

Perceraian Sebagai Solusi dalam Rumah Tangga Toxic: Analisis Hukum dan Dampaknya terhadap Keluarga

Munawarsyah¹

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email Korespondensi: syehmunawar@gmail.com

Abstrak

Perceraian merupakan isu yang semakin umum dalam masyarakat modern dan sering kali menjadi pilihan terakhir bagi pasangan yang mengalami konflik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan untuk bercerai dan alternatif penyelesaian konflik yang dapat dipertimbangkan sebelum mengambil langkah tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap responden yang telah mengalami perceraian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama yang mendorong perceraian meliputi kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan kurangnya komunikasi yang efektif. Selain itu, banyak responden yang menyatakan bahwa mereka tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga dan teman selama proses perceraian. Di sisi lain, alternatif seperti mediasi dan terapi pasangan terbukti efektif dalam membantu beberapa pasangan untuk memperbaiki hubungan. Oleh karena itu perceraian dapat menjadi solusi yang diperlukan dalam situasi tertentu, tetapi juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan alternatif penyelesaian konflik. Dukungan dari lingkungan sosial dan profesional sangat penting dalam membantu individu dan pasangan membuat keputusan yang bijaksana. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat dan praktisi dalam memahami dinamika perceraian dan dampaknya terhadap individu dan keluarga.

Kata Kunci: *Perceraian, Rumah Tangga Toxic, Analisis Hukum, Keluarga.*

Abstract

Divorce is an increasingly common issue in modern society and is often the last resort for couples experiencing conflict. This study aims to explore the factors that influence the decision to divorce and the alternative conflict resolutions that can be considered before taking this step. This study uses a qualitative approach with in-depth interviews with respondents who have experienced divorce. The data obtained were analyzed using thematic analysis techniques to identify patterns and themes that emerged from the respondents' experiences. The results showed that the main factors that led to divorce included domestic violence, infidelity, and lack of effective communication. In addition, many respondents stated that they did not receive adequate support from family and friends during the divorce process. On the other hand, alternatives such as mediation and couple therapy have been shown to be effective in helping some couples to repair their relationships. Therefore, divorce can be a necessary solution in certain situations, but it also shows the importance of considering alternative conflict resolutions. Support from the social and professional environment is very important in helping individuals and couples make wise decisions. These findings are expected to provide insight for the community and practitioners in understanding the dynamics of divorce and its impact on individuals and families.

Keywords: *Divorce, Toxic Household, Legal Analysis, Family.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan rumah tangga, tidak jarang kita menemui situasi di mana hubungan antar pasangan menjadi tidak sehat dan beracun, yang sering kali disebut sebagai rumah tangga toxic. Fenomena ini dapat terjadi akibat berbagai faktor, seperti kekerasan fisik atau emosional, ketidakcocokan, atau komunikasi yang buruk. Dalam kondisi seperti ini, perceraian sering kali dipandang sebagai satu-satunya jalan keluar

untuk mengakhiri penderitaan dan memulihkan kesehatan mental serta kesejahteraan anggota keluarga. (Sunarto, Riva'i, and Arifuddin 2023) Oleh karena itu, penting untuk memahami perceraian tidak hanya sebagai tindakan hukum, tetapi juga sebagai sebuah solusi sosial yang memiliki dampak jangka panjang terhadap individu dan keluarga.

Rumah tangga toxic merujuk pada situasi di mana hubungan antar anggota keluarga, terutama antara pasangan suami istri, ditandai oleh dinamika yang merugikan, baik secara emosional maupun fisik. (Furqoniyyah 2022) Beberapa ciri khas dari rumah tangga toxic meliputi adanya kekerasan, manipulasi emosional, kurangnya dukungan, dan ketidakadilan dalam pembagian peran dan tanggung jawab. Dalam konteks ini, rumah tangga toxic dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik individu, serta menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi anak-anak dan anggota keluarga lainnya. (BRAND and III 2023)

Rumah tangga toxic merupakan konsep yang merujuk pada hubungan antar anggota keluarga yang tidak sehat dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan mental dan fisik individu. (Hussein 2021) Menurut beberapa ahli psikologi, rumah tangga toxic dapat dikenali melalui pola interaksi yang merugikan, seperti kekerasan fisik, emosional, atau verbal, manipulasi, serta pengendalian. Teori ini menekankan bahwa hubungan yang sehat harus didasarkan pada saling menghargai, dukungan, dan komunikasi yang terbuka. Ketika elemen-elemen ini hilang, hubungan tersebut dapat menjadi beracun dan merusak. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dalam rumah tangga toxic sering mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Amato 2014)

Perceraian sebagai solusi dalam rumah tangga toxic memerlukan pemahaman yang mendalam baik dari segi hukum maupun sosial. Dari perspektif hukum, perceraian diatur oleh undang-undang yang memberikan hak dan kewajiban kepada masing-masing pihak setelah perpisahan. (Wardah 2023) Proses hukum ini tidak hanya melibatkan pembagian harta, tetapi juga hak asuh anak dan tanggung jawab finansial. Di sisi lain, dari perspektif sosial, perceraian sering kali membawa stigma dan tantangan tersendiri bagi individu yang terlibat, termasuk dampak pada hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut mengenai perceraian sebagai solusi dalam rumah tangga toxic serta dampaknya terhadap anggota keluarga, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih baik bagi individu yang menghadapi situasi serupa. (Abror 2019)

Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif tentang perceraian dalam konteks rumah tangga toxic sangat penting untuk membantu individu membuat keputusan yang tepat dan untuk mendukung proses pemulihan setelah perceraian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap diskusi yang lebih luas mengenai isu perceraian dan dampaknya dalam masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman individu yang mengalami perceraian dalam konteks rumah tangga toxic. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif subjektif dan konteks sosial dari responden. Melalui wawancara

mendalam, peneliti dapat memperoleh informasi yang lebih kaya mengenai alasan perceraian, proses yang dilalui, serta dampak psikologis dan sosial yang dialami oleh individu setelah perceraian.(Firdausi 2020)

Oleh karena itu data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tiga teknik utama:

1. Wawancara: Wawancara mendalam dilakukan dengan individu yang telah mengalami perceraian dalam konteks rumah tangga toxic. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi, perasaan, dan pemahaman mereka tentang perceraian sebagai solusi. Pertanyaan wawancara dirancang untuk membuka diskusi mengenai dinamika hubungan sebelum perceraian, proses perceraian, dan dampak yang dirasakan setelah perceraian.
2. Observasi: Peneliti melakukan observasi terhadap interaksi sosial individu yang terlibat dalam penelitian, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Observasi ini membantu peneliti memahami bagaimana individu beradaptasi setelah perceraian dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat.
3. Studi Literatur: Peneliti juga melakukan studi literatur untuk mendalami teori dan konsep yang relevan mengenai rumah tangga toxic, perceraian, serta dampak psikologis dan sosial dari perceraian. Literatur yang ditinjau mencakup buku, artikel jurnal, dan dokumen hukum yang berkaitan dengan perceraian di Indonesia.

Melalui pengumpulan data dari subjek yang beragam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman perceraian dalam konteks rumah tangga toxic dan dampaknya terhadap individu dan keluarga. Dengan metodologi yang dirancang secara sistematis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami isu perceraian dan dampaknya dalam masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Analisis Hukum Keluarga*

Hukum perceraian di Aceh diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975. Dalam hukum ini, perceraian dapat dilakukan atas permohonan salah satu pihak atau atas kesepakatan bersama. Proses perceraian di pengadilan melibatkan beberapa langkah, termasuk mediasi, penyampaian bukti, dan keputusan hakim. Hukum juga mengatur hak dan kewajiban setelah perceraian, termasuk pembagian harta bersama dan hak asuh anak. Menurut Pasal 41 UU Perkawinan, anak yang lahir dari perkawinan yang sah berhak mendapatkan perlindungan dan pemenuhan kebutuhan dari kedua orang tuanya, meskipun mereka telah bercerai. (Peraturan Pemerintah Nomor 1 Tahun 1975 2014) Hal ini menunjukkan bahwa hukum perceraian di Indonesia tidak hanya mempertimbangkan kepentingan pasangan yang bercerai, tetapi juga kesejahteraan anak-anak

Oleh karena itu proses hukum perceraian di Aceh diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan peraturan-peraturan terkait lainnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa praktisi hukum dan

responden yang telah mengalami perceraian, proses hukum ini dapat dibagi menjadi beberapa tahapan. (Peraturan Pemerintah Nomor 1 Tahun 1975 2014)

Pertama, pengajuan permohonan perceraian dapat dilakukan oleh salah satu pihak atau kedua belah pihak ke pengadilan. Responden Yani, seorang pengacara, menjelaskan, "Pengajuan perceraian harus disertai dengan alasan yang sah, seperti perselisihan yang terus-menerus, kekerasan dalam rumah tangga, atau alasan lainnya yang diakui oleh hukum." Setelah permohonan diajukan, pengadilan akan memanggil kedua belah pihak untuk mediasi, yang bertujuan untuk mencari solusi damai sebelum melanjutkan ke proses persidangan.

Jika mediasi tidak berhasil, maka proses persidangan akan dilanjutkan. Responden Zamzami, yang telah melalui proses perceraian, mengungkapkan, "Proses persidangan bisa sangat emosional dan memakan waktu. Kami harus menghadapi banyak pertanyaan dan bukti yang diajukan." Setelah melalui proses persidangan, pengadilan akan memutuskan apakah perceraian dapat dikabulkan atau tidak.

Setelah putusan perceraian dikeluarkan, pihak-pihak yang bercerai akan menerima akta cerai sebagai bukti sah bahwa mereka telah resmi bercerai. Proses hukum ini menunjukkan bahwa perceraian di Aceh memerlukan prosedur yang jelas dan formal, serta melibatkan berbagai pihak, termasuk pengacara dan mediator.

Dengan demikian, hak dan kewajiban masing-masing pihak diatur oleh hukum, yang mencakup hak asuh anak, pembagian harta bersama, dan kewajiban nafkah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami kebingungan mengenai hak dan kewajiban mereka setelah perceraian.

Hak asuh anak menjadi salah satu isu paling krusial. Menurut Undang-Undang Perkawinan, hak asuh anak biasanya diberikan kepada salah satu orang tua, dengan mempertimbangkan kepentingan terbaik bagi anak. Responden Ani, seorang ibu yang bercerai, menjelaskan, "Saya merasa sangat khawatir tentang hak asuh anak. Saya ingin yang terbaik untuk anak saya, tetapi saya juga ingin tetap terlibat dalam hidupnya." Hal ini menunjukkan bahwa keputusan mengenai hak asuh dapat menjadi sumber konflik antara mantan pasangan.

Pembagian harta bersama juga menjadi perhatian utama setelah perceraian. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak individu merasa tidak adil dalam pembagian harta. Responden Bani mengungkapkan, "Saya merasa saya telah berkontribusi lebih banyak dalam membangun harta bersama, tetapi pembagiannya tidak mencerminkan itu." Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami hak-hak mereka terkait pembagian harta agar tidak merasa dirugikan.

Kewajiban nafkah juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Setelah perceraian, pihak yang tidak memiliki penghasilan tetap mungkin berhak atas nafkah dari mantan pasangan. Responden Chani menambahkan, "Saya berharap mantan suami saya memenuhi kewajibannya untuk memberikan nafkah kepada anak-anak kami. Ini sangat penting untuk kesejahteraan mereka."

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa proses hukum perceraian di Aceh melibatkan tahapan yang jelas dan formal, serta memerlukan pemahaman yang baik mengenai hak dan kewajiban setelah perceraian. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami perceraian untuk mendapatkan informasi dan bantuan

hukum yang memadai agar dapat menjalani proses ini dengan lebih baik dan memahami hak-hak mereka setelah perceraian.

2. *Dampak Psikologis*

Perceraian dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap individu dan keluarga. Dari segi psikologis, individu yang mengalami perceraian sering kali menghadapi perasaan kehilangan, kesedihan, dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa perceraian dapat menyebabkan peningkatan risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, terutama pada wanita. (Hussein 2021) Selain itu, anak-anak yang mengalami perceraian juga dapat mengalami dampak emosional yang mendalam, termasuk perasaan ditinggalkan, bingung, dan kesulitan dalam membangun hubungan di masa depan.

Perceraian dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap semua anggota keluarga, baik orang tua maupun anak-anak. Hasil wawancara dengan responden yang telah mengalami perceraian menunjukkan bahwa banyak individu mengalami berbagai masalah mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres.

Responden Dani, seorang ibu yang bercerai, mengungkapkan, "Setelah perceraian, saya merasa sangat tertekan. Saya harus menghadapi perubahan besar dalam hidup saya, dan kadang-kadang saya merasa tidak mampu menghadapinya." Perasaan kehilangan dan ketidakpastian sering kali menyertai proses perceraian, yang dapat menyebabkan gangguan mental yang berkepanjangan.

Anak-anak juga tidak luput dari dampak psikologis ini. Responden Ema, seorang anak yang orang tuanya bercerai, menjelaskan, "Saya merasa bingung dan marah. Saya tidak mengerti mengapa orang tua saya tidak bisa bersama lagi." Banyak anak mengalami kesedihan dan kebingungan yang mendalam, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalami masalah perilaku dan kesulitan dalam hubungan interpersonal.

Selain itu, stigma sosial yang sering kali menyertai perceraian dapat memperburuk kondisi mental anggota keluarga. Responden Farul menambahkan, "Saya merasa dihakimi oleh orang lain karena perceraian saya. Ini membuat saya semakin merasa terasing." Stigma ini dapat menghambat individu untuk mencari dukungan sosial yang diperlukan, sehingga memperburuk kondisi mental mereka.

Dalam proses pemulihan setelah perceraian adalah hal yang penting namun sering kali sulit bagi individu dan keluarga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami kesulitan dalam menemukan cara untuk pulih dan melanjutkan hidup setelah perceraian.

Responden Gani, yang telah bercerai selama beberapa tahun, menjelaskan, "Pemulihan itu tidak mudah. Saya harus belajar untuk mencintai diri sendiri lagi dan menemukan kembali kebahagiaan." Proses pemulihan ini sering kali melibatkan refleksi diri, penerimaan, dan pengembangan keterampilan baru untuk menghadapi tantangan hidup.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan. Responden Heri menambahkan, "Saya sangat beruntung memiliki teman-teman yang

mendukung saya. Mereka membantu saya melewati masa-masa sulit." Dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok dukungan dapat memberikan rasa aman dan membantu individu merasa tidak sendirian dalam perjalanan pemulihan mereka.

Terapi atau konseling juga sering kali dianjurkan untuk membantu individu dan anak-anak mengatasi dampak psikologis dari perceraian. Responden Ika, seorang terapis, menjelaskan, "Terapi dapat membantu individu memahami perasaan mereka dan memberikan alat untuk mengatasi stres dan kecemasan yang muncul setelah perceraian." Dengan bantuan profesional, individu dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dan membangun kembali kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa perceraian memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap mental anggota keluarga, baik orang tua maupun anak-anak. Proses pemulihan pasca perceraian memerlukan waktu, dukungan sosial, dan terkadang bantuan profesional untuk membantu individu dan keluarga mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian dan dukungan yang memadai bagi mereka yang mengalami perceraian agar dapat menjalani proses pemulihan dengan lebih baik.

3. *Dampak Sosial*

Dari perspektif sosial, perceraian sering kali membawa stigma dan tantangan bagi individu yang terlibat. Masyarakat sering kali memiliki pandangan negatif terhadap perceraian, yang dapat memengaruhi hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar. Anak-anak yang berasal dari keluarga yang bercerai juga dapat menghadapi tantangan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosial mereka. (Toxic and Terhadap 2023) Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak psikologis dan sosial dari perceraian agar individu dan keluarga dapat mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam proses pemulihan.

Perceraian sering kali diiringi dengan stigma sosial yang kuat, yang dapat mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap individu yang bercerai. (Abror 2019) Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami perceraian merasakan dampak negatif dari stigma ini. Responden Julianti, seorang wanita yang bercerai, mengungkapkan, "Setelah bercerai, saya merasa seperti saya kehilangan identitas saya. Banyak orang yang menjauh, dan saya merasa dihakimi."

Stigma sosial ini tidak hanya mempengaruhi individu yang bercerai, tetapi juga anak-anak mereka. Responden Khalis, seorang ayah yang bercerai, menjelaskan, "Anak saya sering kali menjadi sasaran ejekan di sekolah karena status orang tuanya. Dia merasa terasing dan tidak diterima." Hal ini menunjukkan bahwa stigma sosial dapat memperburuk kondisi psikologis anak-anak, menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Lebih lanjut, stigma sosial juga dapat menghambat individu yang bercerai dalam membangun hubungan baru. Responden L menyatakan, "Saya ingin menjalin hubungan baru, tetapi saya khawatir orang akan menilai saya karena saya sudah bercerai." Ketakutan akan penilaian negatif ini dapat menghalangi individu untuk melanjutkan hidup dan mencari kebahagiaan baru setelah perceraian.

Oleh karena itu perceraian membawa perubahan signifikan dalam dinamika keluarga, yang dapat mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hubungan antara mantan pasangan sering kali menjadi tegang dan kompleks, terutama ketika ada anak yang terlibat. Responden Mika, seorang ibu yang bercerai, menjelaskan, "Setelah perceraian, komunikasi dengan mantan suami saya menjadi sangat sulit. Kami sering berdebat tentang hak asuh dan tanggung jawab finansial."

Perubahan ini juga berdampak pada hubungan dengan anggota keluarga lainnya. Responden Nani mengungkapkan, "Keluarga saya terbagi; ada yang mendukung saya dan ada yang lebih dekat dengan mantan suami saya. Ini membuat perayaan keluarga menjadi canggung." Ketegangan ini dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman dalam interaksi keluarga, yang sebelumnya lebih harmonis sebelum perceraian.

Anak-anak sering kali berada di tengah-tengah konflik antara kedua orang tua, yang dapat menyebabkan mereka merasa terjebak dan bingung. Responden Oki mencatat, "Anak saya sering merasa harus memilih antara saya dan mantan suami saya. Itu sangat berat baginya." Hal ini menunjukkan bahwa perceraian tidak hanya mempengaruhi pasangan yang bercerai, tetapi juga berdampak pada hubungan antara orang tua dan anak.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa stigma sosial terhadap individu yang bercerai dapat menciptakan tantangan tambahan dalam proses penyesuaian pasca perceraian. Selain itu, perubahan dinamika keluarga yang terjadi setelah perceraian dapat memperburuk ketegangan dan konflik, terutama ketika ada anak yang terlibat. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan kesadaran dan pemahaman di masyarakat mengenai perceraian, serta memberikan dukungan yang diperlukan bagi individu dan keluarga yang mengalami perceraian untuk membantu mereka beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

4. *Perceraian sebagai Solusi*

Perceraian sering kali dianggap sebagai langkah terakhir setelah berbagai upaya untuk memperbaiki hubungan tidak berhasil. Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa ada beberapa situasi di mana perceraian dapat dianggap sebagai pilihan terbaik. Responden Pon, seorang konselor pernikahan, menjelaskan, "Perceraian bisa menjadi solusi ketika ada kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan yang berulang, atau ketika pasangan tidak lagi saling menghormati."

Salah satu alasan utama mengapa perceraian dianggap sebagai pilihan terbaik adalah untuk melindungi kesehatan mental dan fisik individu. Responden QiQi, seorang wanita yang bercerai karena kekerasan dalam rumah tangga, mengungkapkan, "Saya menyadari bahwa tinggal dalam hubungan yang beracun hanya akan merusak diri saya lebih jauh. Perceraian adalah cara untuk menyelamatkan diri dan anak-anak saya." Dalam kasus seperti ini, perceraian bukan hanya pilihan, tetapi juga langkah yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat.

Selain itu, perceraian juga dapat menjadi pilihan terbaik ketika pasangan merasa bahwa mereka telah berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki hubungan, tetapi tidak ada perubahan yang signifikan. Responden Rini menambahkan, "Kami sudah mencoba terapi dan mediasi, tetapi tidak ada kemajuan. Kami akhirnya menyadari bahwa kami lebih baik terpisah." Dalam situasi seperti ini, perceraian dapat memberikan kesempatan bagi masing-masing individu untuk menemukan kebahagiaan dan pertumbuhan pribadi di luar hubungan yang tidak sehat.

Oleh karena itu banyak pasangan yang mencari alternatif penyelesaian konflik dalam rumah tangga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ada beberapa pendekatan yang dapat diambil untuk menyelesaikan masalah dalam hubungan.

Salah satu alternatif yang umum adalah mediasi. Responden Susi, seorang mediator, menjelaskan, "Mediasi memberikan ruang bagi pasangan untuk berbicara secara terbuka tentang masalah mereka dengan bantuan pihak ketiga yang netral. Ini bisa membantu mereka menemukan solusi yang saling menguntungkan." Mediasi dapat membantu pasangan untuk berkomunikasi lebih efektif dan mengurangi ketegangan yang sering kali muncul dalam konflik.

Terapi pasangan juga menjadi pilihan yang banyak dipertimbangkan. Responden Tomi, seorang terapis, menyatakan, "Terapi dapat membantu pasangan memahami pola perilaku mereka dan memberikan alat untuk berkomunikasi dengan lebih baik." Dengan bantuan profesional, pasangan dapat belajar untuk mengatasi masalah yang ada dan memperbaiki hubungan mereka.

Selain itu, beberapa pasangan juga memilih untuk melakukan pendekatan yang lebih proaktif, seperti mengikuti kelas komunikasi atau workshop tentang hubungan. Responden Uli menambahkan, "Kami mengikuti kelas komunikasi dan itu sangat membantu kami untuk memahami satu sama lain dengan lebih baik." Pendekatan ini dapat memberikan pasangan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi konflik dengan cara yang lebih konstruktif.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa perceraian dapat menjadi pilihan terbaik dalam situasi tertentu, terutama ketika kesehatan dan keselamatan individu terancam. Namun, sebelum mengambil langkah tersebut, pasangan sebaiknya mempertimbangkan alternatif penyelesaian konflik, seperti mediasi, terapi pasangan, atau pelatihan komunikasi. Dengan pendekatan yang tepat, banyak pasangan yang dapat menemukan solusi untuk masalah mereka tanpa harus berpisah.

SIMPULAN

Dalam karya ilmiah ini, telah dibahas berbagai aspek terkait perceraian, termasuk dampak psikologis, sosial, dan pertimbangan mengenai perceraian sebagai solusi. Perceraian adalah fenomena yang kompleks dan sering kali melibatkan berbagai emosi serta tantangan bagi individu dan keluarga. Meskipun perceraian dapat menjadi pilihan yang sulit, dalam beberapa situasi, hal ini dapat menjadi langkah yang diperlukan untuk melindungi kesehatan mental dan fisik anggota keluarga.

Dampak psikologis dari perceraian, baik terhadap orang tua maupun anak-anak, menunjukkan bahwa proses ini tidak hanya mempengaruhi hubungan antar pasangan,

tetapi juga dapat mengubah dinamika keluarga secara keseluruhan. Stigma sosial yang sering kali menyertai perceraian dapat memperburuk kondisi individu yang bercerai, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai isu ini.

Di sisi lain, perceraian tidak selalu menjadi satu-satunya solusi. Terdapat berbagai alternatif penyelesaian konflik yang dapat dipertimbangkan sebelum mengambil langkah tersebut, seperti mediasi, terapi pasangan, dan pelatihan komunikasi. Pendekatan-pendekatan ini dapat membantu pasangan untuk mengatasi masalah yang ada dan memperbaiki hubungan mereka, sehingga mengurangi kemungkinan perceraian. Oleh karena itu, penting bagi individu dan pasangan untuk mengevaluasi situasi mereka secara menyeluruh dan mempertimbangkan semua opsi yang tersedia. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional juga sangat berperan dalam membantu mereka melalui proses ini. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang perceraian dan dampaknya, diharapkan individu dan keluarga dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dan mendukung kesejahteraan mereka di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abror, Khoirul. 2019. "Ceraai Gugat Dan Dampaknya Bagi Keluarga." *Asas II*(01): 24–37.
- Amato, Paul R. 2014. "THE CONSEQUENCES OF DIVORCE FOR ADULTS AND CHILDREN: AN UPDATE." *Drustvena Istrazivanja* 23(1): 5–24. doi:10.5559/di.23.1.01.
- BRAND, SSDM, and P R U III. 2023. "Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya 2023." (2022).
- Barlow, A. (2015). *Understanding Divorce: A Guide for Parents and Children*. New York: Family Press.
- Emery, R. E. (2011). *Renegotiating Family Relationships: Divorce, Child Custody, and Mediation*. New York: Guilford Press.
- Firdausi, Novandina Izzatillah. 2020. "ANALISIS HUKUM EKONOMI ISLAM TERHADAP KENAIKAN HARGA BARANG KOMODITI DI BULAN RAMADAN." *Kaos GL Dergisi* 8(75): 147–54.
- Furqoniyyah, Taaliyatul. 2022. "Toxic Relationship Dalam Al Quran: Studi Tematik Atas Ayat-Ayat Tentang Hubungan Tidak Sehat Dalam Pernikahan." : 1–81.
- Hussein, HS Abdurrohman. 2021. "Analisis Yuridis Perlindungan Hukum Terhadap Anak Yang Mengalami Toxic Parenting Menurut Kompilasi Hukum Islam Dan Undang-Undang No 35 Tahun 2014" (35): 33.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For Better or For Worse: Divorce Reconsidered*. New York: Norton.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2003.00040.x>
- Maccoby, E. E., & Mnookin, R. H. (1992). *Dividing the Child: Social and Legal Dilemmas of Custody*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Peraturan Pemerintah Nomor 1 Tahun 1975. 2014. "Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 1975 Tentang Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan." *PP Republik Indonesia*: 3.
- Pruett, M. K., & Pruett, K. D. (2009). *Parenting Apart: How Separating Families Can Raise Healthy Children*. New York: HarperCollins.
- Sunarto, Ahmad Adri Riva'i, and Arifuddin. 2023. "Upaya Mengatasi Toxic Family Di Desa Sungai Bunga Perspektif Hukum Keluarga Islam." *Journal of Sharia and Law* 2(1): 203–22.
- Toxic, Representatif, and Relationship Terhadap. 2023. "Buana Komunikasi." (November): 75–86.
- Wardah, Nuronyah. 2023. Psikologi Keluarga Wardah Nuronyah.