

# MENGOBATI LUKA ANAK KORBAN PERCERAIAN MELALUI PEMAAFAN

**Siti Hikmah**

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang  
e-mail: sitihikmah@walisongo.ac.id

## **Abstrak**

Stress bias terjadi dimanapun, kapanpun, dan bagaimanapun. Salah satu stress dirasakan oleh anak-anak. Sebagian besar anak yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai akan mengalami stress berat beresiko mengembangkan masalah masalah perilaku misalnya juvenil delequency, mall adjusment dll. Pemaafan sangat dibutuhkan bagi anak untuk mengelola dan menanggulangi distres yang dirasakan. Alur yang ditawarkan oleh pemaafan mengarahkan anak untuk menekankan jalan damai dan cinta kasih untuk mengatasi rasa sakit yang dialami. Anak tidak lagi menimpakan beban kesalahan pada orang lain, dan dapat melihat bahwa hal yang lebih penting adalah berusaha mencapai perasaan dan kondisi damai itu sendiri. Perlu upaya mengurangi perasaan dengan menggunakan faktor analisis, mendapatkan tiga aspek kesiapan memaafkan, yaitu pemaafan versus balas dendam, situasi pribadi dan sosial, dan halangan terhadap pemaafan.

**Kata Kunci:** stress; anak korban perceraian; pemaafan

## **A. Pendahuluan**

Tidak dapat dipungkiri bahwa sekarang kasus-kasus perceraian lebih mudah ditemukan ketimbang dua decade lalu. Menurut Djawahir<sup>1</sup> Angka perceraian di Kabupaten Grobogan menduduki rangking kedua di Jawa Tengah setelah Cilacap yaitu pada minggu ketiga Oktober 2014, sudah tercatat 3.030 perkara yang masuk di Pengadilan Agama Purwodadi. Hampir mendekati kasus perceraian tahun 2013 lalu yang mencapai 3.506 perkara. Sedangkan tahun 2010 tercatat 2.832 perkara, tahun 2011 sebanyak 2.912 perkara dan tahun 2012 sebanyak 3.187 perkara.

---

<sup>1</sup>Panitera Muda (Panmud) Hukum Pengadilan Agama Purwodadi, Dul Djawahir, Suara merdeka Selasa(18/11/2014).

Kalau dirata-ratakan setiap pasangan yang bercerai tersebut memiliki satu anak maka dalam setahun ada sekitar 3.030 anak yang menjadi “korban” perceraian. Pada hal rata-rata di Indonesia setiap pasangan memiliki sekitar 2 – 3 anak. Itu berarti jumlah anak yang menjadi korban perceraian wilayah kerja PA Grobogan saja bisa mencapai 6000 sampai 9.900 anak setiap tahun<sup>2</sup>.

Anak sering tidak dilibatkan dalam proses perceraian orang tuanya, anak dianggap tidak mengerti dan memahami permasalahan orang tua dan akhirnya ditinggalkan ketika konflik berujung pada perceraian. Perceraian dianggap hanya urusan orang dewasa dan tidak ada hubungannya dengan anak karena dalam perspektif orang tua, yang paling merasakan dan mengerti akibat perceraian adalah orang tua. Padahal anak juga turut merasakan bagaimana penderitaan akibat perpisahan kedua orang tuanya yang berdampak secara psikologis dalam proses perkembangan anak selanjutnya. Dalam perceraian, rasanya sulit untuk bisa menghindarkan anak dalam dampak perceraian orang tua yang dapat berakibat fatal dalam kehidupan anak selanjutnya, bagaimana pemaafan dapat mengobati luka anak korban perceraian?

## B. Dampak Perceraian pada Anak

Tidak pernah ada efek positif dari sebuah perceraian, memang dalam situasi tertentu misalnya suami melakukan *domestic violence*<sup>3</sup> terhadap istri, perceraian bisa jadi merupakan jalan keluar terbaik, namun tetap ada konsekuensi negatifnya pada anak<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Hikmah Anas, “Perceraian dan Dampaknya pada Anak” Pikiran Rakyat, 20 Juni 2006

<sup>3</sup> Domestic violence adalah kekerasan dalam rumah tangga bisa berupa kekerasan seksual, kekerasan fisik, psikologis dan ekonomi. Kekerasan dapat dilakukan oleh suami pada istri atau pada anggota keluarga yang lain ( anak, ponakan, dll)

<sup>4</sup> Sejarah dan Proses perceraian bisa menimbulkan trauma atau tidak tergantung pada :  
1) Kualitas komunikasi : bagaimana komunikasi anak dengan ayah, anak dengan ibu dan anak dengan keduanya sbagai orang tua. 2) sejauh mana anak disiapkan orang tua dalam menghadapi perceraian orang tuanya. Persiapan itu mencakup upaya orang tua agar anak bisa memahami dan menerima perpisahan orang tuanya. Anak harus merasa yakin bahwa walaupun orang tuanya berpisah, ia tetap tidka akan kehilangan ayah dan ibunya. Orang tua dapat mengatakan ‘ayah tidak akan tinggal bersama ibu lagi’ tapi kamu tetap tidak akan kehilangan kami. Kau tetap anak yang paling kami sayangi’. Tentu saja ini tidak hanya sekedar kata-kata. Namun perlu dibuktikan dalam perbuatan sehingga menjadi kenyataan

Dampak perceraian pada anak berbeda-beda tergantung banyak faktor dari usia anak, jenis kelamin, kematangan kepribadian, kesehatan psikologis serta ada tidaknya dukungan dari orang dewasa. Pada anak yang masih terlalu kecil, memang agak susah menjelaskan tentang perceraian, termasuk kenapa orang tuanya bercerai karena mereka belum tahu konsep tentang cinta, tentang kenapa orang tua berpisah tapi tetap mencintai dirinya dan sebagainya.

Sebuah penelitian menunjukkan anak perempuan lebih bisa *handle* hal-hal yang berkaitan dengan konsekuensi dari perceraian orang tuanya ketimbang anak lelaki. Problem anak lelaki dari orang tua yang bercerai biasanya lebih serius, mereka lebih terganggu. Mungkin ini karena lelaki lebih rasional, sementara perempuan lebih mampu memendam perasaan<sup>5</sup>. Ketika dinda<sup>6</sup> memutuskan bercerai, dia sangat kaget saat menemukan tulisan anak pertamanya yang berusia 10 tahun di balik figura foto keluarga mereka “*mengapa kalian bercerai, aku sangat sedih, tidakkah kalian memahami perasaanku? aku sangat sayang pada kalian*”.

---

yang bisa dihayati oleh anak. 3) sejauh mana anak terhindar dari bias sikap permusuhan orang tuanya. Sikpa ibu yang bermusuhan kepada bekas suaminya misalnya homoseksualitas, kegagalan mengembangkan orientasi identitas maskulin/feminine sesuai dengan jenis kelamin, kegagalan mengembangkan hubungan dengan lawan jenis seringkali terjadi karena bias sikap atau pola asuh orang tua. 4) sejauh mana anak mendapatkan kesempatan mendapatkan tokoh identifikasinya. Anak-anak membutuhkan kedua orang tuanya. Diantaranya sebagai model dan sebagai tokoh identifikasi mereka. Dasar proses identifikasi adalah kekaguman. Kakek, paman, teman ibu yang dikagumi anak bisa saja berperan sebagai tokoh identifikasi bagi anak. Namun upaya meminimalisasi dampak negative perceraian terhadap anak dalam kenyatannya tidak mudah dialankan dan diramalkan hasilnya. ‘bagaimanapun mlusnya proses perceraian ia tetap memberikan dampak tertentu pada anak. Bila orang tua bercerai semua jerih apaah mengumpulkan harta, melahirkan dan membesarkan anak-anak, menjalin ikatan batin dengan mereka, akhirnya menjadi sia-sia. Bagaimanapun perkawinaan adalah ikatan lahir maupun batin yang tidak mudah dibubarkan begitu saja. Sebuah keluarga bisa diibaratkan tumbuh sebagai jaringan rumit, tidak hanya jaringan raga, tetapi juga jaringan emosi, batin, jiwa. Maka terputusnya sebuah ikatan perkawinan bisa berarti rusaknya jaringan itu. Padahal jiwa anak tumbuh diatasnya. 5) tipe pengasuhan yang diberikan, pola-pola kunjungan, status social ekonomi, keberfungsian keluarga setelah perceraian,

<sup>5</sup>Santrock, *Life Span Development I*, Texas University, 1995, h. 185

<sup>6</sup>Dinda adalah salah seorang PNS di Pemda Jawa Barat yang memutuskan divorce tahun 2006 karena orang ketiga. ungkapan tersebut diatas diceritakan dinda ketika penulis berkunjung di rumahnya di Kota Bandung tahun 2006 sambil menunjukkan tulisan kata yang tertera di balik foto anaknya tersebut.

Sebenarnya anak dapat melihat ketegangan yang dialami orang tuanya tetapi dia khawatir jika ia mengungkapkan emosinya akan menambah kepedihan setiap orang. Inilah alasan mengapa sebagian besar anak tidak pernah bicara tentang perasaannya berkaitan dengan perceraian orang tuanya.

Perasaan tersembunyi ini akan meningkatkan kecemasan, memperlemah kemampuan anak untuk berprestasi disekolah karena perceraian bagi anak adalah “tanda kematian” keutuhan keluarganya, rasanya separoh jiwa anak telah hilang, hidup tidak akan sama lagi setelah orang tua mereka bercerai dan mereka harus menerima kesedihan dan perasaan kehilangan yang mendalam karena anak harus memendam rindu terhadap ayah/ ibunya yang tiba-tiba tidak tinggal bersamanya lagi.<sup>7</sup>

Perasaan penolakan, kehilangan dan ditinggalkan akan mengganggu konsentrasi anak disekolah. Perasaan tersebut akan meningkat bila kedua orang tuanya saling menyerang atau menghina. Bila salah satu orang tua mengatakan hal-hal yang jelek tentang pasangannya didepan anak-anak mereka, anak akan cemas bahwa ciri-ciri yang tidak menyenangkan itu akan melekat pada diri mereka. Mereka akan berfikir *“kalau ayah orang jahat, jangan-jangan nanti aku juga jadi orang jahat, kata orang aku mirip ayah”*.

Hal ini akan sangat membekas pada diri anak, anak akan berkeyakinan dirinya adalah anak yang tidak punya nilai, hilangnya hubungan dengan salah satu orang tua berarti ia tidak pantas mendapatkan waktu dan kasih sayang. Harga diri yang buruk ini akan mengganggu kehidupan anak, ia takut menjalin hubungan persahabatan, timbul rasa tidak aman dan kemurungan yang luar biasa, dan dalam kondisi demikian maka sekolah bagi anak bukan merupakan sesuatu yang penting.

Lebih jauh lagi Hetherington<sup>8</sup> menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga dengan sepasang orang tua dan tidak bercerai.

---

<sup>7</sup> Hikmah Anas, “Perceraian dalam Penghayatan Anak”, [www.Fatayat.nu.or.id](http://www.Fatayat.nu.or.id)

<sup>8</sup>Hetherington, E, Cox & Cox, *Effect of Divorce on Children and Parent*, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1982).

Peningkatan resiko tersebut semakin besar pada anak yang mengalami *multiple marital transitions*, akibat perkawinan berulang kali. Akibat terbesar dan paling konsisten dari transisi marital akibat perceraian berkisar pada perilaku yang nampak, tanggung jawab sosial dan akademik, serta ekonomi. Dibandingkan dengan anak dengan sepasang orang tua yang tidak bercerai, rata-rata anak-anak pra remaja dalam keluarga yang bercerai dan menikah kembali, menunjukkan peningkatan tingkat agresi, gangguan etika, dan ketidakpatuhan, serta mengalami penurunan pengaturan diri dan tanggung jawab sosial. Mereka juga memiliki etika dalam ruang kelas yang rendah dengan didukung oleh performansi akademik yang rendah pula.

Anak-anak dalam keluarga yang bercerai dan menikah kembali juga menunjukkan peningkatan resiko terhadap masalah-masalah internal termasuk tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi. Masalah yang juga mengiringi adalah tingkat keyakinan diri yang lebih rendah dibandingkan mereka yang berada di keluarga yang utuh. Masalah-masalah tersebut muncul seiring usaha anak menghadapi kebingungan serta ketidakmengertian terhadap perubahan hubungan dalam keluarga dan pergeseran kondisi kehidupan mereka.

Perceraian merupakan hal yang sangat emosional yang menenggelamkan anak ke dalam konflik. Pada tahun pertama setelah perceraian konflik tidak berkurang tetapi bisa akan terus bertambah. Pada saat ini, anak laki laki dari keluarga bercerai memperlihatkan lebih banyak masalah penyesuaian dari pada anak anak dari keluarga utuh yang orangtuanya ada.

Konflik adalah suatu aspek kritis keberfungsian keluarga yang seringkali lebih berat dari pada pengaruh struktur keluarga terhadap perkembangan anak. Sepertiga anak terus memperlihatkan kemarahan akibat tidak dapat tumbuh dalam keluarga utuh dan lebih cenderung mengingat konflik dan stress yang mengitari perceraian tersebut sepuluh tahun kemudian, ada kekhawatiran bila mereka tidak dapat hidup lebih baik dari orang tuanya. Sedangkan pada anak perempuan yang remaja, lebih sering terlibat konflik dengan ibunya, berperilaku dengan cara-cara yang tidak terpuji, memiliki harga diri rendah dan mengalami lebih banyak masalah hubungan heteroseksual.

Orang tua adalah satu kesatuan yang lengkap bagi anak. Walaupun fungsi ayah atau ibu bisa dijalankan baik oleh pria atau wanita namun

hilangnya salah satu unsur orang tua mempengaruhi penghayatan anak akan keutuhan (*gestalt*) orang tuanya. Penghayatan itu bisa membuat anak merasa *insecure* (tidak nyaman) atau sebaliknya *secure* tergantung pada proses konflik dan perpisahan orang tuanya.

Selain itu anak bisa marah pada diri sendiri, marah pada lingkungan, jadi pembangkang, tidak sabaran, impulsive. Anak akan merasa bersalah (*guilty feeling*) dan menganggap dirinyalah biang keladi atau penyebab perceraian orang tuanya. Anak merasakan “jangan-jangan saya yang membuat papa-mama bercerai “sehingga muncul rasa marah bercampur rasa bersalah. Apalagi jika dalam proses selanjutnya terjadi perebutan anak antara suami-istri. Anak jadi bingung, pingin ikut ayah tapi kok akhirnya ikut sang ibu. Ia akan merasa menjadi biang keladi perebutan itu.

Pasca perceraian, psikologi anak menjadi apatis, menarik diri atau sebaliknya. Mungkin kelihatan tidak terpengaruh oleh perceraian orang tuanya. Orang tua harus hati-hati melihat, apakah ini memang reaksi yang wajar, karena dia sudah secara matang bisa menerima hal itu atau hanya pura-pura.

Anak juga bisa jadi tidak pede dan takut menjalin kedekatan (*intimacy*) dengan lawan jenis. Kedepannya setelah dewasa, anak cenderung tidak berani untuk commit pada suatu hubungan, akibatnya pacaran-putus, pacaran-putus. Bagi anak perempuan takut untuk menikah karena takut terjadi perceraian seperti kedua orang tuanya.

Selain itu *Self esteem* anak juga bisa turun, jika *self esteem*-nya jadi sangat rendah dan rasa bersalahnya sangat besar, anak bisa jadi akan dendam pada orang tuanya, terlibat *drugs* dan *alcohol*, dan yang ekstrem muncul pikiran untuk bunuh diri.

Ada juga yang kemudian jadi merendahkan salah satu orang tua atau sebaliknya, terlalu mengidentifikasi salah satu orang tua. Misalnya anak sangat kasihan pada salah satu pihak. Apalagi jika anak sudah besar dan punya keinginan untuk menyelamatkan perkawinan orang tuanya, tapi tidak berhasil. Ia akan merasa sangat menyesal, merasakan bahwa omongannya tidak digubris, merasa diabaikan dan merasa bukan bagian penting dari kehidupan orang tuanya.

Pada masa remaja mereka dapat masuk dan terperangkap masalah obat-obatan dan kenakalan remaja dari pada remaja yang mengalami

perceraian orangtua pada saat kecil dan remaja yang tumbuh dalam keluarga utuh.

Dalam DSM IV (1994) edisi revisi, jelas diungkapkan bahwa perceraian dapat menjadi fokus klinis yang perlu ditangani, yaitu sebagai masalah yang berkaitan dengan tahap perkembangan atau masalah yang berkaitan dengan lingkungan kehidupan seseorang.

Distres pada anak korban perceraian jelas menimbulkan dampak negatif lanjutan yang merugikan kesejahteraan anak. Perlu penanganan komprehensif untuk membantu mereka mengurangi dampak atau bahkan keluar dari kondisi distres tersebut, dengan cara yang mudah mereka pahami.

### **C. Pentingnya Pemaafan (*Forgiveness*) Bagi Anak Korban Perceraian**

Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres dan berbagai gangguan perilaku yang menyertainya adalah dengan mendorong anak melakukan pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak yang menyebabkan transgresi.

C. R. Snyder (2002) mengemukakan definisi pemaafan (*forgiveness*) sebagai penyusunan transgresi yang dialami, dimana individu dihadapkan pada *transgressor*, transgresi, dan sekuel dari transgresi, sehingga terjadi transformasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. Sumber transgresi, atau objek dari pemaafan bisa diri sendiri, orang lain atau situasi dimana pandangan seseorang berada pada kendali seseorang atau sesuatu (misalnya: penyakit, 'takdir' atau bencana alam). Dengan demikian pemaafan merupakan suatu metode respon dan coping terhadap transgresi dimana seseorang mengubah pengaruh negatif dan memecahkan disonansi serta distress yang menyertai beberapa kejadian kehidupan negatif.

Dengan lebih terperinci Enright *et. al.* (dalam Schimmel, 2002) melihat pemaafan sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan di waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya.

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 mengganggu 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.

Meski dengan memberi maaf, anak tetap tidak dapat merubah peristiwa yang sudah terjadi, ia bisa merubah persepsi, emosi, asosiasi mental, dan pemahaman akan makna dari peristiwa yang telah dialaminya.<sup>9</sup> *Forgiveness* (pemaafan) dapat menjadi salah satu cara untuk memfasilitasi penyembuhan luka dalam diri seseorang dan antarpribadi yang bermusuhan dan menyakit.

Senada dengan Snyder, Worthington<sup>10</sup> juga mengungkapkan jika korban transgresi bisa memberi maaf, ia melakukan penggantian emosi negatif (seperti marah atau takut) dari transgresi yang telah dipersepsi individu atau keengganan untuk memaafkan (*unforgiveness*) ke arah emosi positif (seperti empati, simpati, belas kasih, cinta).

Wallerstein (dalam Bigner, 1994) mengungkapkan bahwa berkaitan dengan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat lebih memahami proses memaafkan, terdapat beberapa tugas psikologis anak korban perceraian yang harus dibentuk dalam diri anak, agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya, yaitu: 1) Mengetahui kenyataan mengenai perpecahan dalam pernikahan orang tua; 2) Melepaskan diri dari konflik orang tua dan stres serta melanjutkan kembali aktivitas sehari-hari; 3) Mengatasi masalah kehilangan; 4) Mengatasi kemarahan dan berhenti menyalahkan diri sendiri; 5) Menerima kenyataan bahwa perceraian orang tua adalah selamanya; 6) Mencapai harapan realistis atas hubungan yang dimilikinya.

Sehingga, perlu dipahami mengenai pengetahuan dan kesadaran anak akan kenyataan perceraian orang tuanya sebelum hal itu terjadi, termasuk konflik yang timbul selama proses perceraian orang tua dan dampak yang ia rasakan sesudahnya. Namun demikian, dari hasil penelitian Dr. Roy Baumeister<sup>11</sup> dari Universitas Florida, menunjukkan bahwa terdapat dua

---

<sup>9</sup>Worthington, E. L., *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: InterVarsity, 2003.

<sup>10</sup>*Ibid.*

<sup>11</sup> Baumeister, R. *Humility, Egotism, Forgiveness, and the Victim Role*. Florida State University, 2001. dari [http://www.forgiving.org/researchers/research\\_results.asp](http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp), diakses Jumat, 5 Januari 2007.



hambatan terbesar bagi pembentukan proses pemaafan. Pertama, pemaafan lebih sulit dilakukan pada individu dengan kecenderungan narsistik, yang merasa bahwa mereka pantas mendapatkan banyak hal. Mereka melihat memaafkan sebagai sesuatu yang penuh resiko dan tidak adil, khususnya bila mereka tidak menerima “ganti rugi” atau permintaan maaf apapun dari sang pelaku.

Bentuk lain dari kecenderungan ini adalah ketidakmampuan individu untuk melihat potensinya sendiri untuk melakukan sesuatu yang tidak semestinya pada orang lain. Ketidakmampuan merefleksikan bahwa dirinya bisa saja melakukan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain berkaitan dengan penilaian yang lebih kasar (tidak matang) dan kesiapan yang rendah untuk memaafkan.

Hambatan lain untuk melakukan pemaafan adalah keyakinan bahwa memaafkan membuka kesempatan untuk disakiti kembali. Padahal penelitian Baumeister (2002) memperlihatkan bahwa kemungkinan memaafkan benar-benar meningkatkan resiko untuk disakiti kembali, sangat kecil. Pelaku cenderung memberikan penghargaan atas pemaafan yang diterima, dan ekspresi yang jelas dalam pemaafan secara nyata dapat menjadi penghalang bagi kemungkinan melakukan penyerangan di masa mendatang.

## **D Langkah dalam Membangun Pemaafan**

Frederic Luskin mengemukakan sembilan langkah yang harus dibangun pada diri anak agar dapat mengembangkan pemaafan, yaitu:<sup>12</sup>

1. Mengetahui secara pasti perasaannya tentang apa yang terjadi (dalam hal ini perceraian orang tua) dan dapat mengungkapkan bahwa situasi tersebut tidak mengesankan, bahkan menyakitkan. Anak juga harus bisa menceritakan pengalamannya tersebut kepada orang yang dapat dipercaya.
2. Membuat komitmen pada diri sendiri untuk mengerjakan apa yang harus dikerjakan agar dapat merasa semakin baik. Pemaafan sebenarnya lebih mengarah pada diri anak sendiri, bukan pada orang lain.

---

<sup>12</sup> Luskin, F. *Nine Steps to Forgiveness*. <http://www.learningtoforgive.com/steps.htm>, diakses Jumat, 5 Januari 2007.

3. Pemaafan tidak selalu harus berarti rekonsiliasi dengan pihak lain yang menyakiti anak Tujuan akhir yang ingin dicapai adalah menemukan rasa damai.
4. Dapatkan perspektif yang benar tentang apa yang terjadi. Berikan kesadaran pada anak bahwa distress utama yang dirasakan berasal dari rasa sakit, pemikiran dan gangguan fisik yang diderita sekarang, bukan sesuatu yang menyerang atau menyakitinya dua menit atau sepuluh tahun yang lalu. Pemaafan dikembangkan untuk membantu rasa sakit tersebut.
5. Pada saat anak merasakan gangguan, lakukan teknik pengelolaan stress sederhana , untuk menenangkan respon *flight or fight* dari tubuh anak.
6. Anak harus berhenti mengharapkan sesuatu dari orang lain, atau dari hidupnya, yang memang orang lain tidak memilih untuk memberikan pada mereka. Harapan agar orang tua tidak bercerai, padahal itu merupakan pilihan yang telah dilakukan orang tua, hanyalah akan menambah rasa sakit pada anak. Harus diingatkan pada diri anak sendiri bahwa mereka tetap dapat berharap memperoleh kesehatan, cinta dan kedamaian, serta bekerja keras untuk mendapatkannya.
7. Gunakan energi yang dipunyai anak untuk mencari jalan lain guna mencapai tujuan positifnya, daripada menikmati pengalaman yang telah menyakitinya atau memutar kembali rasa sakit yang ada.
8. Hidup yang lebih hidup adalah "*revenge*" yang terbaik. Daripada terfokus pada perasaan yang terluka dan secara tidak langsung mengakui serta membiarkan orang yang menyebabkan rasa sakit menguasainya, lebih baik belajar untuk mencari cinta, keindahan dan kebaikan di sekitarnya. Pemaafan berkaitan dengan kekuatan diri pribadi seseorang.
9. Rubah cerita menyedihkannya dengan mengingatkannya tentang pilihan berani untuk memaafkan.

Luskin menambahkan bahwa praktek pemaafan telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stress serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri. Sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik. Pemaafan juga mempengaruhi sikap individu sehingga terbuka hatinya pada kebaikan, keindahan dan cinta.

### **E. *Pretend Play* untuk Membangun Pemaafan**

Berbagai langkah membangun pemaafan diajukan oleh para ahli. Pada anak korban perceraian semua berpangkal pada usaha mengubah dan atau meluruskan pemahaman anak tentang perceraian. Pemahaman ini yang kemudian menjadi dasar bagi perubahan pemaknaan anak terhadap perceraian dari negatif menjadi netral atau bahkan positif.

Kendala yang kemudian muncul adalah kekurangefektifan usaha tersebut bila hanya mengandalkan penjelasan lisan untuk memberikan pengertian pada anak. Abstraksi anak cukup terbatas untuk menangkap makna yang ingin disampaikan dengan penjelasan. Anak lebih dapat menangkap makna dari sesuatu yang lebih nyata dan dekat dengan dunia mereka, dunia bermain.

Anak memang tidak pernah lepas dari dunia bermain. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk berekspresi dan bereksplorasi secara bebas sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu, wajar bila kemudian bermain dianggap sebagai sarana yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak memecahkan masalah

yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Plato, berabad-abad sebelum Psikologi Perkembangan mendapatkan perhatian khusus, telah menganggap bermain sebagai kegiatan yang memiliki nilai praktis, artinya, bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan anak (dalam, Tedjasaputra, 2001). Pada kenyataannya, beberapa dekade terakhir, kegiatan bermain telah menjadi dasar banyak ragam terapi, yang dikembangkan terhadap masalah-masalah psikologis yang muncul pada perkembangan anak.

Membuat definisi yang komprehensif tentang bermain memang bukan sesuatu yang mudah. Namun demikian, beberapa ciri dari kegiatan bermain dari hasil penelitian Smith et al; Garvey; Rubin, Fein & Vandenberg (dalam Johnson et al, 1999) dapat dijadikan acuan, yaitu: 1) Berdasarkan motivasi intrinsik yang muncul atas keinginan dan kepentingan pribadi. 2) Mempunyai nilai (*value*) dan atau menimbulkan. 3) emosi-emosi yang positif pada perasaan individu-individu yang terlibat dalam kegiatan bermain. 4) Adanya fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas yang lain. 5) Lebih menekankan pada proses yang

berlangsung dibandingkan hasil akhir. 6) Adanya kebebasan untuk memilih. 7) Mempunyai kualitas pura-pura.

Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkannya dari kehidupan nyata. Anak memberikan “makna” baru terhadap obyek yang dimainkan dengan kecenderungan mengabaikan keadaan obyek yang sesungguhnya.

Kualitas pura-pura memungkinkan anak bereksperimen dengan kemungkinan-kemungkinan baru. Sebagai suatu perilaku yang menyeluruh pada manusia dan menjadi dunia yang memberi warna dominan pada anak, bermain menjadi upaya rekreasi, relaksasi dan interaksi sosio-emosional dengan *peer group*.

Pada tahap perkembangan usia 3-5 tahun, misalnya, bermain akan memberikan kesempatan pada anak untuk mengekspresikan fantasi dan bakat (Smart & Smart, 1982). Anak-anak dapat menggunakan benda-benda atau situasi untuk mengekspresikan fantasi melalui bahasa dan tingkah laku yang berbeda. Dengan demikian apabila anak diarahkan tidak hanya pada perkembangan faktor kognisi saja melainkan juga pada faktor afeksi, maka anak akan berkembang secara optimal.

Meskipun begitu banyak bentuk permainan yang ada, menurut Hurlock<sup>13</sup> salah satu bentuk permainan yang dapat meningkatkan perkembangan kognisi dan afeksi, adalah *pretend play*. Hal ini disebabkan karena dalam *pretend play* anak diharuskan bermain dengan menggunakan bahasa sebagai pengantar dan mengajarkan anak untuk bermain peran, sehingga permainan tersebut akan merangsang aspek kognisi dan aspek afeksi. McCall dkk. (dalam Mussen, 1988) juga menyatakan bahwa dalam *pretend play* anak berusaha mengambil peranan orang lain, misalnya peran orang tua, dokter, pedagang, dan sebagainya.

Menurut sifatnya *pretend play* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *reproduktif* dan *produktif*. Dalam permainan pura-pura *reproduktif*, anak-anak berusaha mereproduksi situasi yang telah diamati dalam kehidupan sebenarnya atau media massa dalam permainannya. Contoh: pura-pura menjadi orang lain seperti ayah dan ibu, dokter, guru, koki atau meniru

---

<sup>13</sup>Hurlock, Elizabeth B., *Perkembangan Anak*, alih bahasa, Med. Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih, (Jakarta: Erlangga, 1978).

jagoan atau tokoh yang diidolakan. Kalau anak merasa nyaman maka permainan ini dapat memfasilitasi anak untuk bercerita tentang kejadian-kejadian yang dialaminya dengan berperan sebagai tokoh yang diinginkan untuk masuk dalam alur permainan tersebut.

Pada waktu itu terjadi *eksplorasi internal, self monitoring*. Sedangkan dalam permainan pura-pura produktif, anak-anak menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata ke dalam bentuk baru dan berbeda. Dengan demikian akan terjadi *transfer situasi* yang dialami yang semula ada dalam fantasi kemudian dipindahkan oleh anak dalam situasi realitas yang dihadapi anak.

Dengan demikian, melalui *pretend play* secara tidak langsung dapat disampaikan alternatif model perilaku dan pemecahan masalah *distress* pada anak korban perceraian. Anak bisa mereproduksi situasi yang telah diamati dalam kehidupan sebenarnya akibat perceraian atau menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata tersebut ke dalam bentuk baru dan berbeda. Akan terjadi transfer situasi dari kondisi nyata ke dalam fantasi, kemudian dipindahkan oleh anak dalam situasi realitas yang dihadapi anak.

Permainan pura-pura (produktif maupun reproduktif) tersebut mampu mengeluarkan beban akibat tekanan yang dialami anak. Melalui permainan ini anak juga dapat diarahkan untuk bisa melihat masalah perceraian dari sisi yang berbeda. Ketika anak bermain peran sebagai orang tua, pada diri anak dapat ditanamkan bagaimana perasaan orang tua ketika mengambil keputusan bercerai, pertimbangan apa yang telah dilakukan dan kenapa keputusan itu pada akhirnya tetap diambil. Empati yang kemudian mengemuka akan bisa mengarahkan dan mendorongnya mampu melakukan pemaafan serta menghilangkan, atau paling tidak mengurangi, stres yang dialami.

Golomb dan Galasso (1995) menyatakan bahwa dalam bermain pura-pura anak tetap dapat membedakan antara fantasi dan realitas. Sehingga, bukan pemaafan semu yang kemudian dibangun dari permainan tersebut. Kepura-puraan yang ada merupakan sarana bagi anak agar tidak mengembangkan perasaan bersalah sudah menceritakan perihal dirinya dan semua perasaannya. Karena, meskipun hanya dalam permainan, suasananya merupakan reproduksi dari suasana yang sebenarnya.

Dengan menceritakan perasaan yang sebenarnya, anak kemudian dapat diberikan perspektif yang benar tentang perceraian, bahwa mereka tidak tergantung pada orang lain untuk mengatasi rasa sakit yang ada, dan dapat mengatasinya dengan melakukan pemaafan.

Melalui *pretend play*, perkembangan kognisi dapat dilihat dalam kemampuan menangkap makna kata-kata yang diucapkan oleh teman bermain yaitu perkembangan perbendaharaan kata yang ada serta cara mengekspresikan secara nonverbal. Selanjutnya, mengingat perkembangan bahasa dapat digunakan sebagai indikator perkembangan kognisi, maka dengan adanya penambahan perbendaharaan kata berarti terjadi peningkatan dalam kognisi. Hasil studi observasional pada *pretend play* anak-anak Curran<sup>14</sup> menyatakan bahwa *pretend play* akan membuat anak mengembangkan kemampuan bernalar, baik ketika mengawali bermain sampai mengakhiri permainan. Sedangkan Carruthers (2002) menyatakan bahwa *pretend play* pada anak memiliki dasar perkembangan kognitif sama dengan berpikir kreatif dan kemampuan memecahkan masalah orang dewasa.

Perkembangan afeksi anak dalam *pretend play* dapat dilihat dari kemampuan anak dalam menangkap keinginan teman bermain, dalam memainkan peran, serta dalam mengekspresikan emosi sesuai keadaan yang ada. Perkembangan afeksi anak akan nampak secara keseluruhan dalam kematangan sosial dan juga di saat anak mengekspresikan emosinya dalam situasi sosial atau dalam situasi “pura-pura”. Dengan demikian, sesuai dengan yang dilakukan dalam *pretend play*, maka anak akan belajar melatih emosinya dalam hal ini afeksinya anak ketika menghadapi situasi sosial yang ada.

Ketrampilanketrampilan dalam menghadapi situasi sosial akan lebih membuat anak berkembang aspek afeksinya, dan akan nampak dalam kematangan sosial. Kemampuan melakukan regulasi emosi inilah yang diharapkan terbentuk dari permainan pura-pura. Anak dapat diarahkan untuk terjebak menikmati rasa sakit yang ada dan memberikan makna positif atas apa yang sedang dirasakan.

Dengan perkembangan afeksi yang mengarah kepada kematangan sosial, anak dapat mengambil perspektif orang lain terhadap perceraian,

---

<sup>14</sup>Curran, J. M. *Constraints of Pretend Play, Explicit and implicit Rules*, 1998, h. 47-55.

khususnya perspektif orang tua. *Pretend play* mengharuskan anak untuk aktif menerima respon dari teman yang lain dan mengontrol peran yang dia mainkan. Kondisi yang demikian ini akan menyebabkan anak mengetahui kategori sosial dan peran sosial serta dapat mengontrol diri, sehingga anak dapat mengarahkan diri pada pemaafan pada dirinya, pihak lain yang terlibat dalam perceraian, menuju kematangan diri.

Mulai usia 3 tahun, Smith (1978) menyatakan bahwa, anak menunjukkan kesadaran yang lebih besar pada kepura-puraannya dan cenderung untuk meniru orang lain secara menyeluruh. Mereka menjadi ayah dan ibu dengan segala perilaku dan juga kadang atribut yang dikenakan oleh orang yang lebih dewasa. Kemampuan imitasi penuh tersebut merupakan faktor yang dapat dioptimalkan perannya dalam melihat dan memahami distress orang tua, yang membantu anak juga ketika membangun pemaafan.

Menurut McCune-Nicolich (dalam Cohen)<sup>15</sup> terdapat beberapa tahapan perkembangan dalam *pretend play*. Tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap 0, Pola Pra Simbolis. Anak tidak melakukan *pretend play*. Anak menunjukkan pemahaman terhadap penggunaan objek dan bentuk objek. Sifat dari objek lebih dianggap sebagai stimulus yang serius oleh anak daripada sebagai alat permainan
2. Tahap 1, Pola Simbolis Untuk Diri. Dalam melakukan *pretend play* anak sudah dapat melihat keterkaitan langsung antara mainan dengan dirinya. Anak siap untuk bermain dan menampakkan kesadaran bahwa permainan itu hanya pura-pura.
3. Tahap 2, Permainan Simbolis Berpola Tunggal. Anak mengembangkan permainan dalam kondisi di luar aktivitasnya sendiri, yaitu anak mulai memainkan peran atau aktivitas orang ataupun objek lain.
4. Tahap 3, Permainan Simbolis Kombinasi. Dalam kondisi ini anak dapat melakukan pola kombinasi tunggal yaitu memainkan satu *pretend play* yang berhubungan dengan beberapa aktor. Anak dapat pula memainkan pola kombinasi beragam yaitu beberapa peran yang berhubungan satu dengan yang lain dan ada dalam satu rangkaian.

---

<sup>15</sup>Cohen, David, *The Development of Play*. Second Edition, (New York: Routledge, 1993).

5. Tahap 4, Permainan Simbolis Terencana. Anak menunjukkan pola perilaku secara verbal dan *non verbal*, berinteraksi dengan peran dan aktivitas anak lain secara baik.

Berdasarkan tahap-tahap tersebut di atas terlihat bahwa *pretend play* dapat dikategorikan sebagai permainan individual maupun permainan kelompok. Stase 0-2 anak memainkan permainan secara individual, dan pada stase 3 dan 4 anak memainkannya secara kelompok. Tahapan stase tersebut dapat dimanfaatkan untuk membangun pemaafan dalam bentuk memainkan permainan secara individual anak dapat diarahkan untuk melakukan ekstraversi perasaannya, introspeksi atas apa yang dirasakan dan dilakukan, serta membangun pemaafan pada dirinya sendiri. Sedangkan pada stase permainan kelompok diperlihatkan bagaimana orang lain melihat masalah yang ada, apa yang mereka rasakan, bagaimana mensikapi perasaan orang lain tersebut, serta mengembangkan pemaafan pada mereka. Jenis permainan yang diberikan dalam *pretend play*, meskipun dengan tujuan yang sama, memang tetap harus disesuaikan dengan usia perkembangan anak.

## F. Kesimpulan

Sejumlah besar anak yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai akan mengalami *stress* berat beresiko mengembangkan masalah masalah perilaku misalnya *juvenil delinquency, mall adjusment dll*. Pemaafan sangat dibutuhkan bagi anak untuk mengelola dan menanggulangi *distres* yang dirasakan. Alur yang ditawarkan oleh pemaafan mengarahkan anak untuk menekankan jalan damai dan cinta kasih untuk mengatasi rasa sakit yang dialami. Anak tidak lagi menimpakan beban kesalahan pada orang lain, dan dapat melihat bahwa hal yang lebih penting adalah berusaha mencapai perasaan dan kondisi damai itu sendiri.

Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto, dan Shafighi (2003) dengan menggunakan faktor analisis, mendapatkan tiga aspek kesiapan memaafkan, yaitu pemaafan versus balas dendam, situasi pribadi dan sosial, dan halangan terhadap pemaafan. Dengan pemaafan yang dilakukan berarti anak mampu menggunakan sensitivitas pribadi dan sosialnya untuk mengatasi halangan untuk melakukan pemaafan dan menolak balas dendam sebagai pemecahan masalah.



*Pretend play* merupakan jalan yang familiar dengan dunia anak-anak, dalam membangun pemaafan pada anak korban perceraian. Melalui permainan pura-pura anak dapat dengan suka rela mengungkapkan apa yang dirasakan, melakukan regulasi emosi, serta melakukan pemaafan. Pendekatan yang sesuai dengan dunia anak dapat meminimalkan penolakan anak-anak terhadap cara dan tujuan perubahan perilaku yang diharapkan. Meskipun demikian, memilih teknik permainan pura-pura, harus memperhitungkan kesesuaiannya dengan tahap perkembangan kognisi dan sosio-emosi anak.[]

### Daftar Pustaka

- Ahron & Rodgers, *Divorced families*, New York: W. W. Norton, 1987.
- American Psychological Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed. rev. ). Washington, DC: American Psychiatric Press, 1994.
- Baumeister, R. *Humility, Egotism, Forgiveness, and the Victim Role*. Florida State University, 2001. dari [http://www.forgiving.org/researchers/research\\_results.asp](http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp), diakses Jumat, 5 Januari 2007.
- Biegel, Sale & Schulz, *Family Caregiving in Chronic Illness*. Newbury Park, CA: Sage, 1991.
- Biller, H. B, *Father and Families Newbury Paternal Factor in Child Development*. Westport, CT: Auburn House, 1993.
- Breitman Patti & Connie Hatch, 2000, *How to Say Without Feeling Guilty*, Erlangga.
- Camara, K. A & Resnick, G, *Impact of Divorce, Single Parenting, and Stepparenting on Children*, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1998.
- Carson, J. & Kuipers, E. *Stress Management Interventions. In Occupational Stress: Personal and Professional Approaches* (ed. S. Hardy, J. Carson & B. Thomas). Cheltenham: Stanley Thornes, 1998.
- Cohen, David, *The Development of Play*. Second Edition, New York: Routledge, 1993.
- Curran, J. M. *Constraints of Pretend Play, Explicit and implicit Rules*, 1998.
- Ellen Galinsky dan Judi David, *Divorce and Communication*, New York: Garland, 1998.

- Hetherington, E, Anderson R & Hagan, *Divorce: Effects of Adolescent*, New York: Garland, 1991.
- Hetherington, E, Cox & Cox, *Effect of Divorce on Children and Parent*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1982.
- Hommerding, K. E & Kriger, M, *Stability and Change in Infant Mother Attachment: A Study of Low-Income Families*, New Orleans, 1993.
- Luskin, F. *Nine Steps to Forgiveness*. <http://www.learningtoforgive.com/steps.htm> , diakses Jumat, 5 Januari 2007
- Miller, Kliwer & Burkeman, *Effect of Maternal Socialization on Children's Learning to Cope With Divorce*, New Orleans, 1993.
- Sal Severe, *Bagaimana bersikap pada anak, agar anak bersikap baik pada kita*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Siti Hikmah Anas, "Perceraian dalam Penghayatan Anak," Bandung: Pikiran Rakyat, 2007.
- Santrock, *Adolescence* 6, Times Mirror Highr Education 1996.
- Santrock,, *Life Span Development I*, Texas University, 1995.
- Siegler, Ava L. Phd. *The Essential Guide to the New Adolescence: How to Raise an Emotionally Healthy Teenager*, Plume, 1998.
- Worthington, E. L., *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: InterVarsity, 2003.
- Setiawan Imam, "Membangun Pemaafan bagi Anak Korban Perceraian", Psikologi UNDIP Semarang, *Makalah dipresentasikan pada Konferensi Nasional I IPK – HIMPSI: Stress Management dalam Berbagai Setting Kehidupan*, Bandung 2-3 Februari 2007.