

Pengalaman Trauma Anak Akibat Perceraian Orang Tua dan Dampaknya Terhadap Fokus Belajar

Rinna Yuanita Kasenda^{1*}, Chrispin Injillia Direno², Eva Desanta Claudya Thomas³, Mariam Kerenhapukh Kere⁴, Ramita Pongrangga⁵, Ericka Runtuwu⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: rinnakasenda@unima.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4183>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 10 Dec 2025

Revised: 16 Dec 2025

Accepted: 22 Dec 2025

Kata Kunci:

Trauma Pada Anak,
Perceraian Orang Tua,
Fokus Belajar,
Konsentrasi,
Pembelajaran.

Keywords:

Child Trauma,
Parental Divorce,
Learning Focus,
Concentration,
Learning Process.

Perceraian orang tua merupakan peristiwa keluarga yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi anak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman traumatik anak setelah perceraian orang tua serta implikasinya terhadap kemampuan anak dalam memusatkan perhatian saat belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, pengamatan langsung, serta telaah dokumen pendukung. Informan terdiri atas anak yang mengalami perceraian orang tua, orang tua atau wali, serta konselor yang terlibat dalam pendampingan anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mengalami berbagai reaksi emosional seperti kesedihan yang berkepanjangan, kecemasan, perasaan kehilangan, serta perubahan sikap dan perilaku. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap fokus belajar, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, lemahnya motivasi belajar, dan penurunan capaian akademik. Selain itu, dukungan dari keluarga, peran guru di sekolah, serta pendampingan konseling terbukti membantu anak dalam proses pemulihan emosional dan peningkatan fokus belajar. Penelitian ini menegaskan bahwa trauma akibat perceraian orang tua perlu mendapat perhatian serius karena berpengaruh langsung terhadap kesiapan belajar anak.

Parental divorce is a family event that can cause psychological distress in children. This study aims to describe children's traumatic experiences following parental divorce and their implications for children's ability to maintain learning focus. This research employed a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through in-depth interviews, direct observations, and document analysis. The informants consisted of children who experienced parental divorce, parents or guardians, and counselors involved in child assistance. The findings indicate that children experience various emotional reactions such as prolonged sadness, anxiety, feelings of loss, and changes in attitudes and behavior. These conditions affect learning focus, which is reflected in decreased concentration, weakened learning motivation, and declining academic achievement. In addition, support from the family, the role of teachers at school, and counseling assistance have been shown to help children in the process of emotional recovery and improvement of learning focus. This study emphasizes that trauma resulting from parental divorce requires serious attention because it directly affects children's readiness to learn.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Rinna Yuanita Kasenda, et al (2025). Pengalaman Trauma Anak Akibat Perceraian Orang Tua dan Dampaknya Terhadap Fokus Belajar, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4183>

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak dalam membentuk dasar perkembangan emosional, sosial, dan kognitif. Melalui keluarga, anak memperoleh kasih sayang, perlindungan, rasa aman, serta nilai-nilai kehidupan yang menjadi bekal dalam menghadapi berbagai tahapan perkembangan. Kondisi keluarga yang harmonis memberikan pengaruh positif bagi kestabilan

emosi dan kesiapan belajar anak. Sebaliknya, ketika keluarga mengalami konflik berkepanjangan hingga berujung pada perceraian, anak berada pada posisi yang paling rentan menerima dampak psikologis dari peristiwa tersebut.

Perceraian orang tua bukan sekadar perpisahan antara dua orang dewasa, melainkan peristiwa kehidupan yang kompleks bagi anak. Anak harus menghadapi perubahan besar dalam struktur keluarga, pola asuh, relasi emosional, serta rutinitas sehari-hari. American Psychological Association (2020) menjelaskan bahwa trauma pada anak terjadi ketika individu mengalami peristiwa yang mengancam rasa aman fisik maupun emosional dan tidak memiliki kapasitas psikologis yang cukup untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, perceraian orang tua termasuk ke dalam *adverse childhood experiences* (ACEs) yang berpotensi menimbulkan trauma emosional, terutama jika disertai konflik yang berkepanjangan, kekerasan verbal, pengabaian emosional, atau kurangnya dukungan psikologis dari orang tua.

Trauma akibat perceraian orang tua tidak hanya berdampak sesaat, tetapi dapat memengaruhi perkembangan otak dan regulasi emosi anak dalam jangka panjang. Shonkoff dkk. (2021) menegaskan bahwa paparan stres emosional kronis pada masa kanak-kanak dapat mengganggu perkembangan sistem saraf pusat, khususnya pada bagian otak yang mengatur emosi.

Perhatian, dan fungsi eksekutif. Gangguan pada fungsi ini menyebabkan anak kesulitan mengendalikan emosi, memusatkan perhatian, serta mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam kegiatan belajar di sekolah.

Dari perspektif psikologi perkembangan, Santrock (2021) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan fase yang sangat sensitif terhadap pengalaman emosional. Perceraian orang tua dapat menimbulkan perasaan kehilangan, ketidakamanan, kecemasan, dan konflik batin pada anak. Kondisi emosional yang tidak stabil ini memiliki hubungan yang erat dengan menurunnya perhatian, motivasi, serta kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Anak yang mengalami tekanan emosional cenderung lebih mudah terdistraksi, melamun, dan mengalami kelelahan mental yang akhirnya berdampak pada fokus belajarnya.

Fokus belajar merupakan kemampuan anak untuk memusatkan perhatian secara optimal pada kegiatan pembelajaran, baik dalam mendengarkan penjelasan guru, memahami materi, maupun menyelesaikan tugas akademik. Goldstein dan Naglieri (2020) menjelaskan bahwa perhatian merupakan proses kognitif utama yang menentukan keberhasilan individu dalam menerima dan mengolah informasi. Namun, kemampuan perhatian ini sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional anak. Anak yang berada dalam kondisi stres, cemas, dan tertekan akan mengalami gangguan dalam sistem perhatian, sehingga sulit mempertahankan fokus dalam waktu yang lama.

Hal ini diperkuat oleh Deater-Deckard dan Bell (2021) yang menyatakan bahwa stres keluarga yang tinggi, termasuk yang dipicu oleh perceraian orang tua, berdampak langsung terhadap regulasi perhatian dan daya ingat kerja (*working memory*) anak. *Working memory* memiliki peran penting dalam proses belajar karena berfungsi untuk menyimpan, mengolah, dan mengintegrasikan informasi secara simultan. Ketika *working memory* terganggu akibat tekanan emosional, kemampuan anak dalam memahami pelajaran, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas belajar juga akan mengalami hambatan.

Dalam konteks pendidikan, kondisi emosional peserta didik merupakan faktor yang sangat menentukan efektivitas pembelajaran. Hattie (2020) menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif hanya dapat berlangsung secara optimal apabila peserta didik berada dalam kondisi emosional yang aman dan stabil. Anak yang mengalami trauma cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, membangun motivasi belajar, serta mengembangkan potensi akademiknya secara maksimal. Dengan demikian, fokus belajar tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis anak, termasuk trauma yang dialami akibat perceraian orang tua.

Perceraian orang tua dalam kajian kontemporer dipandang sebagai peristiwa transisi kehidupan yang membawa dampak multidimensional bagi anak. Amato (2020) menjelaskan bahwa perceraian tidak hanya mengubah struktur keluarga, tetapi juga memengaruhi stabilitas ekonomi, pola asuh, kualitas hubungan orang tua-anak, serta rasa aman anak. Anak dari keluarga bercerai memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional, kesulitan dalam interaksi sosial, serta masalah akademik, khususnya apabila perceraian disertai konflik yang tinggi dan berkepanjangan.

Temuan tersebut diperkuat oleh Lansford (2021) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar konflik intens antara orang tua, baik sebelum maupun sesudah perceraian, cenderung mengalami tingkat stres emosional yang lebih tinggi serta gangguan konsentrasi yang lebih berat di sekolah. Anak sering kali terjebak dalam konflik loyalitas, merasa tidak aman secara emosional, dan mengalami ketakutan akan kehilangan kasih sayang salah satu orang tua. Kondisi ini semakin memperdalam pengalaman trauma yang dialami anak dan berimplikasi langsung pada fokus belajarnya.

World Health Organization (WHO, 2022) juga menegaskan bahwa faktor keluarga merupakan determinan utama kesehatan mental anak. Ketika perceraian tidak diiringi dengan dukungan emosional yang memadai, anak berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, depresi, serta gangguan atensi. Gangguan atensi inilah yang kemudian berdampak pada kemampuan anak dalam mengikuti pembelajaran secara optimal dan mempertahankan konsentrasi di kelas.

Dalam dunia pendidikan modern, berkembang pendekatan trauma-informed education yang menekankan bahwa perilaku belajar anak tidak dapat dilepaskan dari pengalaman traumatik yang mereka alami. Brunzell, Waters, dan Stokes (2021) menjelaskan bahwa anak korban trauma cenderung berada dalam kondisi waspada berlebihan (*hypervigilance*), sulit merasa aman, dan mengalami gangguan dalam perhatian serta memori. Akibatnya, proses belajar menjadi tidak optimal karena sistem saraf anak lebih terfokus pada mekanisme bertahan hidup daripada pada aktivitas kognitif.

Craig (2022) menambahkan bahwa anak yang mengalami trauma membutuhkan lingkungan belajar yang aman secara emosional, relasi yang suportif dengan guru, serta pendekatan pembelajaran yang empatik. Tanpa pemahaman tentang trauma, guru sering kali salah menafsirkan perilaku anak sebagai bentuk kemalasan, kenakalan, atau kurangnya motivasi, padahal sesungguhnya anak sedang berjuang menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman hidup yang berat, termasuk perceraian orang tua.

UNICEF (2023) juga menegaskan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam membantu pemulihan trauma anak melalui penguatan dukungan psikososial, komunikasi yang positif, serta penciptaan lingkungan belajar yang ramah emosi. Anak yang merasa aman secara emosional akan lebih mudah memulihkan fokus belajar, meningkatkan motivasi, serta membangun kembali kepercayaan dirinya.

Di lingkungan sekolah, dampak trauma akibat perceraian orang tua sering kali tampak dalam perubahan perilaku belajar anak. Anak dapat mengalami penurunan minat belajar, kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah secara mental, menarik diri dari pergaulan, atau justru menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi yang terpendam. Anak yang sebelumnya aktif dan berprestasi dapat mengalami penurunan hasil belajar secara signifikan karena terganggunya fokus belajar akibat beban psikologis yang dialami.

Setiap anak memiliki pengalaman dan respons yang berbeda terhadap peristiwa perceraian orang tua. Sebagian anak mampu beradaptasi dengan baik jika memperoleh dukungan emosional yang kuat dari orang tua, keluarga besar, maupun lingkungan sekolah. Namun, tidak sedikit pula anak yang mengalami tekanan psikologis berkepanjangan yang berdampak serius pada fokus belajar dan perkembangan akademiknya. Faktor usia anak, intensitas konflik orang tua, pola pengasuhan pasca perceraian, serta kualitas hubungan anak dengan masing-masing orang tua sangat memengaruhi tingkat trauma yang dialami anak.

Fenomena meningkatnya angka perceraian di berbagai wilayah menjadikan persoalan trauma anak sebagai isu yang semakin relevan dalam dunia pendidikan. Sekolah tidak lagi hanya berperan sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang yang aman untuk mendukung kesehatan mental dan emosional anak. Namun, dalam praktiknya, belum semua pendidik memiliki pemahaman yang memadai tentang bagaimana trauma akibat perceraian orang tua memengaruhi fokus belajar anak.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan anak, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus menggali pengalaman trauma anak dan kaitannya secara langsung dengan fokus belajar. Banyak penelitian lebih menekankan pada prestasi akademik secara umum atau masalah perilaku, tanpa mengulas secara mendalam bagaimana trauma emosional memengaruhi kemampuan anak dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa trauma akibat perceraian orang tua memiliki implikasi yang signifikan terhadap fokus belajar anak. Trauma memengaruhi regulasi emosi,

sistem perhatian, serta fungsi kognitif yang sangat menentukan keberhasilan belajar. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengalaman trauma anak akibat perceraian orang tua dan dampaknya terhadap fokus belajar menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis anak pasca perceraian, sekaligus menjadi dasar bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam merancang strategi pendampingan yang lebih tepat, empatik, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif anak dalam menghadapi trauma akibat perceraian orang tua serta dampaknya terhadap fokus belajar. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna, persepsi, dan pengalaman individu dalam konteks kehidupan yang alami. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukmadinata (2019) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif berfokus pada pemaknaan terhadap pengalaman manusia. Salim (2020) juga menegaskan bahwa pendekatan kualitatif sangat relevan digunakan untuk mengkaji fenomena psikologis, terutama yang berkaitan dengan trauma dan kondisi emosional anak.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah dan lembaga layanan konseling anak yang menangani anak-anak dari keluarga bercerai, seperti pusat konseling anak atau layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa tempat tersebut merupakan lingkungan yang relevan untuk mengamati fokus belajar anak serta memperoleh informasi mengenai kondisi psikologis anak pasca perceraian orang tua.

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar peneliti dapat memperoleh informan yang benar-benar memahami dan mengalami langsung fenomena yang diteliti. Hal ini sejalan dengan pendapat Herdiansyah (2018) yang menyatakan bahwa purposive sampling tepat digunakan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti memilih informan yang memiliki pengalaman dan pemahaman mendalam terhadap permasalahan yang dikaji. Informan dalam penelitian ini terdiri atas anak yang mengalami perceraian orang tua, orang tua atau wali, serta guru atau konselor sekolah yang mendampingi anak. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan data hingga mencapai saturasi data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai pengalaman trauma anak akibat perceraian orang tua serta perubahan fokus belajar yang dialaminya. Wawancara juga dilakukan kepada orang tua dan guru untuk memperoleh pandangan mengenai kondisi emosional dan perilaku belajar anak. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku anak di lingkungan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan konsentrasi, perhatian saat belajar, serta interaksi sosialnya. Menurut Moleong (2021), penggunaan kombinasi wawancara dan observasi memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih lengkap dan objektif terhadap fenomena yang diteliti. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan bimbingan konseling, laporan perkembangan belajar, atau arsip sekolah yang relevan dengan kondisi anak.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai human instrument, karena peneliti berperan langsung dalam proses pengumpulan, pengolahan, serta penafsiran data. Peneliti dibantu dengan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan sebagai alat bantu untuk memperjelas proses pengumpulan data. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama yang berfungsi untuk menetapkan fokus penelitian, memilih informan, mengumpulkan data, serta melakukan analisis dan penarikan kesimpulan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara memilah, menyederhanakan, dan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan pengalaman trauma anak akibat perceraian orang tua dan dampaknya terhadap fokus belajar. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan melihat pola, keterkaitan antar

data, serta temuan-temuan utama penelitian. Nurhadi (2020) menjelaskan bahwa model analisis Miles dan Huberman efektif digunakan dalam penelitian kualitatif karena mampu menyajikan data secara sistematis tanpa menghilangkan makna yang terkandung di dalamnya.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik, serta member check kepada informan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari anak, orang tua, dan guru atau konselor. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Member check dilakukan dengan cara mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan untuk memastikan kebenaran informasi yang diperoleh. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyana (2018) yang menegaskan bahwa keabsahan data dalam penelitian kualitatif dapat diperkuat melalui triangulasi dan klarifikasi kepada sumber data.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, terutama karena melibatkan anak sebagai subjek penelitian. Peneliti meminta persetujuan tertulis dari orang tua atau wali, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa proses wawancara dilakukan dengan memperhatikan kondisi psikologis anak. Wawancara dihentikan apabila anak menunjukkan tanda-tanda tekanan emosional yang berlebihan. Pertimbangan etika ini sesuai dengan prinsip perlindungan anak dan etika penelitian sosial sebagaimana diatur dalam Peraturan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Tahun 2020 tentang Penanganan Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan peristiwa yang meninggalkan dampak psikologis yang mendalam bagi anak. Anak-anak yang menjadi informan dalam penelitian ini sebagian besar mengalami tekanan emosional yang cukup berat setelah orang tua mereka berpisah. Perasaan sedih, kehilangan, kebingungan, serta rasa takut menjadi emosi yang paling dominan dirasakan anak. Anak mengungkapkan bahwa mereka tidak siap menghadapi perubahan besar dalam kehidupan keluarga, seperti berpisah dengan salah satu orang tua, berpindah tempat tinggal, serta berubahnya kebiasaan sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak aman dan ketidakpastian yang akhirnya berkembang menjadi pengalaman traumatis.

Trauma yang dialami anak tidak hanya muncul dalam bentuk emosi negatif, tetapi juga terlihat dari perubahan perilaku yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil observasi, anak menjadi lebih pendiam, mudah tersinggung, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Anak yang sebelumnya aktif dan ceria menunjukkan perubahan menjadi lebih murung dan kurang bersemangat. Beberapa anak juga memperlihatkan perilaku melamun, sulit tidur, serta mengalami mimpi buruk yang berkaitan dengan pertengkaran orang tua sebelum perceraian terjadi. Ada pula anak yang meluapkan emosinya melalui perilaku agresif, seperti mudah marah, membantah, dan sulit diatur, baik di rumah maupun di sekolah. Perubahan ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua menjadi sumber tekanan psikologis yang cukup berat bagi anak.

Pengalaman traumatis tersebut kemudian berdampak langsung pada aktivitas belajar anak di sekolah, khususnya pada kemampuan fokus belajar. Hasil wawancara dengan anak dan guru menunjukkan bahwa anak sering mengalami kesulitan berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung. Anak mengaku sulit memusatkan perhatian ketika guru menjelaskan materi, sering melamun, serta tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik. Beberapa anak menyampaikan bahwa pikiran mereka sering dipenuhi oleh masalah keluarga, sehingga tidak mampu menyimak pelajaran secara optimal. Kondisi emosional yang tidak stabil membuat anak mudah terdistraksi dan kehilangan perhatian dalam waktu yang singkat.

Dampak dari gangguan fokus belajar ini juga terlihat pada penurunan prestasi akademik anak. Guru menyampaikan bahwa nilai anak mengalami penurunan dibandingkan sebelum orang tua mereka bercerai. Anak menjadi kurang aktif di kelas, jarang bertanya, dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Bahkan, beberapa anak menunjukkan sikap acuh terhadap pelajaran dan kehilangan motivasi untuk belajar. Kelelahan emosional yang dialami anak juga menyebabkan mereka mudah merasa lelah, mengantuk di kelas, dan kurang responsif terhadap arahan guru. Kondisi ini memperkuat bahwa trauma psikologis sangat memengaruhi kesiapan mental anak dalam mengikuti proses pembelajaran.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua anak merespons trauma perceraian dengan cara yang sama. Terdapat anak yang mampu beradaptasi secara perlahan dan menunjukkan pemulihan yang lebih baik, terutama mereka yang mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari orang tua yang mengasuhnya. Anak yang tetap mendapatkan perhatian, kasih sayang, serta komunikasi yang hangat dari orang tua cenderung lebih cepat bangkit dan mulai menunjukkan kembali minat belajar. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan dukungan emosional cenderung mengalami trauma yang berkepanjangan dan gangguan fokus belajar yang lebih serius.

Lingkungan sekolah juga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu proses pemulihan anak. Anak yang mendapatkan perhatian khusus dari guru, pendekatan yang penuh kesabaran, serta dorongan motivasi menunjukkan perubahan yang positif dalam perilaku belajar. Guru yang memahami kondisi psikologis anak cenderung lebih mampu memberikan ruang yang aman bagi anak untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan. Selain itu, pendampingan dari konselor atau psikolog juga membantu anak dalam mengenali dan mengelola emosi yang mereka alami. Melalui proses konseling, anak mulai belajar memahami perasaan sedih, marah, dan takut yang muncul akibat perceraian orang tua, serta perlahan mampu mengendalikan emosi tersebut dengan cara yang lebih sehat.

Perbedaan tingkat trauma yang dialami anak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia anak, intensitas konflik orang tua sebelum perceraian, serta kualitas hubungan anak dengan orang tua setelah perceraian. Anak yang sering menyaksikan pertengkaran orang tua secara terus-menerus sebelum perceraian cenderung mengalami trauma yang lebih dalam dibandingkan anak yang orang tuanya berpisah tanpa konflik yang berkepanjangan. Selain itu, anak yang kehilangan figur salah satu orang tua secara emosional setelah perceraian menunjukkan gangguan fokus belajar yang lebih berat.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman trauma akibat perceraian orang tua memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak dan secara langsung memengaruhi fokus belajar mereka di sekolah. Trauma membuat anak sulit mengelola emosi, kehilangan rasa aman, serta mengalami gangguan konsentrasi yang berdampak pada prestasi belajar. Namun, dengan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan tenaga profesional, anak memiliki peluang untuk pulih dan kembali membangun fokus belajar secara bertahap.

Pembahasan

Pembahasan ini menguraikan secara mendalam hubungan antara pengalaman trauma anak akibat perceraian orang tua dengan dampaknya terhadap fokus belajar. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa perceraian orang tua menjadi peristiwa yang memicu tekanan emosional yang signifikan bagi anak. Anak mengalami perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan rasa aman, kecemasan, serta kebingungan dalam memahami perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Temuan ini sejalan dengan pandangan McLaughlin dan Sheridan (2020) yang menyatakan bahwa pengalaman hidup yang penuh tekanan, termasuk konflik keluarga dan perceraian, dapat menjadi sumber utama trauma pada anak karena mengganggu rasa aman dan stabilitas emosional mereka.

Trauma yang dialami anak pasca perceraian tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga tercermin dalam perubahan perilaku sehari-hari. Anak menjadi lebih pendiam, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menunjukkan perilaku agresif pada beberapa kasus. Hal ini selaras dengan temuan penelitian Humphreys et al. (2021) yang menjelaskan bahwa anak yang mengalami tekanan emosional akibat konflik keluarga cenderung menunjukkan dua pola respons utama, yaitu internalisasi seperti menarik diri dan kecemasan, serta eksternalisasi seperti perilaku agresif dan sulit dikendalikan. Dengan demikian, perubahan perilaku anak dalam penelitian ini merupakan bentuk reaksi psikologis terhadap trauma yang belum terselesaikan.

Dampak trauma juga sangat jelas terlihat pada kemampuan fokus belajar anak. Anak mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah terdistraksi, sering melamun, serta kehilangan minat terhadap kegiatan belajar di kelas. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori beban kognitif emosional yang dikemukakan oleh Vogel dan Schwabe (2021), yang menyatakan bahwa tekanan emosional yang tinggi akan menyita sumber daya kognitif anak, sehingga kapasitas perhatian dan daya konsentrasi terhadap tugas belajar menjadi menurun. Ketika pikiran anak dipenuhi oleh kecemasan dan konflik batin akibat perceraian, maka kemampuan otak untuk memproses informasi akademik menjadi terganggu.

Penurunan fokus belajar yang dialami anak dalam penelitian ini juga berdampak langsung terhadap prestasi akademik. Anak menjadi kurang aktif di kelas, jarang bertanya, sering terlambat

mengumpulkan tugas, dan mengalami penurunan nilai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kim dan Lee (2022) yang menyebutkan bahwa gangguan emosional pada anak secara signifikan berhubungan dengan rendahnya keterlibatan belajar dan menurunnya pencapaian akademik. Dengan demikian, fokus belajar dapat dipahami sebagai jembatan penting antara kondisi psikologis anak dan keberhasilan akademiknya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa respons anak terhadap trauma perceraian tidak bersifat seragam. Terdapat anak yang mampu beradaptasi secara bertahap, sementara sebagian lainnya mengalami trauma yang lebih mendalam dan berkepanjangan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor usia anak, intensitas konflik orang tua sebelum perceraian, serta kualitas hubungan anak dengan orang tua setelah perceraian. Temuan ini sejalan dengan pendapat Rutter (2020) yang menegaskan bahwa ketahanan psikologis anak terhadap trauma sangat dipengaruhi oleh faktor protektif, seperti dukungan sosial, kualitas pengasuhan, dan stabilitas lingkungan.

Peran lingkungan keluarga dalam proses pemulihan anak juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Anak yang mendapatkan perhatian, kasih sayang, serta komunikasi yang hangat dari orang tua yang mengasuhnya menunjukkan pemulihan yang lebih baik dalam aspek emosional maupun fokus belajar. Hal ini sesuai dengan teori secure attachment yang diperkuat kembali oleh Groh et al. (2021), yang menyatakan bahwa kelekatan emosional yang aman antara anak dan orang tua berperan besar dalam membantu anak mengatasi tekanan psikologis dan membangun kembali rasa aman setelah mengalami peristiwa traumatis.

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga memiliki peranan yang sangat strategis dalam membantu anak mengatasi dampak trauma perceraian. Guru yang menunjukkan sikap empati, memberikan perhatian khusus, serta menciptakan suasana belajar yang aman dan suportif terbukti mampu membantu anak meningkatkan kembali fokus belajarnya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Darling-Hammond et al. (2020) yang menyatakan bahwa iklim sekolah yang positif dan relasi guru-siswa yang suportif dapat menjadi faktor pelindung bagi anak yang mengalami tekanan psikologis dari lingkungan keluarga.

Pendampingan oleh konselor atau psikolog juga berperan penting dalam membantu anak memproses emosi negatif yang mereka alami. Melalui konseling, anak belajar mengenali perasaan sedih, marah, dan takut, serta menemukan cara yang lebih sehat dalam mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini sejalan dengan pendekatan trauma-informed care yang dikembangkan oleh Bath (2020), yang menekankan bahwa pemulihan anak dari trauma harus dilakukan melalui pendekatan yang aman, empatik, dan berorientasi pada penguatan regulasi emosi.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pengalaman trauma akibat perceraian orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak dan fokus belajarnya. Trauma menyebabkan gangguan dalam regulasi emosi, menurunkan kapasitas perhatian, serta menghambat keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Namun, dengan adanya dukungan emosional dari keluarga, lingkungan sekolah yang suportif, serta pendampingan profesional yang tepat, anak memiliki peluang besar untuk pulih secara psikologis dan membangun kembali fokus belajarnya secara bertahap.

SIMPULAN

Perceraian orang tua menjadi pengalaman yang menimbulkan trauma psikologis bagi anak dan berdampak nyata terhadap fokus belajar. Anak menunjukkan perubahan emosi dan perilaku, seperti kecemasan, kesedihan, menarik diri, serta kesulitan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Trauma yang dialami membuat anak kurang mampu memusatkan perhatian, menurunkan motivasi belajar, dan berdampak pada prestasi akademik. Namun demikian, dukungan emosional dari keluarga, lingkungan sekolah yang suportif, serta pendampingan profesional melalui konseling terbukti berperan penting dalam membantu proses pemulihan anak dan meningkatkan kembali fokus belajarnya secara bertahap.

REFERENSI

- Amato, P. R. (2020). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 1–20.
- American Psychological Association. (2020). *Children and trauma: Update for mental health professionals*. APA Publishing.

- Bath, H. (2020). The three pillars of trauma-informed care. *Reclaiming Children and Youth*, 29(2), 4–8.
- Brunzell, T., Waters, L., & Stokes, H. (2021). Teaching with strengths in trauma-affected students: A new approach to healing and growth in the classroom. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(1), 3–13.
- Craig, S. E. (2022). *Trauma-sensitive schools: Learning communities transforming children's lives*. Brookes Publishing.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.
- Deater-Deckard, K., & Bell, M. A. (2021). Parenting stress and children's working memory and attention regulation. *Developmental Psychology*, 57(5), 739–750.
- Goldstein, S., & Naglieri, J. A. (2020). *Handbook of executive functioning*. Springer.
- Groh, A. M., Fearon, R. M. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I. (2021). The significance of attachment security for children's social and emotional development. *Child Development*, 92(1), 39–58.
- Hattie, J. (2020). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Herdiansyah, H. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Humphreys, K. L., Myint, M. T., & Zeanah, C. H. (2021). Increased risk for internalizing and externalizing problems in children exposed to family conflict. *Development and Psychopathology*, 33(1), 295–310.
- Kim, H., & Lee, E. J. (2022). Emotional problems and academic engagement among school-aged children. *School Psychology International*, 43(1), 45–62.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020). *Peraturan tentang penanganan anak yang membutuhkan perlindungan khusus*. KemenPPPA RI.
- Lansford, J. E. (2021). Parental divorce and children's adjustment. *Annual Review of Developmental Psychology*, 3, 147–167.
- McLaughlin, K. A., & Sheridan, M. A. (2020). Beyond cumulative risk: A dimensional approach to childhood adversity. *Current Directions in Psychological Science*, 29(2), 1–7.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif: Paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya*. Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif*. Universitas Negeri Malang Press.
- Rutter, M. (2020). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 32(2), 1–12.
- Salim. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif*. Citapustaka Media.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development (18th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., & Wood, D. L. (2021). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 145(2), 1–10.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNICEF. (2023). *Mental health and psychosocial well-being of children*. UNICEF Publications.
- Vogel, S., & Schwabe, L. (2021). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(7), 1–15.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. WHO Press.