



DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN, PERLINDUNGAN ANAK,  
PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA

# Anak dan Perceraian : **PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA)**

DPPPAPPKB PROV. KALTARA  
<https://dppappkb.kaltaraprov.go.id>



# **ANAK DAN PERCERAIAN : PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA)**

Nuraini Asri, A.Md.,KL  
Ardiles Adi Saputra



Psychological First Aid (PFA) atau Pertolongan Pertama Psikologis adalah bentuk dukungan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami krisis emosional, trauma, atau tekanan psikologis akibat situasi sulit, seperti bencana alam, kecelakaan, kekerasan, kehilangan orang tercinta, atau perceraian.

# ANAK DAN PERCERAIAN : PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA)

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah perceraian di Indonesia menunjukkan tren yang cukup mengkhawatirkan. Pada tahun 2020 tercatat 291.667 kasus perceraian, kemudian melonjak drastis menjadi 447.743 kasus pada tahun 2021. Angka ini kembali meningkat di tahun 2022 menjadi 448.126 kasus. Meski pada tahun 2023 dan 2024 terjadi sedikit penurunan, yakni menjadi 408.347 dan 399.921 kasus, angka tersebut tetap mencerminkan banyaknya keluarga yang terpecah. Beragam faktor menjadi penyebab perceraian, mulai dari perselingkuhan, kecanduan (alkohol, narkoba, judi), poligami, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), pertengkarannya yang tak berkesudahan, hingga masalah ekonomi.

Di Provinsi Kalimantan Utara, kasus perceraian pun tak kalah mencolok. Pada tahun 2023 tercatat 1.218 kasus perceraian, dan pada tahun 2024 sebanyak 931 kasus. Di balik angka-angka tersebut, terdapat anak-anak yang menjadi korban dari runtuhnya rumah tangga orang tuanya.

Pertanyaannya, bagaimana kondisi psikologis anak-anak yang mengalami perceraian orang tua? Tak jarang, perceraian menimbulkan luka batin yang mendalam. Anak-anak bisa mengalami gejolak emosi seperti marah, sedih, bingung, takut, atau cemas. Jika tidak ditangani dengan tepat, mereka berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan berlebih, bahkan gangguan kepribadian.

Dampaknya pun meluas ke aspek sosial dan akademik. Anak-anak korban perceraian sering menunjukkan penurunan prestasi belajar, kehilangan fokus, dan kurangnya motivasi.

Mereka bisa menjadi lebih tertutup, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif. Beberapa anak mengalami gangguan tidur, nafsu makan, dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat. Jika perceraian diwarnai konflik yang tinggi, dampaknya bisa lebih buruk, terutama pada anak-anak usia dini yang belum mampu memahami situasi secara utuh. Sejumlah riset bahkan menunjukkan adanya korelasi antara perceraian orang tua dan meningkatnya kasus kenakalan remaja.

Dalam konteks inilah, Psychological First Aid (PFA) atau Pertolongan Pertama Psikologis menjadi sangat penting. PFA adalah pendekatan awal untuk memberikan dukungan psikologis kepada individu, termasuk anak-anak, yang mengalami krisis atau situasi traumatis. Tujuannya bukan untuk menyembuhkan gangguan mental secara langsung, tetapi untuk mengurangi penderitaan emosional, memberikan rasa

aman, dan membantu mereka beradaptasi secara sehat terhadap kondisi yang sulit.

## **Mengapa PFA Penting untuk Anak Korban Perceraian?**

Bagi anak-anak, perceraian bukan hanya soal perubahan struktur keluarga. Ini adalah guncangan besar yang bisa menggoyahkan rasa aman dan identitas diri. PFA berperan sebagai intervensi awal yang bisa membantu anak memproses emosi, membangun ketahanan, dan mencegah munculnya gangguan mental jangka panjang.

## **Tujuan PFA bagi Anak Korban Perceraian**

- Memberikan rasa aman dan nyaman : Menciptakan ruang yang mendukung agar anak bisa mengekspresikan perasaannya tanpa takut dihakimi.

- Membantu anak memahami situasi : Menjelaskan kondisi yang terjadi secara sederhana agar anak tidak larut dalam kebingungan atau rasa bersalah.
- Membangun ketahanan diri : Memberikan dukungan agar anak bisa belajar menghadapi tantangan dan tumbuh menjadi pribadi yang tangguh.
- Mencegah gangguan kesehatan mental : Mengurangi risiko anak mengalami depresi, kecemasan, atau gangguan psikologis lainnya di masa depan.
- Memfasilitasi proses pemulihan : Membantu anak bangkit dan menjalani hidup dengan semangat serta harapan baru.

# SIAPA YANG BISA MEMBERIKAN PFA?

PFA bukanlah terapi profesional, melainkan bentuk dukungan awal yang bisa diberikan oleh siapa saja yang memahami prinsip dasarnya. Orang tua, guru, anggota keluarga, teman dekat, hingga tenaga kesehatan dapat menjadi sumber PFA, selama mereka mampu hadir dengan empati dan pengertian.

## Prinsip-Prinsip Dasar PFA: Look, Listen, Link

- **Look (Lihat)**

Amati kondisi anak, perhatikan tanda-tanda stres, perubahan perilaku, atau kebutuhan khusus.

- **Listen (Dengarkan)**

Berikan telinga dan hati. Dengarkan anak dengan empati tanpa menghakimi atau memaksakan solusi.

- Link (Hubungkan)

Bantu anak terhubung dengan orang atau layanan yang dapat mendukung mereka secara lebih lanjut.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip PFA, kita semua bisa menjadi bagian dari sistem pendukung bagi anak-anak korban perceraian. Melalui pendekatan yang peduli dan penuh kasih, kita membantu mereka melewati masa-masa sulit dan tumbuh menjadi generasi yang sehat secara mental, kuat secara emosional, dan tangguh menghadapi masa depan.



DPPPAPPKB PROV. KALTARA  
<https://dpppappkb.kaltaraprov.go.id>