

FROM LOVE TO CONFLICT: MENGURAI BENANG KUSUT PENYEBAB PERCERAIAN DI MASYARAKAT INDONESIA

Naqil Sayyaf Al Mujahid¹, Muhammad Rizky Muharram², Muhammad Mitra³

Email: naqilsayyaf23@gmail.com¹, muharramrizky24@gmail.com²,
mhdmitra709@gmail.com³

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak: Penelitian ini mengkaji kompleksitas perceraian di Indonesia, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Berdasarkan tinjauan literatur, konflik interpersonal dan tekanan ekonomi merupakan penyebab utama perceraian, mencerminkan variasi yang signifikan di berbagai provinsi. Pendekatan fenomenologis dengan paradigma konstruktivis digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu yang mengalami perceraian, menekankan dinamika emosional dan sosial yang terjadi sebelum dan setelah perceraian. Sumber data primer diperoleh dari kajian literatur, termasuk jurnal, buku, serta artikel ilmiah yang membahas penyebab dan dampak perceraian. Teknik pengumpulan data mencakup observasi langsung dan analisis pustaka, memberikan wawasan mendalam tentang pola konflik dan ketegangan yang memicu perceraian. Analisis data dilakukan dengan metode Miles, Huberman, dan Saldana, yang meliputi tahap pengumpulan, reduksi, dan penyajian data. Triangulasi diterapkan untuk meningkatkan validitas hasil, menggabungkan berbagai perspektif dari data observasi dan literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain konflik interpersonal dan masalah ekonomi, perilaku destruktif seperti penyalahgunaan zat dan ketidaksetiaan turut memperparah risiko perceraian. Pembahasan menyoroti pentingnya kebijakan publik yang mendukung intervensi kesehatan mental dan pengembangan keterampilan komunikasi pasangan untuk mengurangi angka perceraian. Perceraian sering kali merupakan langkah terakhir yang diperlukan untuk melindungi individu dari lingkungan pernikahan yang berbahaya dan disfungsi. Studi ini menekankan perlunya pendekatan holistik dalam kebijakan sosial untuk mendukung individu yang menghadapi perceraian, serta pentingnya pendidikan dan konseling untuk meningkatkan kualitas hubungan pernikahan di Indonesia.

Kata Kunci: Konflik Dan Faktor Faktor Perceraian, Pernikahan, Suami Dan Istri, Perceraian Di Indonesia.

PENDAHULUAN

Data statistik perceraian di Indonesia menunjukkan adanya variasi signifikan dalam faktor penyebab di seluruh provinsi, mencerminkan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda. Perselisihan dan pertengkaran terus-menerus menjadi penyebab dominan, dengan angka mencapai 251.828 kasus, terutama di provinsi seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Konflik berulang ini sering kali diakibatkan oleh ketidakmampuan pasangan dalam menyelesaikan perbedaan pendapat dan kurangnya keterampilan komunikasi, yang pada akhirnya mengikis kualitas hubungan. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi penyebab signifikan, mencakup 34.322 kasus yang menunjukkan bagaimana ketidakstabilan finansial, pengangguran, dan beban utang dapat memperburuk ketegangan dalam pernikahan. Masalah ekonomi sering kali menjadi pemicu konflik yang lebih besar, menciptakan situasi yang tak terelakkan di mana perceraian dianggap sebagai solusi terakhir (Badan Pusat Statistika, 2024).

Selain konflik interpersonal dan tekanan ekonomi, perilaku destruktif seperti zina, mabuk, madat, dan judi juga berkontribusi besar terhadap tingginya angka perceraian. Perilaku adiktif ini mengarah pada pengeluaran finansial yang berlebihan, perilaku kasar, serta rusaknya kepercayaan dalam pernikahan. Di Jawa Timur, misalnya, faktor zina mencapai 579 kasus, dan kasus mabuk mencapai 415 kasus, menunjukkan bagaimana ketidaksetiaan dan penyalahgunaan zat dapat menghancurkan fondasi pernikahan. Faktor kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan ditinggalkan salah satu pihak juga memperlihatkan angka yang mengkhawatirkan, masing-masing mencatat 5.174 kasus dan 34.322 kasus secara nasional. Hal ini mengindikasikan adanya masalah ketimpangan kekuasaan serta ketidakhadiran fisik dan emosional dalam hubungan. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan kompleksitas penyebab perceraian di Indonesia, yang dipengaruhi oleh faktor struktural dan individual, serta menggarisbawahi perlunya pendekatan kebijakan yang lebih holistik dan program dukungan sosial yang efektif untuk mengurangi angka perceraian.

Perceraian Ammar Zoni dan Irish Bella pada 2024 mencerminkan kerumitan masalah pernikahan modern di Indonesia. Awalnya dianggap sebagai pasangan ideal, hubungan mereka mulai retak akibat penyalahgunaan narkoba oleh Ammar Zoni. Ketergantungan ini tidak hanya merusak citra publik, tetapi juga mengganggu keseimbangan emosional dalam rumah tangga, mengakibatkan hilangnya kepercayaan dan memburuknya komunikasi. Tekanan dari ekspektasi publik serta media sosial memperparah konflik internal, hingga Irish Bella akhirnya mengajukan gugatan cerai (CNN Indonesia, 2024). Kasus ini menunjukkan bagaimana perilaku destruktif dan tekanan eksternal dapat menghancurkan pernikahan, menyoroti pentingnya dukungan kesehatan mental dan intervensi terhadap masalah narkoba dalam keluarga.

Sosiolog Judith Wallerstein (2013), berpendapat bahwa perceraian dapat menjadi solusi positif, terutama dalam pernikahan yang penuh konflik, kekerasan, atau pelecehan emosional. Ia menekankan bahwa perceraian bukan hanya langkah rasional, tetapi juga penting untuk memulihkan kesejahteraan individu dan mencegah trauma berkelanjutan, terutama bagi perempuan dan anak-anak. Menurut Wallerstein, dampak negatif sering kali lebih disebabkan oleh konflik sebelum perceraian daripada perceraian itu sendiri, sehingga mengakhiri pernikahan yang merusak dapat membawa manfaat jangka panjang.

Psikolog Paul R. Amato (Amato, 2001), menentang perceraian, terutama karena dampaknya yang negatif pada anak-anak. Menurut Amato, perceraian sering menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan dan perasaan kehilangan, serta mempengaruhi prestasi akademis. Ia berpendapat bahwa stabilitas keluarga penting untuk perkembangan anak, dan konflik ringan hingga sedang dalam pernikahan sebaiknya diatasi melalui konseling daripada perceraian. Amato juga menyoroti risiko jangka panjang, di mana anakanak dari keluarga bercerai lebih rentan mengalami masalah dalam hubungan mereka di masa depan, termasuk potensi perceraian yang lebih tinggi.

Perceraian terletak pada perannya sebagai solusi terakhir dalam pernikahan yang sudah tidak dapat dipulihkan, terutama dalam kasus kekerasan, perselingkuhan berulang, atau perilaku destruktif. Perceraian penting untuk melindungi kesejahteraan individu, memutus siklus trauma, dan memberikan kesempatan bagi korban untuk memulai kehidupan yang lebih sehat. Selain itu, perceraian

mencerminkan adaptasi sosial terhadap perubahan nilai budaya, di mana kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi menjadi lebih diutamakan. Dalam konteks ini, perceraian berfungsi sebagai langkah penting untuk mengakhiri penderitaan dan memungkinkan pemulihan kehidupan yang lebih bermakna.

Literature Review

Penelitian yang berjudul "Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian pada Keluarga di Indonesia" berfokus pada aspek hukum perceraian, khususnya kasus cerai gugat yang sering diajukan oleh istri, dan mengeksplorasi faktor-faktor sosial seperti KDRT dan masalah ekonomi (Manna et al., 2021). Di sisi lain, penelitian ini menawarkan pendekatan fenomenologis yang lebih luas, menelusuri perjalanan emosional dari cinta hingga konflik yang menyebabkan perceraian, mencakup aspek psikologis, sosial, dan budaya. Kedua judul ini melengkapi satu sama lain: satu mengkaji dari perspektif legal-formal, sementara yang lain mengurai dimensi sosial-emosional, memberikan pemahaman menyeluruh tentang fenomena perceraian di masyarakat.

Judul "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua" berfokus pada dampak perceraian terhadap remaja, mengeksplorasi kemampuan mereka beradaptasi secara psikologis dalam menghadapi trauma keluarga (Gunawan & Maramis, 2023). Sebaliknya, penelitian ini menelusuri dinamika pernikahan, mengkaji berbagai faktor penyebab perceraian seperti konflik interpersonal dan perubahan budaya. Perbandingan ini menunjukkan bahwa kajian pertama menitikberatkan pada dampak psikologis perceraian pada anak, sementara kajian kedua lebih mendalami akar penyebab perceraian dalam konteks sosial. Keduanya menawarkan perspektif yang saling melengkapi: satu mengkaji efek perceraian, lainnya menelusuri penyebabnya.

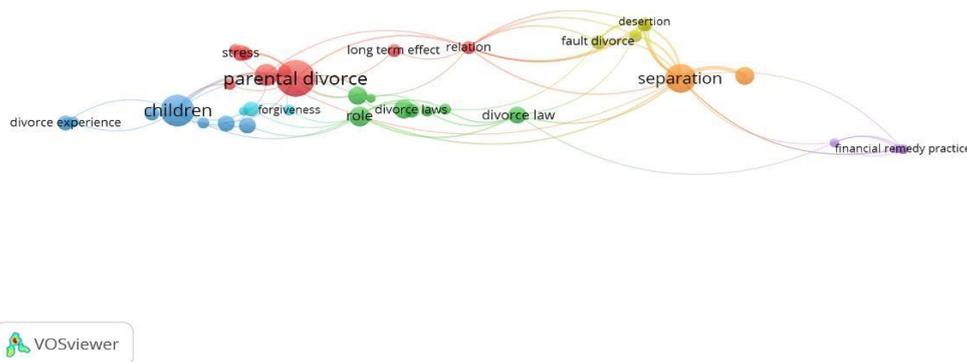
Judul "Analisis Maraknya Perceraian pada Masa Covid-19" mengkaji peningkatan perceraian akibat pandemi, dengan fokus pada faktor seperti tekanan finansial, konflik intens selama karantina, dan perubahan peran rumah tangga (Fauziah et al., 2020). Sebaliknya, "From Love to Conflict" menawarkan pendekatan lebih luas, menelusuri perjalanan hubungan dari cinta hingga konflik yang kronis, serta mencakup faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memicu perceraian. Kajian pertama fokus pada dampak krisis spesifik (pandemi), sedangkan yang kedua mengeksplorasi penyebab perceraian secara umum dan jangka panjang, memberikan perspektif yang saling melengkapi.

Self Disclosure Theories, Masaviru (Masaviru, 2016), menekankan bahwa keterbukaan diri merupakan kunci dalam membangun keintiman dan kepercayaan melalui pengungkapan informasi pribadi. Dikaitkan dengan judul "From Love to Conflict", kurangnya keterbukaan dalam pernikahan menciptakan kesalahpahaman dan memperbesar area tersembunyi dalam komunikasi (hidden area), yang memicu konflik. Masaviru menyimpulkan bahwa rendahnya self-disclosure sering mengarah pada ketidakmampuan mengelola konflik, sehingga menjadi penyebab utama keretakan pernikahan. Teori ini menyoroti pentingnya komunikasi jujur untuk mencegah peralihan dari cinta menjadi konflik.

Menurut Herbert Blumer dalam Symbolic Interactionism Theory (Bruce & Blumer, 1988), makna yang diberikan pasangan pada simbol dan tindakan dalam interaksi sangat memengaruhi dinamika hubungan. Dalam konteks judul "From Love to Conflict", teori ini menjelaskan bahwa perubahan makna dari simbol-simbol cinta dan komitmen dapat memicu konflik dalam pernikahan. Tindakan yang dulu dianggap sebagai tanda kasih sayang dapat berubah makna menjadi kritik atau penolakan,

memperburuk miskomunikasi dan ketegangan. Blumer menunjukkan bahwa perbedaan interpretasi makna ini sering menjadi penyebab utama keretakan hubungan dan perceraian, menekankan pentingnya kesamaan pemaknaan dalam mempertahankan stabilitas pernikahan.

Penulis menggunakan Publish or Perish dan VOSviewer secara sinergis untuk menganalisis dan memvisualisasikan literatur ilmiah secara mendalam. Publish or Perish membantu mengidentifikasi karya-karya penting dengan menggunakan metrik seperti kutipan dan indeks H, menyaring literatur berpengaruh dalam bidang penelitian. VOSviewer, melalui analisis bibliometrik, memetakan hubungan antara konsep-konsep utama, mengungkap pola tematik, dan menunjukkan potensi celah penelitian. Kombinasi kedua alat ini mempercepat penelusuran literatur dan memberikan pemetaan visual yang komprehensif, memungkinkan peneliti memahami lanskap penelitian dengan lebih jelas serta mengidentifikasi peluang pengembangan studi.

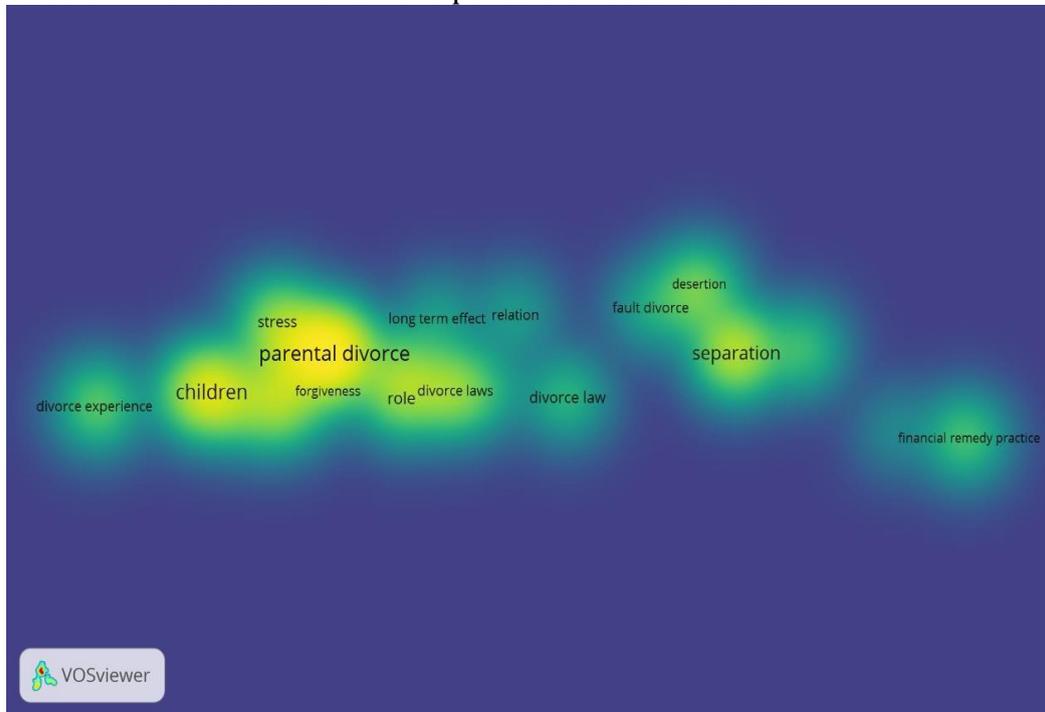


Gambar 1. Visualisasi Jaringan

Gambar di atas merupakan visualisasi peta jaringan konseptual yang dihasilkan oleh VOSviewer, menggambarkan hubungan antar topik terkait perceraian dalam literatur ilmiah. Diagram menunjukkan klaster yang terhubung berdasarkan keterkaitan istilah-istilah seperti parental divorce, children, divorce law, dan separation. Klaster biru yang berfokus pada children dan divorce experience menyoroti bagaimana pengalaman perceraian orang tua berdampak pada anak-anak, termasuk aspek psikologis seperti stres dan kebutuhan akan pengampunan (forgiveness). Klaster merah yang melibatkan parental divorce menunjukkan efek jangka panjang (long-term effect), mengindikasikan bahwa perceraian orang tua dapat mempengaruhi hubungan interpersonal anak di masa depan, terutama terkait dengan kepercayaan dan kemampuan mereka dalam menjalin relasi.

Di sisi lain, klaster hijau yang mencakup divorce law dan role menggarisbawahi pentingnya peraturan hukum dalam proses perceraian, yang sering kali melibatkan peran institusi dan pengaturan hukum terkait perceraian. Klaster kuning dan oranye menunjukkan topik terkait separation, termasuk faktor seperti desertion (penelantaran) dan fault divorce, yang merujuk pada perceraian karena kesalahan

salah satu pihak. Keterkaitan antara financial remedy practice dalam kluster ungu menunjukkan bahwa aspek finansial menjadi isu penting dalam penyelesaian perceraian, mencerminkan kompleksitas ekonomi dalam dinamika perceraian. Peta ini secara keseluruhan memperlihatkan berbagai dimensi perceraian, mulai dari dampak psikologis pada anak hingga peran hukum dan aspek finansial, yang saling terkait dalam membentuk fenomena perceraian secara holistik.



Gambar 2. Kepadatan Jaringan

Gambar di atas merupakan peta term berbasis visualisasi density map yang dihasilkan oleh VOSviewer, menunjukkan kepadatan konsep terkait perceraian dalam literatur ilmiah. Area yang lebih terang menunjukkan frekuensi penggunaan istilah yang lebih tinggi dan keterkaitan yang lebih erat antara konsep-konsep tersebut. Kluster utama mencakup istilah seperti children, parental divorce, dan separation, yang saling berhubungan erat dan menjadi pusat dari isu perceraian. Fokus pada children dan parental divorce menyoroti dampak perceraian pada anak-anak, termasuk aspek psikologis seperti stres dan pengaruh jangka panjang terhadap perkembangan emosional dan relasi mereka di masa depan. Istilah forgiveness yang berdekatan mengindikasikan adanya proses penyembuhan emosional yang mungkin diperlukan pasca perceraian, baik bagi anak-anak maupun orang tua.

Selain itu, kluster lain yang mencakup divorce law, role, dan fault divorce menunjukkan peran regulasi hukum dalam proses perceraian, yang mempengaruhi hasil keputusan perceraian dan distribusi tanggung jawab di antara pasangan. Istilah separation berada di tengah sebagai pusat kluster, mengindikasikan bahwa perpisahan adalah inti dari studi ini, dengan koneksi ke aspek lain seperti desertion (penelantaran) dan financial remedy practice (remedi finansial). Topik terkait aspek finansial menyoroti pentingnya pengaturan ekonomi dalam penyelesaian perceraian, yang sering kali menjadi faktor penentu bagi kesejahteraan pasca perceraian. Visualisasi ini mengungkap kompleksitas dinamika perceraian, dengan berbagai dimensi sosial, hukum, dan psikologis yang berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena perceraian dalam konteks modern.

METODE

Penelitian ini, peneliti mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang berlandaskan pada paradigma konstruktivis (Creswell, W. John & Creswell, 2018; Flinders, 1997; Roth et al., 2023). Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif individu terhadap fenomena yang diteliti. Dalam paradigma konstruktivis, realitas dipandang sebagai konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi dan interpretasi individu terhadap dunia mereka.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi kajian pustaka yang bersumber dari jurnal terdahulu, buku-buku, dan artikel ilmiah yang relevan (Snyder, 2019). Kajian pustaka ini bertujuan untuk membangun kerangka teoretis yang mendukung analisis dan interpretasi data. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sumber-sumber tertulis yang sistematis untuk menemukan, mengevaluasi, dan menyintesis literatur yang berkaitan dengan topik penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana, yang mengatur proses analisis data menjadi beberapa tahap utama: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Dalam proses reduksi data, informasi yang tidak relevan dieliminasi sehingga fokus analisis menjadi lebih tajam. Penyajian data dilakukan dengan cara mengatur dan menampilkan data secara sistematis untuk memudahkan pengambilan kesimpulan.

Untuk memastikan keabsahan data, kami menggunakan teknik triangulasi (Flick, 2020). Triangulasi dalam studi ini melibatkan penggunaan beberapa sumber dan perspektif dalam interpretasi data. Hal ini bertujuan untuk mengecek konsistensi temuan dari berbagai sumber dan meningkatkan kepercayaan terhadap validitas data yang diperoleh. Triangulasi juga membantu dalam mengidentifikasi bias atau asumsi yang mungkin muncul selama proses interpretasi.

HASL DAN PEMBAHASAN

Perceraian sebagai Solusi Terakhir: Antara Perlindungan Individu dan Pemutusan Siklus Trauma

Perceraian sering kali dianggap sebagai langkah terakhir ketika pernikahan sudah tidak bisa dipulihkan, terutama dalam kasus kekerasan, perselingkuhan berulang, atau perilaku destruktif lainnya. Dalam konteks kekerasan dalam rumah tangga, perceraian berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memberi korban kesempatan untuk melarikan diri dari lingkungan berbahaya dan mengakhiri penderitaan fisik maupun mental (Rachmatunisa & Rahmandani, 2023). Ini adalah pilihan yang sulit namun penting, karena penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan domestik yang terus bertahan dalam hubungan berisiko mengalami trauma yang lebih dalam, termasuk gangguan kecemasan, depresi, hingga PTSD. Dalam kasus ini, perceraian adalah langkah legal yang memungkinkan korban memperoleh perlindungan yang tidak bisa diberikan oleh mediasi atau konseling.

Selain melindungi korban dari kekerasan, perceraian juga berperan penting dalam memutus siklus trauma yang sering terjadi dalam hubungan bermasalah. Ketika seseorang tetap berada dalam pernikahan yang penuh dengan kekerasan atau ketidaksetiaan, mereka dapat terjebak dalam lingkaran trauma emosional yang sulit diatasi. Dengan memilih bercerai, individu dapat mulai proses pemulihan psikologis, membangun kembali harga diri, dan memperoleh kembali kontrol atas hidup mereka. Ini bukan hanya tentang memutus hubungan dengan pasangan, tetapi juga tentang

memutus mata rantai trauma yang dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosial mereka di masa depan.

Dari sudut pandang hukum dan keadilan, perceraian dipandang sebagai hak dasar individu untuk memilih keluar dari hubungan yang merugikan. Banyak negara telah mengadopsi sistem hukum yang mendukung hak individu untuk bercerai, terutama dalam kasus kekerasan domestik dan perselingkuhan berulang (Ferreiros & Clemente, 2022). Ini mencerminkan perubahan nilai sosial yang lebih mengutamakan kesejahteraan pribadi dibandingkan dengan mempertahankan institusi pernikahan secara kaku. Perceraian memberikan jalan keluar yang sah bagi individu yang merasa terancam dan terjebak dalam pernikahan yang tidak sehat, memungkinkan mereka untuk mengejar kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna.

Akhirnya, meskipun perceraian sering kali dilihat sebagai kegagalan dalam pernikahan, dalam banyak kasus ini justru merupakan keputusan yang paling bijaksana dan diperlukan. Efek jangka panjang dari perceraian dapat sangat positif, terutama dalam hal memulihkan kesehatan mental dan memulihkan dignitas korban ("Determinant Analysis of Divorce in Wolaita Sodo Town: In Case of Wadu Kebele, Snnpr, Ethiopia," 2023). Perceraian memberikan kesempatan bagi individu untuk memulai kembali dengan perspektif yang lebih sehat, menghindari dampak negatif yang berkepanjangan dari hubungan yang disfungsi (Sukasna & Rohmah, 2023). Dengan demikian, perceraian bukan hanya tentang mengakhiri pernikahan, tetapi juga tentang membuka jalan bagi pemulihan dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

Aspek	Penjelasan	Faktor Penyebab Perceraian
Pandangan Umum tentang Perceraian	Perceraian sering dilihat sebagai kegagalan pernikahan, namun dalam banyak kasus merupakan keputusan yang bijaksana dan diperlukan.	Kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan berulang, ketidakcocokan emosional.
Efek Jangka Panjang Perceraian	Efek jangka panjang perceraian dapat positif, khususnya dalam memulihkan kesehatan mental dan mengembalikan martabat korban.	Dampak negatif dari pernikahan yang disfungsi, termasuk kesehatan mental yang memburuk.
Kesempatan untuk Pemulihan	Perceraian memberikan kesempatan bagi individu untuk memulai hidup baru dengan perspektif yang lebih sehat, serta menghindari dampak negatif dari hubungan disfungsi.	Kesadaran akan kebutuhan akan kesejahteraan pribadi dan pemulihan psikologis.

<p>Makna Perceraian dalam Konteks Kesehatan Mental</p>	<p>Perceraian bukan hanya tentang mengakhiri pernikahan, tetapi juga membuka peluang bagi pemulihan pribadi dan pertumbuhan yang lebih baik.</p>	<p>Perubahan nilai sosial yang mengutamakan kebahagiaan dan kesehatan mental individu.</p>
---	--	--

Tabel 1. Aspek Dan Faktor Penyebab Perceraian

Tabulasi diatas menggambarkan perceraian sering kali dipandang sebagai kegagalan pernikahan, namun dari perspektif yang lebih mendalam, dalam banyak kasus perceraian merupakan keputusan yang paling bijaksana dan mendesak. Faktor-faktor seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan berulang, dan ketidakcocokan emosional sering kali menciptakan kondisi yang tidak hanya merugikan tetapi juga berbahaya bagi para pihak yang terlibat (Hasanudin et al., 2023). Dalam situasi seperti ini, perceraian tidak hanya menjadi jalan keluar dari hubungan yang destruktif, tetapi juga langkah protektif yang penting untuk menghentikan penderitaan berkelanjutan dan mendukung integritas emosional dan fisik individu.

Dampak jangka panjang dari perceraian, meskipun sering kali dianggap negatif, dapat menghasilkan perubahan yang sangat positif, terutama dalam hal pemulihan kesehatan mental dan restorasi martabat korban (Shaari et al., 2023). Hubungan yang disfungsional sering kali memperburuk kondisi mental, memicu atau memperdalam depresi dan kecemasan, serta merusak harga diri individu. Oleh karena itu, pemutusan hubungan yang tidak sehat melalui perceraian dapat menjadi titik balik, dimana individu mendapatkan kesempatan untuk memulihkan kesehatan mental dan fisik mereka, serta membangun kembali kehidupan yang lebih sehat dan harmonis, bebas dari konflik dan tekanan yang sebelumnya mereka alami.

Lebih jauh, perceraian menyimbolkan transformasi sosial di mana kesejahteraan dan kebahagiaan individu menjadi prioritas. Bukan hanya sekedar mengakhiri sebuah pernikahan, perceraian membuka pintu untuk pemulihan pribadi dan pertumbuhan lebih lanjut. Dengan meninggalkan hubungan yang menghambat, individu memiliki kesempatan untuk berkembang dalam lingkungan yang lebih mendukung, mendorong pemulihan psikologis dan pertumbuhan pribadi. Perubahan nilai sosial yang mengutamakan kebahagiaan individu di atas pemeliharaan norma pernikahan tradisional menandai era baru di mana kesehatan mental dan kepuasan pribadi dihargai lebih dari keberlanjutan hubungan yang tidak lagi berfungsi.

Perceraian Sebagai Refleksi Perubahan Sosial: Dinamika Nilai Budaya Dan Prioritas Kesejahteraan Pribadi

Perceraian, yang pernah dipandang sebagai stigma sosial yang signifikan, kini semakin dipahami sebagai refleksi dari evolusi nilai budaya yang lebih luas, dimana kesejahteraan dan kebahagiaan individu mulai mengambil tempat yang lebih utama (Nuzula & Rizkiantono, 2021). Perubahan ini bukan hanya fenomena sosial, tetapi juga sebuah indikator dari adaptasi masyarakat terhadap realitas kehidupan modern yang kompleks. Sebagai contoh, keterbukaan terhadap perceraian mendorong peningkatan dialog tentang kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan pentingnya agensi personal dalam membuat keputusan hidup. Ini menandai pergeseran dari nilai-nilai tradisional yang menekankan pada ketahanan pernikahan tanpa memandang kualitas hubungan yang sebenarnya.

Lebih lanjut, pertumbuhan persetujuan terhadap perceraian telah diiringi oleh penurunan norma-norma yang membatasi peran gender dalam masyarakat. Wanita, yang secara historis sering diharapkan untuk mempertahankan pernikahan demi kestabilan keluarga, kini semakin didorong untuk mengejar otonomi dan kepuasan pribadi. Ini mencerminkan pergeseran paradigma dari pernikahan sebagai lembaga sosial ke pernikahan sebagai kemitraan pribadi yang seharusnya mendukung kedua pihak (Heaphy, 2018). Oleh karena itu, perceraian tidak hanya diakui sebagai hak, tetapi juga sebagai alat pembebasan, memungkinkan individu terutama wanita untuk melepaskan diri dari hubungan yang represif dan memulai kehidupan yang lebih sejalan dengan aspirasi pribadi mereka.

Akhirnya, percepatan perubahan nilai budaya ini juga mencerminkan pertumbuhan pentingnya kesehatan mental dan kebahagiaan dalam kebijakan publik dan diskursus sosial (Subrahmanyam, 2021). Perceraian, dalam konteks ini, berfungsi sebagai barometer sosial yang menandakan penolakan terhadap pengorbanan kesejahteraan pribadi demi memenuhi ekspektasi sosial yang kaku. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan individu, kebebasan pribadi, dan hak untuk mencari kebahagiaan menjadi lebih diprioritaskan dalam masyarakat kontemporer, menandai sebuah era baru dalam struktur sosial yang lebih mendukung bagi pertumbuhan dan pemulihan individu.

Aspek	Penjelasan	Dampak Sosial
Evolusi Nilai Budaya	Perceraian kini dipandang sebagai cerminan dari perubahan nilai sosial yang mengutamakan kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Keterbukaan terhadap perceraian mendorong dialog tentang kesehatan mental dan agensi personal.	Peningkatan dialog tentang kesehatan mental dan pentingnya memenuhi kebutuhan pribadi sebagai prioritas dalam pengambilan keputusan hidup.
Pemberdayaan Gender	Perceraian mendukung otonomi dan kepuasan pribadi, terutama bagi wanita yang secara historis	Lebih banyak individu, terutama wanita, mengejar pembebasan dari norma sosial yang represif dan
	diharapkan untuk mempertahankan pernikahan demi kestabilan keluarga. Ini mencerminkan pergeseran dari pernikahan sebagai lembaga sosial ke kemitraan pribadi.	hubungan yang tidak sehat, menciptakan lebih banyak kesempatan bagi pertumbuhan pribadi.

<p>Kesehatan Mental dan Kebijakan Publik</p>	<p>Perceraian berfungsi sebagai barometer sosial yang menandakan penolakan terhadap pengorbanan kesejahteraan pribadi demi memenuhi ekspektasi sosial yang kaku. Ini menandai pertumbuhan pentingnya kesehatan mental dan kebahagiaan dalam kebijakan publik dan diskursus sosial.</p>	<p>Perubahan dalam kebijakan publik yang lebih mendukung kesejahteraan mental, serta lebih banyak inisiatif sosial yang memfokuskan pada kebahagiaan dan pemulihan individu.</p>
<p>Normalisasi Perceraian</p>	<p>Perceraian telah menjadi lebih dinormalisasi seiring dengan peningkatan pemahaman tentang kebutuhan akan kesehatan emosional dan psikologis yang lebih baik. Masyarakat semakin mengakui bahwa keberhasilan sebuah hubungan tidak selalu terukur dari lamanya pernikahan, melainkan kualitas kehidupan yang dijalani bersama.</p>	<p>Meningkatnya penerimaan terhadap individu yang bercerai, mengurangi stigma dan memungkinkan orang lebih bebas dalam membuat keputusan hidup yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka.</p>
<p>Dukungan Sosial dan Komunitas</p>	<p>Tingginya angka perceraian telah mendorong masyarakat untuk membentuk jaringan dukungan yang lebih kuat, menciptakan komunitas yang membantu individu dalam navigasi proses perceraian. Ini termasuk grup dukungan, konseling, dan sumber daya yang lebih baik dalam mengatasi dampak perceraian.</p>	<p>Peningkatan layanan sosial dan dukungan emosional untuk orang dewasa dan anak-anak yang mengalami perceraian, yang membantu meminimalisir dampak negatif dari perceraian pada kesehatan mental.</p>

Tabel 2. Transformasi Sosial dan Budaya Akibat Perceraian

Perceraian telah berevolusi dari stigma sosial menjadi refleksi dari pergeseran nilai-nilai budaya yang lebih luas, di mana prioritas kesejahteraan dan kebahagiaan individu mendominasi. Ketertarikan masyarakat yang meningkat terhadap perceraian

bukan hanya mengubah dialog tentang kesehatan mental, tetapi juga memperkuat pentingnya agensi personal dalam mengambil keputusan hidup. Pergeseran ini, yang didorong oleh peningkatan kesadaran akan kesehatan emosional, telah menghasilkan diskusi yang lebih terbuka dan mendalam tentang bagaimana individu memenuhi kebutuhan pribadi mereka, menjadikan kesehatan mental sebagai aspek penting dalam penentuan kebijakan dan praktik sosial.

Dalam konteks pemberdayaan gender, perceraian telah menjadi alat kritis yang mendukung otonomi dan kepuasan pribadi, khususnya bagi wanita. Ini mencerminkan transisi dari pandangan pernikahan sebagai lembaga sosial yang mengikat ke dalam kemitraan pribadi yang mendukung pertumbuhan dan kepuasan kedua belah pihak (Del Forno, 2022). Wanita, yang sebelumnya diharapkan mempertahankan pernikahan demi kestabilan keluarga, kini lebih dihargai dalam kebebasan mereka untuk mengejar kehidupan yang memenuhi secara pribadi, menantang norma-norma sosial yang represif dan memungkinkan mereka untuk menciptakan jalan mereka sendiri menuju pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

Selain itu, normalisasi perceraian telah mendorong pembentukan jaringan dukungan sosial dan komunitas yang kuat, yang tidak hanya merangkul individu yang bercerai tetapi juga memberikan bantuan substansial dalam mengatasi tantangan yang muncul dari perceraian. Komunitas ini, melalui grup dukungan, konseling, dan sumber daya yang lebih baik, telah meningkatkan layanan sosial dan dukungan emosional untuk orang dewasa serta anak-anak yang terkena dampak perceraian (Anarta et al., 2023). Inisiatif-inisiatif ini bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari perceraian pada kesehatan mental, memberikan fondasi yang lebih stabil bagi individu untuk membangun kehidupan baru yang lebih memenuhi dan menyehatkan secara emosional.

Pembahasan

Perceraian sering kali dianggap sebagai langkah terakhir dalam menyelesaikan masalah pernikahan yang tidak dapat dipulihkan, khususnya dalam kasus kekerasan, perselingkuhan berulang, atau perilaku destruktif lainnya. Dalam konteks kekerasan domestik, perceraian berperan sebagai mekanisme proteksi yang memungkinkan korban melarikan diri dari lingkungan yang berbahaya dan menghentikan penderitaan fisik maupun psikologis (Jaliansyah, 2021). Ini merupakan keputusan yang sulit tetapi penting, mengingat risiko trauma psikologis yang mendalam seperti gangguan kecemasan, depresi, dan PTSD yang dapat terjadi jika hubungan tersebut berlanjut. Dengan demikian, perceraian tidak hanya menjadi langkah hukum, tetapi juga langkah perlindungan yang esensial.

Teori self-disclosure (pengungkapan diri) menggarisbawahi pentingnya membuka informasi pribadi dalam hubungan interpersonal untuk membangun keintiman dan kepercayaan. Dalam konteks perceraian, self-disclosure berperan penting dalam proses pemulihan pasca-perceraian. Ketika individu mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi mereka terkait dengan ketidakbahagiaan atau trauma dalam pernikahan, ini dapat membantu mereka mendapatkan dukungan emosional dan validasi dari orang lain. Pengungkapan ini bukan hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga memfasilitasi pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi. Hal ini sangat relevan dalam konteks terapi atau konseling pasca-perceraian, di mana individu didorong untuk membicarakan dan menganalisis pengalaman mereka untuk memahami pola hubungan sebelumnya dan membangun pola yang lebih sehat di masa depan. Selain itu, self-disclosure memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi terpendam yang mungkin tidak mereka sadari selama dalam pernikahan, membantu mereka dalam menavigasi

transisi ke kehidupan yang lebih mandiri dan memuaskan secara pribadi (George & Wesley, 2021).

Teori interaksionisme simbolik menekankan pada cara individu memahami dan mendefinisikan realitas mereka melalui interaksi sosial. Dalam konteks perceraian, teori ini sangat relevan dalam menjelaskan bagaimana individu menafsirkan dan merespon kepada perubahan status sosial mereka. Perceraian sering kali diikuti dengan perubahan identitas diri yang signifikan, di mana individu harus menegosiasikan kembali konsep diri mereka dalam konteks sosial yang baru. Mereka mungkin mengalami stigmatisasi atau dukungan, tergantung pada norma sosial dan reaksi lingkungan mereka. Interaksionisme simbolik juga menjelaskan bagaimana perceraian bisa menjadi kesempatan untuk membentuk ulang peran sosial, dengan individu yang bercerai mendefinisikan ulang ekspektasi dan peran mereka dalam masyarakat. Ini termasuk cara mereka berinteraksi dengan teman, keluarga, dan potensi pasangan di masa depan (Nisa' et al., 2022). Dengan menafsirkan perceraian sebagai langkah menuju pembebasan dan pertumbuhan pribadi, individu dapat memanfaatkan peristiwa ini untuk membuka jalan menuju transformasi personal yang lebih positif dan memenuhi, menciptakan makna baru dan positif dari pengalaman yang sering kali dilihat negatif.

Dalam banyak masyarakat, perceraian telah bertransformasi dari stigma sosial menjadi penerimaan yang lebih luas sebagai bagian dari realitas sosial yang berubah. Perubahan ini tercermin dalam berbagai kebijakan publik dan pendekatan yang lebih inklusif terhadap hak-hak individu, memberikan dukungan yang lebih besar bagi mereka yang memilih untuk mengakhiri pernikahan mereka. Ketersediaan sumber daya seperti konseling dan dukungan komunitas juga telah meningkat, memberikan individu alat yang mereka butuhkan untuk mengatasi perubahan besar dalam kehidupan mereka.

Dalam konteks perceraian, pengungkapan diri memainkan peran penting dalam mengatasi trauma dan memulai proses penyembuhan. Ketika seseorang secara terbuka berbicara tentang pengalaman pribadi mereka selama pernikahan yang bermasalah, seperti mengungkapkan rasa sakit atau kekecewaan yang dirasakan, proses ini bukan hanya membantu dalam mengurangi beban emosional, tetapi juga memperkuat pemahaman diri dan pertumbuhan personal. Aktivitas ini sangat berharga dalam terapi atau konseling pascaperceraian, di mana individu didorong untuk memproses dan memahami pengalaman mereka lebih dalam (Nuraini et al., 2022). Proses berbagi dan mendengarkan pengalaman serupa dari orang lain juga dapat meningkatkan rasa solidaritas dan mendukung pembentukan jaringan sosial yang lebih mendukung dan empatik, membantu individu membangun kembali kehidupan yang lebih sehat dan harmonis setelah perceraian.

KESIMPULAN

Perceraian sering kali dianggap sebagai langkah terakhir dalam menghadapi pernikahan yang tidak dapat dipulihkan, terutama ketika melibatkan kekerasan, perselingkuhan berulang, atau perilaku destruktif lainnya. Pilihan ini, meskipun sulit, merupakan sarana perlindungan esensial yang membebaskan korban dari lingkungan yang berbahaya. Sebagai intervensi yang drastis, perceraian berfungsi tidak hanya untuk memutuskan hubungan tapi juga untuk menghentikan siklus penderitaan fisik dan mental. Ini menjadi penting karena dapat mengurangi risiko trauma psikologis yang lebih dalam yang sering terjadi pada korban yang bertahan dalam hubungan toksik.

Selain sebagai mekanisme protektif, perceraian juga memainkan peran krusial dalam memutus siklus trauma. Dalam banyak kasus, individu yang terjebak dalam pernikahan yang penuh kekerasan atau ketidaksetiaan mengalami trauma emosional yang terus menerus, membuatnya sulit untuk lepas dari lingkaran tersebut tanpa intervensi drastis seperti perceraian. Proses perceraian menyediakan jalan bagi korban untuk memulai pemulihan psikologis, membangun kembali harga diri, dan secara bertahap mengambil kembali kontrol atas hidup mereka, yang merupakan langkah penting menuju pemulihan total dari dampak negatif pernikahan mereka.

Dalam kerangka hukum dan keadilan, perceraian diakui sebagai hak fundamental setiap individu untuk memutuskan hubungan yang membahayakan. Banyak negara dengan sistem hukum yang berkembang telah mengakui pentingnya memberikan akses ke perceraian sebagai mekanisme legal untuk melindungi kesejahteraan individu, terutama dalam kasus kekerasan domestik dan perselingkuhan yang berulang-ulang. Reformasi dalam peraturan hukum ini mencerminkan pergeseran nilai-nilai sosial yang saat ini lebih menekankan pada pemenuhan hak individu untuk hidup dengan aman dan bahagia, daripada memaksakan pemeliharaan pernikahan yang sudah tidak lagi sehat dan fungsional.

Meskipun perceraian sering kali dilihat sebagai kegagalan dalam pernikahan, pandangan ini mulai berubah karena banyak kasus yang menunjukkan bahwa perceraian sebenarnya merupakan langkah bijaksana dan terkadang perlu. Efek jangka panjang dari perceraian dapat sangat positif, terutama dalam hal pemulihan kesehatan mental dan keutuhan pribadi korban. Perceraian memberikan kesempatan kedua bagi individu untuk membangun kehidupan yang lebih sehat dan lebih memuaskan, bebas dari beban dan trauma hubungan sebelumnya.

Oleh karena itu, perceraian seharusnya tidak selalu dilihat sebagai kegagalan tetapi sebagai langkah berani dalam menegakkan martabat dan hak asasi individu. Dengan memahami perceraian sebagai sarana pemulihan dan transformasi diri, masyarakat dapat lebih menghargai pentingnya opsi ini sebagai bagian dari upaya perlindungan terhadap kesejahteraan pribadi dan mental. Dukungan yang lebih luas dan sumber daya yang lebih baik untuk individu yang melalui perceraian akan memperkuat jaringan keselamatan sosial dan membantu membangun masyarakat yang lebih empatik dan mendukung bagi semua anggotanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An Update of the. *Journal of Family Psychology*, 15(3).
- Anarta, F., Fauzi, R. M., & Santoso, M. B. (2023). DAMPAK ORANG TUA BROKEN HOME TERHADAP PERILAKU REMAJA WANITA. *Jurnal EMPATI*, 13(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2024.37412>
- Badan Pusat Statistika. (2024). Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023. BadanPusatStatistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTIZwRFVUMDkjMw==/jumlahperceraian-menurut-provinsi-dan-faktor.html?year=2023>
- Bruce, S., & Blumer, H. (1988). Symbolic Interactionism: Perspective and Method. *The British Journal of Sociology*, 39(2). <https://doi.org/10.2307/590791>
- CNN Indonesia. (2024). Irish Bella dan Ammar Zoni Resmi Bercerai. CNN INDONESIA. <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20240201155850-234-1057269/irish-bella-danamar-zoni-resmi-bercerai>
- Creswell, W. John & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and*

- Mixed Methods Approaches. In Sage (Vol. 53, Issue 9).
- Del Forno, M. (2022). Finding Family and Affective Resistance to the Social Order. In *NonBinary Family Configurations: Intersections of Queerness and Homonormativity*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-05367-2_4
- Determinant Analysis of Divorce in Wolaita Sodo Town: In Case of Wadu Kebele, Snnpr, Ethiopia. (2023). *Journal of Health, Medicine and Nursing*. <https://doi.org/10.7176/jhmn/106-01>
- Fauziah, A. S. N., Fauzi, A. N., & Ainayah, U. (2020). Analisis Maraknya Perceraian Pada Masa Covid 19. *Mizan: Journal of Islamic Law*, 4(2). <https://doi.org/10.32507/mizan.v4i2.838>
- Ferreiros, L., & Clemente, M. (2022). Dark personality and intimate partner relationships in young adults. *Acta Psychologica*, 225. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103549>
- Flick, U. (2020). What is triangulation? In *Doing Triangulation and Mixed Methods*. <https://doi.org/10.4135/9781529716634.n2>
- Flinders, D. J. (1997). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing. Evaluation and Program Planning*, 20(3). [https://doi.org/10.1016/s01497189\(97\)89858-8](https://doi.org/10.1016/s01497189(97)89858-8)
- George, E. S., & Wesley, M. S. (2021). Marital Stress and Domestic Violence during the COVID-19 Pandemic. *Cogent Arts and Humanities*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311983.2021.1992085>
- Gunawan, E., & Maramis, R. (2023). RESILIENSI REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2529>
- Hasanudin, Mukhlas, O. S., Noradin, M. F. B. M., Solehudin, E., & Jubaedah, D. (2023). Phenomena of Domestic Violence Against Women and Divorce in 2020-2022 in Indonesia: An Islamic Perspective. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 17(2). <https://doi.org/10.24090/mnh.v17i2.7686>
- Heaphy, B. (2018). Reflexive convention: civil partnership, marriage and family. *British Journal of Sociology*, 69(3). <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12308>
- Jaliansyah, M. P. N. (2021). Critical Review of Domestic Violence as Reason for Divorce (Comparison of Divorce Laws in Indonesia, Malaysia and the Maldives). *Al-Ihkam: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial*, 16(1). <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v16i1.4292>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(1). <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development*, 18(May).
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis : an expanded sourcebook / Matthew B. Miles, A.Michael Huberman*. In Thousand Oaks, California : Sage Publications: Vol.
- Nisa', F., Najib, A., & Hofi, M. A. (2022). ANALISIS SOSIOLOGIS TERHADAP TINGGINYA PERCERAIAN AKIBAT PEMBERIAN DISPENSASI NIKAH (STUDI KASUS PENGADILAN AGAMA SITUBONDO KELAS IA). *HUKMY : Jurnal Hukum*, 2(2). <https://doi.org/10.35316/hukmy.2022.v2i2.177-185>
- Nuraini, A., Nurhadi, N., & Yuhastina, Y. (2022). STRATEGI PERAN ISTRI DALAM MEMPERTAHANKAN KELUARGA DARI PERCERAIAN DI KOTA SURAKARTA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 13(2). <https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.56256>
- Nuzula, K. F., & Rizkiantono, R. E. (2021). Perancangan Kampanye Mengurangi Stigma terhadap Ibu Tunggal akibat Perceraian. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 10(1). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v10i1.59987>
- Rachmatunisa, N. R., & Rahmandani, A. (2023). APAKAH AKU MASIH MEMILIKI HARAPAN? STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGI PENGALAMAN IBU

KORBAN KDRT HINGGA MEMUTUSKAN BERCERAI. *Jurnal EMPATI*, 13(1).
<https://doi.org/10.14710/empati.2024.27699>

Roth, W. D., van Stee, E. G., & Regla-Vargas, A. (2023). Conceptualizations of Race: Essentialism and Constructivism. In *Annual Review of Sociology* (Vol. 49).
<https://doi.org/10.1146/annurev-soc-031021-034017>

Shaari, M. S., Chau, D. N., Majekodunmi, T. B., & Esquivias, M. A. (2023). Understanding the role of child abuse in divorce: A socioeconomic analysis using the ARDL approach. *Social Sciences and Humanities Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100762>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Subrahmanyam, V. (2021). A Public Health Reset Through Contractualism. *Voices in Bioethics*, 7. <https://doi.org/10.52214/vib.v7i.8600>

Sukasna, S., & Rohmah, S. N. (2023). Perceraian Akibat Orang Ketiga dalam Perspektif Hukum Positif dan Hukum Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 10(2).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v10i2.31676>

Wallerstein, J., Lewis, J., & Rosenthal, S. P. (2013). Mothers and their children after divorce: Report from a 25-year longitudinal study. *Psychoanalytic Psychology*, 30(2).
<https://doi.org/10.1037/a0032511>