akhir dari hubungan hukum, tetapi sebagai transisi sosial dan emosional yang harus dikelola dengan bijak. Intervensi yang mencakup aspek hukum, psikologis, sosial, dan ekonomi, serta melibatkan berbagai pihak seperti psikolog, advokat, pendidik, dan komunitas, menjadi kunci dalam menjaga ketahanan keluarga dan masa depan anak-anak yang terdampak.

Program SAHABAT hadir sebagai salah satu model intervensi yang menjawab kebutuhan tersebut. Dengan pendekatan preventif, kuratif, dan rehabilitatif, program ini berupaya mencegah perceraian yang tidak perlu, melindungi anak dan remaja selama proses perceraian, serta memulihkan kondisi keluarga pasca-cerai. Kajian terhadap program ini menjadi penting untuk memahami bagaimana strategi pendampingan yang holistik dapat meminimalisasi dampak destruktif perceraian dan membangun masa depan yang lebih sehat bagi anak dan remaja Indonesia.

II. Dampak Perceraian terhadap Anak dan Remaja

Perceraian bukan hanya peristiwa hukum yang memutuskan ikatan antara dua orang dewasa, tetapi juga sebuah krisis emosional dan sosial yang berdampak langsung terhadap anak dan remaja dalam keluarga. Berbagai studi menunjukkan bahwa anak-anak

yang mengalami perceraian orang tua menghadapi tantangan multidimensi yang memengaruhi perkembangan psikologis, sosial, akademik, dan perilaku mereka.

Secara psikologis, anak-anak sering kali mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi akibat perubahan mendadak dalam struktur keluarga. Ketika orang tua berpisah, anak kehilangan stabilitas emosional yang selama ini menjadi fondasi kehidupannya. Perasaan bersalah, bingung, dan takut ditinggalkan menjadi pengalaman umum yang dialami anak-anak dalam situasi ini. Jika perceraian berlangsung dengan konflik tinggi, seperti pertengkaran terbuka atau manipulasi emosional, maka risiko trauma psikologis meningkat secara signifikan. Anak-anak yang tidak mendapatkan penjelasan yang sehat tentang perceraian cenderung membentuk persepsi negatif terhadap hubungan interpersonal di masa depan.

Dari sisi sosial, perceraian dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah. Anak-anak yang terbiasa hidup dalam keluarga utuh mungkin merasa berbeda dari teman-temannya, dan ini bisa menimbulkan rasa malu atau rendah diri. Dalam beberapa kasus, anak-anak menarik diri dari pergaulan atau menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan. Remaja, yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan kemandirian, bisa mengalami konflik batin yang lebih kompleks. Mereka mungkin mempertanyakan nilai-nilai keluarga, mengalami ketidakpercayaan terhadap figur otoritas, atau bahkan menolak peran orang tua yang dianggap “meninggalkan” mereka.

Secara akademik, perceraian sering kali berdampak pada penurunan motivasi belajar dan prestasi sekolah. Ketidakstabilan emosional dan lingkungan rumah yang penuh ketegangan membuat anak sulit berkonsentrasi dan kehilangan minat terhadap kegiatan belajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi pencapaian pendidikan dan peluang masa depan anak. Beberapa anak bahkan mengalami perubahan sekolah atau tempat tinggal, yang semakin memperburuk kondisi adaptasi mereka.

Dari sisi perilaku, anak dan remaja yang terdampak perceraian berisiko mengalami kenakalan remaja, penggunaan zat adiktif, dan perilaku menyimpang lainnya. Ketika kebutuhan emosional mereka tidak terpenuhi, mereka cenderung mencari pelarian atau kompensasi melalui perilaku berisiko. Tanpa pendampingan yang tepat, anak-anak ini bisa terjebak dalam lingkaran masalah yang lebih besar, seperti pergaulan negatif, kekerasan, atau bahkan kriminalitas.

Yang memperburuk situasi adalah minimnya dukungan psikososial yang tersedia selama dan setelah proses perceraian. Banyak anak dan remaja tidak mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan mereka, tidak dilibatkan dalam proses mediasi keluarga, dan tidak diberikan akses terhadap layanan konseling. Padahal, intervensi dini dan berkelanjutan sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang yang merusak.

Dalam konteks ini, pendekatan holistik menjadi sangat relevan. Pendampingan yang tidak hanya berfokus pada orang tua, tetapi juga secara aktif melibatkan anak dan remaja dalam proses pemulihan emosional, pendidikan, dan sosial, adalah kunci untuk membangun kembali ketahanan keluarga. Program seperti SAHABAT menawarkan model yang menjawab kebutuhan ini, dengan menyediakan layanan konseling trauma, support group anak dan remaja, serta monitoring hak anak secara sistematis.

III. Pendekatan Holistik Program SAHABAT

Program SAHABAT dirancang sebagai respons terhadap meningkatnya angka perceraian di Indonesia dan dampak multidimensional yang ditimbulkannya, khususnya terhadap anak dan remaja. Program ini mengusung pendekatan holistik yang mencakup tiga fase utama yaitu *preventif*, *kuratif*, dan *rehabilitatif*. Setiap fase dirancang untuk menjawab kebutuhan emosional, sosial, hukum, dan ekonomi keluarga yang berada dalam situasi perceraian, dengan fokus utama pada perlindungan dan pemulihan anak.

Pada tahap preventif, intervensi dilakukan sebelum perceraian terjadi. Tujuannya adalah mencegah perceraian yang tidak perlu melalui penguatan komunikasi pasangan, peningkatan kesehatan jiwa, dan edukasi tentang parenting sehat. Konseling keluarga

Jl. Waru No 20A Rawamangun, Jakarta Timur
Telp/WA : 08811094150
E-mail: adhiktifoundation@gmail.com

menjadi ruang aman bagi pasangan untuk mengidentifikasi akar konflik dan mencari solusi yang konstruktif. Workshop komunikasi dan resolusi konflik dirancang untuk membekali pasangan dengan keterampilan interpersonal yang esensial dalam membangun relasi yang sehat. Selain itu, support group pasangan muda difasilitasi untuk menciptakan jejaring sosial yang mendukung dan mendorong refleksi kolektif atas dinamika rumah tangga. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan mempertahankan keutuhan keluarga, tetapi juga membangun ketahanan emosional yang menjadi fondasi penting bagi anak-anak dalam keluarga tersebut.

Tahap kuratif berlangsung selama proses perceraian. Pada fase ini, fokus utama adalah melindungi pihak rentan, terutama anak dan perempuan, dari dampak langsung konflik perceraian. Pendampingan hukum diberikan agar proses perceraian berjalan secara adil dan transparan, sementara mediasi difasilitasi untuk mengurangi eskalasi konflik. Konseling psikososial menjadi intervensi penting untuk menjaga stabilitas emosional anak dan ibu, yang sering kali mengalami tekanan mental yang berat selama proses hukum. Perlindungan dari kekerasan dalam rumah tangga juga menjadi bagian integral dari tahap ini, dengan melibatkan lembaga seperti DP3A dan LSM untuk memastikan bahwa hak-hak anak dan perempuan tidak terabaikan. Dalam konteks ini, pendekatan kuratif tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga proaktif dalam menciptakan ruang pemulihan di tengah proses yang penuh tekanan.

Tahap rehabilitatif dimulai setelah perceraian selesai secara hukum. Fase ini bertujuan memulihkan kondisi emosional dan sosial keluarga, serta membangun lingkungan yang stabil bagi anak untuk tumbuh dan berkembang. Konseling trauma bagi anak dan orang tua tunggal menjadi langkah awal dalam proses pemulihan. Support group untuk single parent dan anak difasilitasi sebagai wadah berbagi pengalaman, membangun solidaritas, dan memperkuat jejaring sosial. Monitoring hak anak, seperti nafkah, pendidikan, dan akses kesehatan, dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa kebutuhan dasar anak tetap terpenuhi. Di sisi lain, pelatihan keterampilan ekonomi bagi orang tua tunggal menjadi strategi pemberdayaan yang penting agar mereka mampu mandiri secara finansial dan menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak mereka.

Jl. Waru No 20A Rawamangun, Jakarta Timur
Telp/WA : 08811094150
E-mail: adhiktifoundation@gmail.com

Pendekatan holistik yang diusung oleh Program SAHABAT menempatkan anak dan remaja sebagai pusat perhatian dalam setiap fase intervensi. Dengan mengintegrasikan aspek hukum, psikologis, sosial, dan ekonomi, serta melibatkan berbagai pihak seperti psikolog, advokat, lembaga pemerintah, dan komunitas, program ini berupaya menciptakan sistem pendampingan yang tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga membangun masa depan yang lebih sehat dan tangguh bagi keluarga yang terdampak perceraian.

IV. Kolaborasi Lintas Sektor

Keberhasilan pendekatan holistik dalam pendampingan keluarga yang mengalami perceraian sangat bergantung pada sinergi antar lembaga dan aktor yang memiliki mandat dan kapasitas berbeda. Perceraian bukanlah isu yang berdiri sendiri dalam ranah hukum, melainkan menyentuh aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan pendidikan. Oleh karena itu, penanganannya tidak dapat dilakukan secara sektoral atau parsial. Diperlukan sistem kolaboratif yang memungkinkan integrasi layanan lintas sektor secara efektif dan berkelanjutan.

Pengadilan Agama dan Kantor Urusan Agama (KUA) memiliki peran penting dalam proses hukum dan mediasi pra-cerai. Namun, agar proses ini tidak hanya bersifat administratif, perlu adanya keterlibatan psikolog dan konselor keluarga dalam setiap tahap mediasi. Dengan demikian, keputusan hukum yang diambil dapat mempertimbangkan kondisi emosional anak dan dinamika psikososial keluarga secara menyeluruh.

Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) serta Dinas Sosial berperan dalam perlindungan kelompok rentan, terutama perempuan dan anak. Mereka dapat menyediakan layanan rehabilitatif pasca-cerai, seperti konseling trauma, shelter sementara, dan program pemberdayaan ekonomi bagi orang tua tunggal. Namun, agar layanan ini menjangkau lebih luas, perlu adanya sistem rujukan yang terintegrasi dengan lembaga pendidikan, layanan kesehatan, dan komunitas lokal.

Psikolog dan pusat layanan kesehatan jiwa menjadi garda depan dalam pemulihan emosional anak dan remaja. Mereka tidak hanya memberikan terapi individual, tetapi juga dapat memfasilitasi support group, melakukan screening kesehatan mental, dan memberikan pelatihan bagi pendamping keluarga. Kolaborasi dengan sekolah dan lembaga pendidikan sangat penting agar anak yang terdampak perceraian tetap mendapatkan dukungan akademik dan sosial yang memadai. Guru dan konselor sekolah perlu dilibatkan dalam proses pemantauan dan intervensi dini terhadap anak yang menunjukkan gejala stres atau penurunan prestasi.

Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan komunitas lokal memiliki fleksibilitas dan kedekatan dengan masyarakat yang memungkinkan mereka menjangkau keluarga yang tidak terakses oleh layanan formal. Mereka dapat menjadi penghubung antara keluarga dan lembaga pemerintah, sekaligus menyediakan layanan langsung seperti konseling, pelatihan keterampilan, dan fasilitasi kelompok dukungan. Peran komunitas sangat krusial dalam membangun ekosistem sosial yang inklusif dan suportif bagi anak dan remaja pasca perceraian.

Kolaborasi lintas sektor ini bukan hanya soal koordinasi teknis, tetapi juga soal membangun paradigma baru dalam penanganan perceraian: bahwa keluarga yang berpisah tetap memiliki hak untuk hidup sehat secara emosional dan sosial, dan bahwa anak-anak tidak boleh menjadi korban dari konflik orang tua. Dengan membangun sistem layanan terpadu yang responsif terhadap kebutuhan anak dan remaja, kita tidak hanya menyelesaikan masalah perceraian, tetapi juga mencegah lahirnya generasi yang tumbuh dalam luka dan ketidakpastian.

V. Kesimpulan

Pendekatan holistik dalam pendampingan keluarga terkait perceraian bukan lagi sebuah pilihan, melainkan kebutuhan mendesak dalam konteks sosial Indonesia saat ini. Tingginya angka perceraian dan dampak multidimensional yang ditimbulkannya, terutama terhadap anak dan remaja, menuntut adanya intervensi yang tidak hanya bersifat



administratif atau hukum, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, sosial, dan ekonomi secara menyeluruh.

Program SAHABAT menawarkan model intervensi yang komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan keluarga, dengan menempatkan anak dan remaja sebagai pusat perhatian. Melalui pendekatan preventif, kuratif, dan rehabilitatif, program ini tidak hanya berupaya mencegah perceraian yang tidak perlu, tetapi juga memastikan bahwa proses perceraian yang terjadi dapat berlangsung secara sehat dan manusiawi. Anak-anak tidak hanya dilindungi dari dampak negatif perceraian, tetapi juga diberdayakan untuk tumbuh dalam lingkungan yang mendukung, stabil, dan penuh kasih.

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada kolaborasi lintas sektor yang solid dan berkelanjutan. Sinergi antara lembaga hukum, layanan sosial, psikolog, sekolah, dan komunitas menjadi fondasi penting dalam membangun sistem pendampingan yang responsif dan adaptif terhadap kebutuhan keluarga. Pendekatan ini menegaskan bahwa perceraian bukanlah akhir dari kehidupan keluarga, melainkan sebuah transisi yang harus dikelola dengan bijak agar tidak meninggalkan luka yang dalam, terutama bagi anak dan remaja.

Lebih jauh, pendekatan holistik seperti yang diusung oleh Program SAHABAT juga membuka ruang bagi transformasi paradigma dalam penanganan isu keluarga di Indonesia. Dari yang semula berfokus pada penyelesaian hukum, menuju pendekatan yang berorientasi pada pemulihan, pemberdayaan, dan pembangunan ketahanan keluarga. Dengan dukungan kebijakan yang progresif, sumber daya manusia yang terlatih, dan partisipasi aktif masyarakat, program seperti SAHABAT dapat menjadi gerakan sosial yang mendorong lahirnya generasi yang lebih sehat secara emosional, tangguh secara sosial, dan mandiri secara ekonomi.

Dalam jangka panjang, investasi pada pendampingan keluarga yang holistik bukan hanya akan menurunkan angka perceraian, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup anak-anak Indonesia. Mereka berhak tumbuh dalam lingkungan yang aman, penuh cinta, dan bebas

Jl. Waru No 20A Rawamangun, Jakarta Timur
Telp/WA : 08811094150
E-mail: adhiktifoundation@gmail.com

 @adhiktifoundation

 @adhiktifoundation

 @adhiktifound

 @adhikti. foundatio

 @adhiktifoundation





dari konflik destruktif. Oleh karena itu, pendekatan seperti ini perlu terus dikembangkan, direplikasi, dan didukung oleh semua pihak yang peduli terhadap masa depan anak bangsa.

Jl. Waru No 20A Rawamangun, Jakarta Timur
Telp/WA : 08811094150
E-mail: adhiktifoundation@gmail.com

 @adhiktifoundation

 @adhiktifoundation

 @adhiktifound

 @adhikti. foundatio

 @adhiktifoundation

VI. Daftar Referensi

1. Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Statistik Perceraian di Indonesia*.
<https://www.bps.go.id>
2. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Dampak Perceraian terhadap Anak dan Remaja*.
3. Adhikti Foundation. (2025). *Proposal Program SAHABAT*.
4. Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.
5. Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362.
6. Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2024). *Analisis Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Anak Remaja*. Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Padjadjaran.