

Problematika KDRT dan Kesehatan Mental Anak: Mengatasi Trauma Masa Kecil untuk Masa Depan yang Lebih Baik

Nadya Dewi Tristina

Program studi Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: almeshta04@gmail.com

Kata Kunci:

Penanganan, Kesehatan, Mental Anak Akibat Dampak dari KDRT

Keywords:

Handling, Children's, Mental Health, impact, of domestic violence

ABSTRAK

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Anak-anak yang menyaksikan atau mengalami KDRT berisiko tinggi mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan, depresi, dan PTSD. Trauma ini dapat mengganggu perkembangan psikologis mereka, menyebabkan masalah perilaku, kesulitan dalam hubungan sosial, dan penurunan prestasi akademik. Penanganan trauma masa kecil melalui

dukungan emosional, terapi psikologis, dan penciptaan lingkungan yang aman sangat penting untuk membantu anak-anak pulih dan membangun masa depan yang lebih baik. Dampak dari trauma masa kecil ini dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan kehidupan sosial mereka di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan dampak KDRT terhadap kesehatan mental anak sangat penting. Dengan memberikan dukungan yang tepat, akses ke terapi, dan lingkungan yang aman, kita dapat membantu anak-anak ini mengatasi trauma mereka dan membangun masa depan yang lebih baik.

ABSTRACT

Domestic violence has a significant impact on children's mental health, both directly and indirectly. Children who witness or experience domestic violence are at high risk of experiencing emotional disorders, such as anxiety, depression, and PTSD. This trauma can disrupt their psychological development, causing behavioral problems, difficulties in social relationships, and reduced academic performance. Addressing childhood trauma through emotional support, psychological therapy, and creating a safe environment is critical to helping children recover and build a better future. The impact of childhood trauma can affect their psychological development and social life in the future. Therefore, efforts to prevent and address the impact of domestic violence on children's mental health are very important. By providing the right support, access to therapy, and a safe environment, we can help these children overcome their trauma and build a better future.

Pendahuluan

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan fenomena yang kerap kali tersembunyi di balik dinding rumah, namun memiliki dampak yang sangat serius terhadap para korban, termasuk anak-anak. Banyak orang mengira bahwa kekerasan hanya berdampak langsung pada pasangan yang terlibat, tetapi kenyataannya, anak-anak yang hidup di lingkungan penuh kekerasan juga ikut menjadi korban. Mereka mungkin tidak menjadi sasaran kekerasan fisik, tetapi paparan terhadap kekerasan verbal, emosional, atau psikologis antara orang tua dapat memicu trauma yang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mendalam. Trauma ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat merusak kesehatan mental anak hingga dewasa.

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) telah menjadi isu serius yang berdampak luas pada anggota keluarga, terutama pada anak-anak. Di Indonesia, kasus KDRT sering kali tersembunyi dan tidak dilaporkan, menjadikan anak-anak sebagai korban yang tak terlihat dari trauma berkepanjangan. Meskipun mereka tidak selalu menjadi target langsung kekerasan fisik, paparan terhadap tindakan kekerasan verbal dan emosional antara orang tua dapat menyebabkan luka psikologis yang mendalam. Trauma yang dialami pada masa kanak-kanak ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan perilaku anak dalam jangka panjang. Kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh perempuan tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan seksual, psikologis, dan ekonomi (UNICEF, 2000). Kekerasan fisik dapat berupa tindakan menampar, mengancam menggunakan senjata, penghilangan bagian tubuh reproduksi, mewariskan janda beserta hartanya kepada saudara laki-laki dari suami yang telah meninggal, sampai dengan tindakan membunuh. Kekerasan seksual terjadi ketika seseorang dipaksa atau diancam untuk melakukan hubungan intim. Kekerasan psikologis meliputi ancaman, mengurung istri di rumah, pemantauan ketat, ancaman pengambilan hak asuh anak, kata-kata kasar, dan penghinaan yang terus-menerus. Memaksa atau melarang istri untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan sehari-hari, tidak memberikan uang belanja, serta mengontrol akses ke layanan kesehatan juga merupakan bentuk kekerasan ekonomi.

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kekerasan cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Mereka juga mungkin menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial dan mengembangkan hubungan yang sehat di kemudian hari. Hal ini dikarenakan pengalaman menyaksikan atau mendengar kekerasan dalam rumah tangga menciptakan rasa tidak aman dan ketidakpercayaan yang mendalam pada orang-orang di sekitar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dampak KDRT terhadap anak bukan hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial mereka di masa depan. Mengatasi trauma masa kecil akibat KDRT sangat penting untuk mencegah siklus kekerasan berulang dan memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang sehat dan mendukung. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas problematika KDRT dan dampaknya pada kesehatan mental anak, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk membantu pemulihan mereka.

Pembahasan

A. Dampak KDRT terhadap Kesehatan Mental Anak

Anak-anak yang tumbuh di lingkungan penuh kekerasan sering kali mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti:

1. Gangguan Kecemasan dan Depresi

Melihat atau mendengar kekerasan dalam rumah tangga dapat memicu perasaan tidak aman dan ketakutan yang intens pada anak. Mereka mungkin merasa cemas setiap kali berada di rumah atau mendengar orang tua mereka bertengkar. Ketakutan ini, jika

berlangsung lama, dapat berubah menjadi gangguan kecemasan atau depresi yang sulit diatasi tanpa intervensi profesional.

2. Trauma dan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)

Anak yang menyaksikan kekerasan sering kali mengalami gejala PTSD. Mereka mungkin mengalami mimpi buruk, kilas balik, atau bahkan menghindari situasi yang mengingatkan mereka pada kekerasan yang pernah terjadi. Trauma ini dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial anak, membuat mereka sulit berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

3. Masalah Perilaku

Anak-anak yang terpapar KDRT sering menunjukkan perilaku agresif atau sebaliknya, menjadi sangat tertutup dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini merupakan bentuk ekspresi dari perasaan marah, bingung, dan ketidakberdayaan yang mereka rasakan. Mereka mungkin meniru pola perilaku kekerasan yang mereka lihat atau justru mengalami penurunan kepercayaan diri yang ekstrem.

4. Gangguan Hubungan Sosial

Anak yang hidup dalam lingkungan penuh kekerasan sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka mungkin kesulitan mempercayai orang lain, merasa tidak aman dalam hubungan, atau bahkan menunjukkan perilaku menghindar dalam interaksi sosial.

B. Faktor-Faktor yang Memperburuk Dampak KDRT pada Anak

Berbagai faktor dapat memperburuk dampak kekerasan dalam rumah tangga terhadap kesehatan mental anak. Beberapa di antaranya adalah:

1. Usia Anak

Anak yang masih sangat muda mungkin tidak sepenuhnya memahami apa yang terjadi, tetapi mereka merasakan ketakutan dan ketidaknyamanan. Anak yang lebih besar mungkin lebih memahami situasi, sehingga rasa takut, marah, atau kebingungan mereka lebih intens.

2. Durasi Paparan Kekerasan

Anak yang terus-menerus terpapar kekerasan dalam rumah tangga selama bertahun-tahun lebih mungkin mengalami gangguan psikologis jangka panjang. Semakin lama paparan, semakin besar risiko trauma yang mendalam.

3. Dukungan Sosial:

Anak-anak yang memiliki dukungan sosial dari keluarga lain, teman, atau komunitas dapat lebih cepat pulih dari trauma. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional akan memperparah dampak psikologis KDRT.

C. Upaya Penanganan dan Pemulihan Trauma pada Anak Korban KDRT

Upaya untuk mengatasi dampak negatif KDRT pada anak harus mencakup pendekatan holistik yang melibatkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan meliputi:

1. Terapi Psikologis

Terapi seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan terapi bermain telah terbukti efektif dalam membantu anak mengatasi trauma. Melalui terapi ini, anak dapat belajar mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif serta mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat dan positif.

2. Pendidikan Emosional dan Sosial

Mengajarkan anak keterampilan sosial dan emosional sejak dini dapat membantu mereka mengelola stres dan emosi dengan lebih baik. Program seperti pembelajaran sosial-emosional di sekolah dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan mental anak.

3. Lingkungan yang Aman dan Stabil

Salah satu langkah paling penting adalah memastikan anak berada dalam lingkungan yang aman dan bebas dari kekerasan. Menciptakan suasana rumah yang stabil dan penuh kasih sayang dapat membantu anak merasa aman dan mendukung proses pemulihan.

D. Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Pemulihan Anak

1. Dukungan dari Orang Tua atau Wali yang Tidak Terlibat dalam Kekerasan

Orang tua atau wali yang tidak terlibat dalam kekerasan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang aman bagi anak. Mereka dapat membantu memulihkan rasa aman dan kepercayaan anak melalui perhatian dan kasih sayang yang konsisten.

2. Pendidikan dan Kesadaran Masyarakat

Masyarakat perlu diberikan edukasi tentang dampak KDRT pada kesehatan mental anak dan pentingnya melaporkan kasus-kasus kekerasan. Meningkatkan kesadaran akan masalah ini dapat membantu mengurangi kejadian KDRT dan mendorong lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak korban kekerasan.

3. Peran Institusi Pendidikan

Sekolah dan institusi pendidikan memiliki peran dalam mendeteksi anak-anak yang mungkin menjadi korban kekerasan. Guru dan konselor sekolah perlu dibekali pengetahuan untuk mengenali tanda-tanda trauma dan memberikan dukungan yang diperlukan.

Kesimpulan dan Saran

Kekerasan Dalam Rumah Tangga tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka yang mendalam pada kesehatan mental anak-anak yang menyaksikannya. Dampak dari trauma masa kecil ini dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan kehidupan sosial mereka di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan dampak KDRT terhadap kesehatan mental anak sangat penting. Dengan memberikan dukungan yang tepat, akses ke terapi, dan lingkungan yang aman, kita dapat membantu anak-anak ini mengatasi trauma mereka dan membangun masa depan yang lebih baik. Masa depan yang lebih cerah untuk anak-anak korban KDRT hanya dapat tercapai jika kita bersama-sama mengakui masalah ini, memahami dampaknya, dan berkomitmen untuk memberikan dukungan yang mereka butuhkan untuk sembuh dan berkembang.

Daftar Pustaka

- Fitriani, R. & Saputra, D. (2020). Pengaruh Paparan Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Psikologis Anak. **Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(1), 35-45. (n.d.).
- Handayani, D., Hidayah, N., Shinta, A., & Mahmudah, S. (2016). KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) dan pemberdayaan perempuan dalam bidang ekonomi. <http://repository.uin-malang.ac.id/13189/>
- Lestari, W. & Mahendra, A. (2022). Peran Keluarga Dalam Mengatasi Dampak KDRT pada Kesehatan Mental Anak. **Jurnal Kesehatan Mental Indonesia* 12(1), 50-60.
- Nurfaizah, I. (2023, February). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Kesehatan Mental Anak. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 95-103).
- Rahmawati, Y. (2019). Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Emosi Anak. **Jurnal Pendidikan Anak* 7(2), 189-197.
- Sari, N. (2021). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 6(2), 215-225.
- Sutiyono, A. (2020). Trauma Anak Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Studi Kasus di Kota Surabaya. **Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 14(3), 102-110.