35

SERI BACAAN ORANG TUA

Pengaruh Perceraian Pada Anak

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011

Milik Negara
Tidak Diperjualbelikan

Pengaruh Perceraian Pada Anak

Luh Surini Yulia Savitri, M.Psi

MENGAPA BERCERAI?

Pada saat laki-laki dan perempuan memutuskan untuk menikah, pasti mereka tidak mau bercerai. Akhir-akhir ini, angka perceraian di Indonesia meningkat. Pertanyaannya adalah "Mengapa suami istri bercerai?"

Ternyata banyak hal yang membuat pasangan suami istri bercerai. Sebagian besar mengatakan bahwa mereka sudah tidak cocok lagi. Secara khusus, ada pasangan bercerai karena terjadi kekerasan dalam rumah tangga, sudah tidak bisa berbicara baik-baik lagi sehingga selalu bertengkar atau saling tidak mau berbicara, perselingkungan, poligami, masalah ekonomi, mabuk dan minum obat-obatan terlarang, nikah di bawah tangan, suami atau istri menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI), jarak usia suami dan istri terlalu jauh. Bahkan ada yang bercerai karena berbeda pilihan dalam memilih calon presiden atau wakil daerahnya (Pemilu atau Pilkada).

Perceraian merupakan salah satu hal yang terburuk dari pernikahan. Perubahan akan banyak terjadi dalam kehidupan keluarga yang bercerai. Diantaranya adalah masalah emosi (kemarahan, kesedihan, hingga depresi), masalah keuangan, tidak adanya pembagian tugas rumah tangga, siapa yang menemani anak saat ibu dan bapak harus bekerja, dan perubahan perilaku dari anak. Sebagian besar ibu dan bapak bertanya-tanya mengenai cara yang benar untuk memberi tahu anak-anaknya. Hal yang dipikirkannya adalah " Bagaimana kehidupan anak-anak saya? Bagaimana pengaruhnya pada mereka? Bagaimana saya harus mengatakan bahwa kami (ibu dan bapaknya) akan berpisah agar mereka tidak tersakiti? "

Tulisan ini akan berguna bagi pasangan yang akan bercerai dan memiliki anak usia dini. Harapannya, pasangan tersebut mengerti tentang apa yang anak-anak pikirkan setelah ibu dan bapaknya bercerai. Sekaligus juga mengetahui apa pengaruh perceraian pada anak, cara memberitahu perceraian kepada anak-anak dan apa yang harus dilakukan apabila anak marah atau sedih. Tulisan ini akan diakhiri dengan hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan orangtua setelah bercerai.

PERCERAIAN DAN PENGARUHNYA PADA KEHIDUPAN ANAK

Perceraian bukan merupakan hal yang mudah dimengerti oleh anak-anak. Pada saat memberitahu, anak mungkin tidak mengerti apa yang sedang dibicarakan orangtuanya. Anak baru mampu menunjukkan sikap setelah mengetahui bahwa salah satu dari orangtuanya tidak tinggal bersama lagi. Anak tidak mengerti, mengapa banyak hal berubah. Setelah semua terjadi, anak baru bertanya-tanya, mengapa perceraian ini bisa terjadi. Hal yang tidak menyenangkan juga bagi anak apabila ia berada di lingkungan yang akan mengejek mereka karena berasal dari keluarga yang bercerai

Hampir dipastikan bahwa perceraian memberikan pengaruh kepada anak-anak. Awalnya, anak akan marah, kecewa, dan terkejut. Meski sebelum terjadi perceraian, anak

kerap mengetahui orangtuanya sering bertengkar. Bahkan dalam kesehariannya pun, anak memiliki beberapa teman yang orangtuanya bercerai. Namun, anak akan tetap merasa terkejut dan bingung dengan perceraian ini. Sering kali anak berpikir orangtua lain bisa bercerai, tapi orangtuanya tidak akan bercerai.

Anak juga merasa takut dan cemas akan kehilangan kasih sayang dari orangtuanya. Selain juga memikirkan, apa yang akan terjadi ke depannya. ” Apakah saya harus pindah rumah dan sekolah? Saya harus tinggal dengan siapa? Apakah masih bisa bertemu dan berkomunikasi dengan ayah atau ibunya? Apakah orangtuanya masih sayang padanya? Apakah saya akan diterlantarkan?” Pertanyaan-pertanyaan ini membuat anak menjadi cemas karena tidak tahu apa yang akan terjadi.

Perubahan perilaku juga seringkali terjadi pada anak dan bentuknya bisa bermacam-macam. Pada anak usia dini laki-laki, mereka biasanya menjadi lebih ribut, lebih pemarah, dan seperti tidak kehabisan energi sehingga selalu bergerak. Ada juga anak yang menarik diri dari teman-temannya dan lebih suka duduk sendiri. Dalam kegiatan kelompok, anak-anak ini lebih sering mengganggu daripada bekerja sama.

Anak perempuan biasanya lebih diam. Sedangkan anak perempuan usia dini menjadi sangat memperhatikan kerapihan, berusaha menjadi anak baik, dan meniru orangtua atau guru saat menggurui atau memarahi orang lain. Mereka menjadi "anak dewasa". Akan tetapi pada dasarnya, anak laki-laki maupun anak perempuan pasti merasa sedih, menangis lebih banyak, dan lebih banyak menuntut.

Sebagian anak usia dini yang lain juga mengalami perubahan yang berbeda-beda. Semula dari anak mandiri menjadi tidak mandiri. Ada anak yang kembali menghisap jempol, ngempeng, ngompol, selalu membawa selimut atau bantal masa kecilnya, dan minta disuapi. Hal ini terjadi karena mereka merasa tidak nyaman. Bahkan terkadang anak juga mengalami mimpi buruk selama berhari-hari.

Banyak anak yang terlalu lengket dengan ibu dan bapaknya. Mereka akan langsung menangis apabila ibu dan bapaknya tidak terlihat. Hal tersebut terjadi karena kekhawatiran akan ditinggalkan lagi, setelah salah satu dari orangtuanya sudah meninggalkannya. Anak-anak ini juga sering berperilaku tertentu untuk mendapat perhatian dari orang lain, khususnya ibu dan bapaknya. Mereka berteriak-teriak saat menginginkan sesuatu, memukul saudaranya, melempar barang, dan

Bapak Ibu cerai
karena aku nakal

merengek terus menerus.

Perasaan bersalah juga sering muncul di kepala anak-anak. Anak berpikir bahwa perceraian itu terjadi karena kenakalannya. Misalnya: “Karena kemarin, aku tidak membereskan mainanku. Ayah memarahiku, maka ayah dan ibu menjadi bercerai.” Atau, “Kemarin aku marah pada ibu karena memarahiku dan mau dia hilang, sekarang dia benar-benar pergi”. Hal itu wajar terjadi karena anak-anak usia dini ini belum mengerti.

Apabila orangtua menuntut anak untuk memilih salah satu dari orangtuanya, anak juga akan bingung. Tentunya anak menyayangi keduanya. Rasa bersalah sering muncul apabila ia terlalu dekat dengan orangtua yang satu dan merasa menyakiti orangtua yang lain. Apalagi bila anak memang diminta untuk tidak terlalu dekat dengan orangtua yang lainnya.

Anak usia dini, sering kali berharap orangtuanya akan

kembali lagi. Terkadang mereka memimpikannya. Beberapa anak akan mengatakan ibu atau ayahnya sedang pergi sehingga tidak pernah terlihat oleh teman-temannya. Ada juga yang bercerita tentang keluarganya yang berbahagia. Anak berkata, “Bunda, ayah, dan aku sedang pergi ke Pasar Mainan. Kita senang semuanya.” Padahal kenyataannya tidak.

Perilaku di atas pelan-pelan akan menghilang, akan tetapi ada juga yang tetap. Setelah 2 tahun, ada anak yang masih marah kepada ibu atau bapaknya. Mereka menyalahkan ibu atau bapak karena masalah-masalah yang dihadapi. Kebahagiaan yang tidak dirasakan setelah perceraian dan kehilangan masa kecil yang menyenangkan. Banyak dari anak-anak tersebut tumbuh menjadi remaja yang selalu sedih dan pemarah, merasa kesepian, serta memiliki masalah dengan orang lain.

Namun, ada juga anak yang menampilkan perilaku baik. Anak merasa lebih lega dan tenang karena tidak harus mendengar pertengkaran ibu dan bapaknya lagi. Anak merasa lebih kuat dan mandiri karena telah menghadapi cobaan dan berhasil untuk melewatinya.

Anak juga merasa senang karena sudah diberi tanggung jawab oleh ibu atau bapaknya. Anak menjadi lebih dekat dengan ibu atau bapaknya karena masih sering berbicara walaupun tinggal terpisah. Pada masa ini, ibu dan bapak sudah lebih tenang sehingga hubungan ibu, bapak dan anak menjadi lebih menyenangkan.

Perbedaan perilaku seperti disebutkan di atas bisa terjadi karena :

- Hubungan baik antara ibu dan bapak sebelum dan selama

proses perceraian. Apabila ibu dan bapak berpisah secara baik-baik, maka akan membuat anak lebih bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi perceraian itu.

- Masalah pernikahan antara ibu dan bapak yang berat dan lama. Apabila anak melihat pertengkaran ibu dan bapak dalam waktu yang lama. Selain itu, ditambah dengan proses hukumnya yang bermasalah maka akan membuat anak menjadi bingung, sedih dan marah. Apalagi ibu/ bapak memperebutkan anak akan tinggal dengan siapa.
- Kemampuan orangtua dalam memberikan kasih sayang kepada anak. Walaupun anak marah dan sedih, anak akan merasa aman saat ibu dan bapaknya tetap sayang kepadanya. Usahakan agar anak bisa tetap menghubungi ibu atau ayahnya saat mereka tidak tinggal serumah lagi.
- Seringkali setelah bercerai, ibu atau ayah tidak lagi memberikan aturan pada anak. Anak dibiarkan berperilaku apapun karena ibu atau ayah merasa bersalah. Hal ini tidak benar karena anak tetap memerlukan aturan agar merasa aman.

Selain itu, dukungan dari keluarga besar, sekolah, teman-teman, guru, dan lingkungan di sekitar anak juga memberikan pengaruh yang penting agar anak merasa nyaman dan aman.

CARA MEMBERITAHUKAN PERCERAIAN KEPADA ANAK

Salah satu hal yang paling sulit dalam proses perceraian adalah bagaimana memberitahukannya kepada anak. Ibu dan bapak seringkali memutuskan untuk tidak memberitahu anak-anak tentang perceraian ini dan memilih untuk berbohong. Contohnya “Bapak sedang bekerja di luar kota, jadi ia tidak pulang” atau “Ibu sedang sakit dan harus dirawat oleh nenek, jadi malam ini ia tidak pulang”. Alasan seperti ini kurang tepat karena ibu dan bapak harus terus menerus berbohong dan anak akan merasa tambah marah karena dibohongi.

Ada juga yang langsung mengatakan kepada anaknya bahwa ibu atau bapaknya jahat dan tidak sayang lagi sehingga pergi meninggalkan anaknya. Kemudian, sibuk menjelek-jelekkan pasangannya. Harapannya anak akan marah dan tidak ingin

bertemu lagi dengan ibu atau bapaknya yang sudah pergi meninggalkannya. Perilaku tersebut akan membingungkan anak karena semenjak kecil, anak sudah diajarkan untuk menyayangi kedua orangtuanya. Apalagi kalau anak merasa bahwa ibu atau bapaknya tidak pernah menyakitinya.

Sebagian dari ibu dan bapak meminta bantuan orang lain

seperti, tokoh agama, kepala desa atau orang yang dihormati. Tujuannya untuk membantu berbicara dengan anak. Beberapa ibu dan bapak juga membaca buku-buku tentang perceraian.

Secara umum, tips untuk memberitahu anak mengenai perceraian adalah sebagai berikut:

1. Sangat penting untuk memberitahu keadaan ini langsung setelah perceraian diputuskan oleh ibu dan bapak. Seringkali ibu dan bapak menunda hal ini untuk menjaga perasaan anak. Masalahnya, apabila banyak orang lain sudah tahu, mereka akan menanyakan kepada anak. Hal tersebut menyakitkan bagi anak karena mendengarnya dari orang lain, bukan dari ibu dan bapaknya sendiri.
2. Saat pemberitahuan, seluruh anggota keluarga harus ada. Hal ini sulit namun akan membantu anak. Kehadiran adik dan kakak akan saling mendukung saat anak terkejut, marah atau sedih. Anak juga tidak harus memilih salah satu dari ibu dan bapaknya.
3. Gunakan bahasa yang dipahami anak. Jelaskan alasannya dan beritahu anak bahwa ia bukan penyebabnya. Jangan menyalahkan suami atau istri di depan anak. Katakan kepada anak bahwa perceraian ini adalah keputusan ibu dan ayah.
4. Yakinkan anak bahwa ia akan tetap dicintai oleh kedua orangtuanya. Anak biasanya takut, perpisahan ini akan membuat ia tidak diperhatikan lagi oleh ibu dan bapaknya.
5. Sampaikan berbagai kemungkinan yang akan terjadi setelah perceraian. Anak pada semua tahapan usia perlu

mengetahui apa yang akan terjadi setelah perceraian. “Saya akan ikut siapa? Bisakah saya tetap berhubungan dengan keluarga besar? Apakah ibu atau bapak akan pindah?”

6. Perhatikan berbagai hal yang dapat membantu anak dalam menjalani kehidupan setelah perceraian seperti bicara bersama, membaca buku cerita, mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman-teman.

Orangtua juga harus peduli dengan kesedihan yang ditampilkan anak. Hal yang sebaiknya dilakukan orangtua adalah:

- Perhatikan perilaku anak. Apabila anak terlihat sedih, banyak melamun, menangis, bernafsu untuk menyerang, ajaklah berbicara secara langsung. Jangan menolak saat anak ingin membicarakan tentang perceraian.
- Katakan maaf apabila perceraian ini membuat anak menjadi marah dan sedih. Sempatkan diri untuk berbicara dengan anak, sehingga anak bisa menceritakan perasaannya kepada ibu dan bapak..
- Membuat anak merasa nyaman dengan memberitahukan bahwa orangtua menyayangi mereka. Jangan berusaha untuk memperbaiki perasaan tidak enak dari anak atau menuntut anak untuk bergembira padahal mereka sedang bersedih atau marah.
- Apabila anak tidak mau berbicara dengan ibu dan bapak, carilah bantuan dari orang luar seperti saudara sepupunya, guru, atau paman dan bibinya. Usahakan agar anak bisa mengungkapkan perasaannya.

Karena anak usia dini masih sangat bergantung pada kegiatan yang rutin atau tetap dengan jadwal yang tetap. Sebaiknya pembagian jadwal hak asuh harus dibicarakan. Anak usia dini sebaiknya tidak dijauhkan dari pengasuh utamanya (bisa ibu atau bapak) dalam waktu yang lama. Bagi mereka, 2-3 hari berpisah dengan pengasuh utama akan membuat anak bingung dalam menyesuaikan diri. Selain juga membuat anak menjadi tidak dekat dengan ibu atau bapaknya.

Jadwal bertemu dapat dilakukan dengan ibu atau bapak yang tidak mendapatkan hak asuh untuk datang ke rumah anak selama beberapa kali dalam seminggu dan bisa juga menelpon setiap malam. Hal ini dilakukan agar hubungan anak dengan ibu atau bapak yang tidak tinggal bersama dengannya tidak terputus.

HAL-HAL YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH DILAKUKAN SETELAH BERCERAI

Ada beberapa hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan oleh ibu atau bapak yang bercerai kepada anaknya. Dengan demikian proses perceraian ini tidak memberikan pengaruh buruk bagi anak.

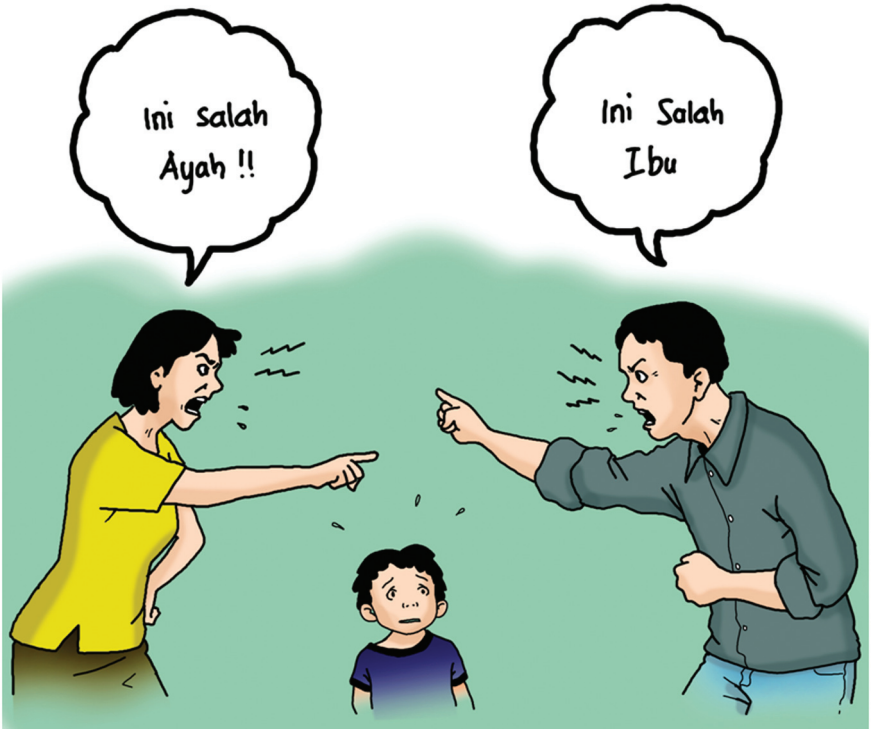
Hal-hal yang boleh dilakukan ibu dan bapak adalah:

- Memberi tahu anak kalau perceraian ini bukan salah anak
- Memberi tahu anak kalau ibu dan bapak tetap menyanyangi anak-anak walaupun mereka harus hidup terpisah
- Menepati janji pertemuan dan tetap menelepon anak. Hal ini dilakukan agar komunikasi antara orangtua dan anak terjalin baik

- Menerima dan membicarakan tentang perasaan anak (marah, sedih, bingung)

Hal-hal yang tidak boleh dilakukan adalah:

- Mengatakan hal-hal yang buruk tentang pasangannya
- Menyalahkan pasangan sebagai penyebab dari perceraian dan malapetaka ini
- Meminta anak untuk memilih akan mengikuti ibu atau ayahnya
- Memperlihatkan pertengkaran, apalagi kekerasan dalam rumah tangga
- Disiplin yang tidak baik. Biasanya karena orangtua merasa



bersalah, mereka menebusnya dengan memberikan apapun yang anak inginkan. Atau, sebaliknya justru memarahinya setiap saat karena menampilkan perilaku yang buruk (misalnya, menangis)

- Tidak bisa berhubungan atau bicara dengan ibu/bapak
- Meminta anak untuk ikut merasakan kemarahan dan kesedihan ibu/bapak
- Harus mengerjakan tugas-tugas ibu/bapak secara berlebihan karena ibu/bapak sedang marah atau bersedih
- Tidak memperhatikan anak karena ibu/bapak sibuk dengan perasaan dan perubahan-perubahan yang terjadi

PERTANYAAN YANG SERING DITANYAKAN ANAK DAN CARA MENJAWAB

Kenapa ibu dan bapak tidak saling sayang lagi?

"Kamu tahu,sayang, ibu dan bapak berdua biasanya saling menyayangi. Kami sudah berusaha keras tapi kami sudah tidak cocok untuk tinggal bersama lagi. Bapak yakin kamu takut kami tidak sayang lagi padamu. Tidak kok, kami tetap menyayangi kamu. Aku dan ibumu mungkin akan marah padamu atau kamu marah pada kami, tapi kami tetap mencintaimu dan mendampingimu.

Kenapa ibu sejahat itu?

Kadang ibumu suka marah, sama seperti kita semua. Tapi bapak yakin ibumu sayang kamu. Pernah kamu coba untuk bertanya pada Bapak? Mungkin Bapak juga ingin tahu

tentang perasaanmu. Kalau kamu punya perasaan ini pada Ibu, tanyakan pada ibu ya. Supaya ibu mengerti pikiran dan perasaanmu.

Aku kangen ibu. Kenapa ibu tidak datang?

Aku lihat kamu sudah beberapa hari ini menunggu ibumu. Tapi bapak juga tidak tahu kenapa ibu tidak datang. Bagaimana kalau kamu menelepon (mengirim surat atau menitip pesan) ibumu? Jadi kamu bisa janjian dengan ibu. Aku yakin ibumu juga kangen padamu.

Penutup

Perceraian selalu dihindari dari pasangan suami istri. Akan tetapi perceraian itu bisa terjadi akibat dari banyak hal. Hasil dari perceraian ini adalah kesedihan dan kemarahan, terutama bagi anak-anak yang belum memahami apa arti dari suatu perceraian. Perubahan yang terjadi setelah perceraian membuat mereka tidak nyaman sehingga banyak dari anak-anak menampilkan perilaku yang buruk untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut.

Banyak reaksi buruk yang ditampilkan oleh anak. Banyak anak juga yang berhasil mengatasi perasaan marah atau sedihnya karena ibu dan bapaknya bercerai. Tentunya peran orang-orang di sekitarnya yang membuat anak-anak ini bisa bertahan. Orangtua memiliki pengaruh yang penting dalam proses membuat anak mengerti perceraian orangtua dan mengerti perasaannya sendiri. Hal itu tentunya tidak mudah bagi orangtua yang pada saat yang sama juga mengalami situasi yang sulit. Akan tetapi, hal ini merupakan resiko yang harus diambil akibat keputusan yang sudah dibuat bersama.

“Anak bisa memiliki
perilaku yang baik setelah
perceraian
karena ibu, bapak,
dan anak memiliki hubungan
yang baik”

Daftar Istilah

Reaksi :
tanggapan seseorang terhadap apa yang terjadi padanya

Hak asuh :
ibu/bapak yang dipercayakan untuk mengasuh anak setelah perceraian terjadi.

Sumber Bacaan :

- Child Development oleh Berk. L.E. Penerbit: Pearson Education, Inc, tahun 2003.
- Families and Intimate Relationship oleh Bird, G & Melville, K. Penerbit: McGraw-Hill Inc, tahun 1994.
- The Process of Parenting oleh Brooks, J. Penerbit: McGraw-Hill Company Inc, tahun 2008.
- Intimate Relationships, Marriages, and Families oleh DeGenova, M.K & Rice, F.P. Penerbit: McGraw-Hill Inc, tahun 2005.
- Parenting, A Life Span Perspective oleh Martin, C.A & Colbert, K.K. Penerbit: McGraw-Hill Companies tahun 1997.
- Helping Children Cope With Divorce. oleh Teyber, H. Penerbit : Josey-Bass, A Wiley Company tahun 2001
- Angka perceraian 2009 meningkat dalam http://esqmagazine.com/nasional/2010/02/27/1587/angka-perceraian-2009-meningkat.html
- Causes of divorce dalam http://causesof-divorce.com/
- The causes of divorce-when love can't carry on dalam http://causesofdivorce.org/
- Psychological and Emotional Aspects of Divorce dalam http://www.mediate.com/articles/psych.cfm

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011