

## MEMBANGUN PEMAAFAN PADA ANAK KORBAN PERCERAIAN

**Imam Setyawan**

*Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*

### PENDAHULUAN

Berkeluarga merupakan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilalui oleh setiap individu. Keluarga dibentuk melalui sebuah pernikahan, yaitu lembaga yang menyatukan laki-laki dan perempuan dalam satu ikatan untuk hidup bersama. Walaupun setiap pasangan suami istri selalu mempunyai rencana indah untuk hidup bersama sampai dipisahkan oleh kematian, namun kenyataan hidup tidak selalu seindah idealisme yang ada.

Ikatan sakral dalam pernikahan seringkali harus berakhir dengan perceraian. Perceraian merupakan pemutusan hubungan pernikahan yang dilakukan secara sah menurut hukum yang berlaku. Pemutusan tersebut biasanya didahului oleh timbulnya permasalahan dan konflik yang tidak terselesaikan antara suami istri, adanya ketidakpuasan, rasa tersakiti yang tidak dapat diatasi bersama lagi. Sehingga pasangan tersebut mengambil keputusan untuk bercerai sebagai jalan mengakhiri segala ketidaknyamanan dan tekanan yang terjadi dalam hubungan mereka.

Seharusnya perceraian merupakan alternatif terakhir yang diambil oleh pasangan suami istri, ketika semua permasalahan tidak lagi dapat diselesaikan dengan alternatif yang lain. Kenyataannya, beberapa tahun terakhir ini kasus-kasus perceraian semakin meningkat. Sampai Agustus 2006 saja, dari 3.172 kasus perceraian di Jakarta, sekitar 66,2%-nya merupakan kasus cerai gugat. Tingginya angka cerai gugat ini juga dijumpai di Pengadilan Agama Bekasi, yaitu 62,9% dari 771 kasus perceraian hingga Agustus 2006 ([www.tabloid-nakita.com/Khasanah/khasanah08392-03.htm](http://www.tabloid-nakita.com/Khasanah/khasanah08392-03.htm)).

Menurut M.M. Nilam Widyarini (<http://kompas.com/kesehatan/news/0503/18/110246.htm>) memang ada kecenderungan yang mengarahkan perceraian sebagai suatu tren dalam perkawinan. Tren tersebut didasari oleh pandangan psikologi mutakhir yang menyatakan bahwa orang bisa hidup lebih bahagia setelah bercerai. Perceraian bukan akhir kehidupan suami istri. Namun demikian, terdapat faktor-faktor lain yang seharusnya dipertimbangkan sebelum mengambil keputusan untuk bercerai.

Dalam konteks keluarga, semua interaksi yang terjadi antar anggota keluarga akan mempengaruhi anggota keluarga yang lain, demikian juga dengan perceraian. Akibat perceraian pasangan yang sebelumnya terikat dalam satu hubungan marital dapat berdampak buruk bagi pihak anggota keluarga yang lain, khususnya anak-anak yang lahir dari hubungan pernikahan tersebut. Orangtua yang akan bercerai harus tetap memikirkan bagaimana membantu anak mengatasi penderitaan akibat ayah ibunya berpisah.

Tidak dipungkiri memang, bahwa kebahagiaan keluarga bukan semata-mata kebahagiaan bagi anak. Pasangan suami istri juga berhak merasakan kebahagiaan dari pernikahan yang mereka bangun. Ketika pernikahan dirasa tidak lagi mendatangkan kebahagiaan dan tidak dapat lagi menyatukan prinsip-prinsip yang mendasar, perceraian bisa diambil sebagai alternatif pemecahan masalah. Namun demikian, tetap harus dipahami bahwa alternatif tersebut selalu mendatangkan konsekuensi negatif bagi seluruh anggota keluarga.

Bagi anak, anggota terlemah dalam keluarga, perceraian selalu saja merupakan rentetan guncangan-guncangan yang menggoreskan luka batin yang dalam. Stres, ketakutan, kecemasan sampai dengan depresi seringkali dialami anak-anak yang kedua orangtuanya bercerai.

Kondisi-kondisi emosi tersebut timbul akibat rasa sakit yang timbul akibat perceraian. Rasa sakit yang ada pada diri individu yang kemudian menjadi pemicu ketidakstabilan emosi. Anak akan mengembangkan kebencian pada kejadian, ataupun pihak-pihak yang menimbulkan rasa sakit tersebut. Perceraian tidak hanya akan menimbulkan kebencian pada kedua orang tua, tapi juga pada

dirinya sendiri. Sehingga, anak akan berusaha “menjauhi” orang tua dan dirinya sendiri.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui proses pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak-pihak yang telah menimbulkan rasa sakit yang ada. Permasalahan yang kemudian menyertai usaha mendorong anak melakukan pemaafan adalah keterbatasan abstraksi anak terhadap emosi yang dimiliki. Anak harus memahami kondisi emosi yang sedang dialami, sebelum kemudian melakukan regulasi terhadap bentuk emosi tersebut, untuk dapat melakukan pemaafan. Dengan keterbatasan kemampuan abstraksinya, memberikan pengertian dan penjelasan bukanlah jalan yang efektif. *Pretend play* merupakan salah satu jalan bagi anak untuk dapat mengubah pemahamannya terhadap makna peristiwa yang dialaminya. Bermain merupakan representasi dunia anak. Dengan bermain anak mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang diperlukan dalam menghadapi semua permasalahan-permasalahan yang ditemui. Melalui permainan pura-pura tersebut diharapkan dapat disampaikan alternatif model perilaku dan pemecahan masalah yang dihadapi dengan rasa sakit akibat perceraian.

### **DAMPAK NEGATIF PERCERAIAN BAGI ANAK**

Proses perceraian, bagi anak merupakan masa dimana dia mengalami pengalaman transgresi (pengalaman disakiti atau mendapat perlakuan tidak adil dari diri sendiri ataupun orang lain). Stres dialami oleh anak korban perceraian karena munculnya konflik interparental yang tinggi, terputusnya hubungan dengan salah satu orang tua, permasalahan kesehatan fisik dan mental orang tua dan hilangnya wibawa orang tua.

Distres emosional akibat transgresi merupakan jalan bagi timbulnya perasaan tertekan dan emosi negatif yang melahirkan perilaku negatif pula. Seperti yang dikemukakan oleh Hetherington (2003) bahwa akibat langsung yang timbul dari perceraian adalah distres emosional (*internalizing disorders*) dan masalah perilaku (*externalizing disorders*) seperti kemarahan, kebencian, kecemasan dan depresi.

Bagi kebanyakan orang, stress merupakan sumber perasaan/affect negatif yang mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku dan mempengaruhi apa yang dilakukan seseorang. Stress memang sering dikatakan sebagai *unique human emotion*. Stress lahir dari penilaian seseorang terhadap dunia/lingkungan sekitarnya (*subjective state*). Kebanyakan respon stress memang lebih sering di picu oleh peristiwa yang tidak terprediksi dari pada peristiwa yang terprediksi. Namun demikian, penilaian subyektif dari individu merupakan faktor utama dalam pemberian makna terhadap stressor. Pada *primary appraisal*, individu menilai stressor dan menempatkannya dalam salah satu kategori dari tiga kategori yang ada, yaitu: *harm/loss*, *threat* dan tantangan/*challenge*. Sedangkan pada *secondary appraisal* individu mengevaluasi sumber-sumber *coping* dan pilihan antara *problem focus coping* dan *emosional focus coping*.

Ketika individu menilai sesuatu disekitarnya sebagai membahayakan dan mengancam (walaupun sebenarnya tidak), penilaian penilaian tersebut mengaktifkan respon *fight or flight* nya. Bila respon *fight or flight* diaktifkan dalam waktu yang lama, maka akan berpengaruh pada reaksi fisiologis maupun psikologis kita. Secara fisiologis stress berhubungan dengan banyak gangguan kesehatan. Salah satu penjelasan dikemukakan oleh (Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000) yang mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami emosi negatif maka kekebalan tubuhnya akan menurun sebaliknya kalau seseorang mengalami emosi positif kekebalan tubuhnya itu akan semakin kuat. Sistem kekebalan tubuh, baik yang bersifat bawaan atau *innate (non specific)* dan kekebalan yang didapat atau *acquired (specific)*, menurun selama stress karena tubuh melepaskan sebagian besar energi untuk respon *fight or flight*. Sehingga secara spesifik, Cohen et al. (1998) mengemukakan bahwa akibat stres kekebalan tubuh individu menurun dan menjadikannya rentan terhadap berbagai penyakit.

Secara psikologis, individu menjadi sulit untuk memfokuskan perhatian dan sering mengalami *mood* yang negatif. Kondisi yang menurunkan kemampuan kita untuk *cope* dengan stress atau mempertahankan diri dari penyakit. (Salovaey et al.,2000). Meskipun ada peningkatan fokus perhatian, tingginya intensitas stres,

sering mendorong orang untuk memfokuskan seluruh kehidupannya untuk keluar dari situasi stress tersebut.

Carson and Kuipers (1998) membuat sebuah Model Stres, dengan mengemukakan tiga tingkatan dalam proses stress. Tingkatan pertama dari proses stress adalah adanya stresor yang berasal dari sumber eksternal. Termasuk di dalamnya adalah stressor pekerjaan yang spesifik, permasalahan hidup sehari-hari (everyday 'hassles' or 'uplifts') yang bisa menumpuk, dan stresor yang berhubungan kejadian-kejadian hidup utama/besar. Level kedua adalah 'moderator', dimana terdapat beberapa faktor yang dapat menahan efek negatif stress pada individu, yaitu : *self-esteem* yang tinggi, jaringan dukungan sosial yang bagus, *hardiness* dan ketrampilan coping yang baik, penguasaan dan kontrol pribadi, stabilitas emosional mekanisme pelepasan fisiologis yang bagus. Tingkatan terakhir dari Model Stres adalah *outcomes* dari stress, yang bisa bersifat positif ataupun negatif.

Terdapat cukup bukti untuk mengungkapkan bahwa keturunan dari keluarga yang bercerai atau menikah kembali mengalami distress dan rasa sakit dalam bentuk yang kurang jelas dan sulit diidentifikasi, serta tidak dapat dideteksi dengan pengukuran standar. Dalam kondisi perceraian, bagi anak stress yang ada sudah menjadi sesuatu yang negatif (distress).

Lebih jauh lagi Hetherington (2003) menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga dengan sepasang orang tua dan tidak bercerai. Peningkatan resiko tersebut semakin besar pada anak yang mengalami *multiple marital transitions*, akibat perkawinan berulang kali. Akibat terbesar dan paling konsisten dari transisi marital akibat perceraian berkisar pada perilaku yang nampak, tanggung jawab sosial dan akademik, serta ekonomi. Dibandingkan dengan anak dengan sepasang orang tua yang tidak bercerai, rata-rata anak-anak pra remaja dalam keluarga yang bercerai dan menikah kembali, menunjukkan peningkatan tingkat agresi, gangguan etika, dan ketidakpatuhan, serta mengalami penurunan

pengaturan diri dan tanggung jawab sosial. Mereka juga memiliki etika dalam ruang kelas yang rendah dengan didukung oleh performansi akademik yang rendah pula. Anak-anak dalam keluarga yang bercerai dan menikah kembali juga menunjukkan peningkatan resiko terhadap masalah-masalah internal termasuk tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi. Masalah yang juga mengiringi adalah tingkat keyakinan diri yang lebih rendah dibandingkan mereka yang berada di keluarga yang utuh. Masalah-masalah tersebut muncul seiring usaha anak menghadapi kebingungan serta ketidakmengertian terhadap perubahan hubungan dalam keluarga dan pergeseran kondisi kehidupan mereka.

Dalam DSM IV (1994) edisi revisi, jelas diungkapkan bahwa perceraian dapat menjadi fokus klinis yang perlu ditangani, yaitu sebagai masalah yang berkaitan dengan tahap perkembangan atau masalah yang berkaitan dengan lingkungan kehidupan seseorang.

Distres pada anak korban perceraian jelas menimbulkan dampak negatif lanjutan yang merugikan kesejahteraan anak. Perlu penanganan komprehensif untuk membantu mereka mengurangi dampak atau bahkan keluar dari kondisi distres tersebut, dengan cara yang mudah mereka pahami.

### **PENTINGNYA PEMAAFAN (FORGIVENESS) BAGI ANAK KORBAN PERCERAIAN**

Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres dan berbagai gangguan perilaku yang menyertainya adalah dengan mendorong anak melakukan pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak yang menyebabkan transgresi.

C.R. Snyder (2002) mengemukakan definisi pemaafan (*forgiveness*) sebagai penyusunan transgresi yang dialami, dimana individu dihadapkan pada *transgressor*, transgresi, dan sekuel dari transgresi, sehingga terjadi transformasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. Sumber transgresi, atau objek dari pemaafan bisa diri sendiri, orang lain atau situasi dimana pandangan seseorang berada pada kendali seseorang atau sesuatu (misalnya : penyakit, 'takdir' atau bencana alam). Dengan demikian pemaafan merupakan suatu metode respon dan coping terhadap transgresi dimana seseorang mengubah

pengaruh negatif dan memecahkan disonansi serta distress yang menyertai beberapa kejadian kehidupan negatif.

Dengan lebih terperinci Enright *et. al.* (dalam Schimmel, 2002) melihat pemaafan sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan di waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya.

Pada kasus perceraian, pada umumnya memang anak menyalahkan orang tua terhadap rasa sakit yang timbul akibat perceraian. Namun pada kasus tertentu, anak juga menyalahkan diri sendiri dan bahkan menganggap dirinya sebagai bagian penyebab perceraian. Dalam hal ini, anak tidak hanya perlu melakukan pemaafan pada kedua orang tuanya, namun yang jauh lebih penting adalah memaafkan dirinya sendiri.

Meski dengan memberi maaf anak tetap tidak dapat merubah peristiwa yang sudah terjadi, ia bisa merubah persepsi, emosi, asosiasi mental, dan pemahaman akan makna dari peristiwa yang telah dialaminya (Worthington, 2003). *Forgiveness* (pemaafan) dapat menjadi salah satu cara untuk memfasilitasi penyembuhan luka dalam diri seseorang dan antarpribadi yang bermusuhan dan menyakiti. Senada dengan Snyder, Worthington (2003), juga mengungkapkan jika korban transgresi bisa memberi maaf, ia melakukan penggantian emosi negatif (seperti marah atau takut) dari transgresi yang telah dipersepsi individu atau keengganan untuk memaafkan (*unforgiveness*) ke arah emosi positif (seperti empati, simpati, belas kasih, cinta).

Wallerstein (dalam Bigner, 1994) mengungkapkan bahwa berkaitan dengan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat lebih memahami proses memaafkan, terdapat beberapa tugas psikologis anak korban perceraian yang harus dibentuk dalam diri anak, agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya, yaitu :

1. mengetahui kenyataan mengenai perpecahan dalam pernikahan orang tua
2. melepaskan diri dari konflik orang tua dan stres serta melanjutkan kembali aktivitas sehari-hari

3. mengatasi masalah kehilangan
4. mengatasi kemarahan dan berhenti menyalahkan diri sendiri
5. menerima kenyataan bahwa perceraian orang tua adalah selamanya, dan
6. mencapai harapan realistis atas hubungan yang dimilikinya.

Sehingga, perlu dipahami mengenai pengetahuan dan kesadaran anak akan kenyataan perceraian orang tuanya sebelum hal itu terjadi, termasuk konflik yang timbul selama proses perceraian orang tua dan dampak yang ia rasakan sesudahnya.

Namun demikian, dari hasil penelitian Dr. Roy Baumeister (2002) dari universitas Florida, menunjukkan bahwa terdapat dua hambatan terbesar bagi pembentukan proses pemaafan. Pertama, pemaafan lebih sulit dilakukan pada individu dengan kecenderungan narsistik, yang merasa bahwa mereka pantas mendapatkan banyak hal. Mereka melihat memaafkan sebagai sesuatu yang penuh resiko dan tidak adil, khususnya bila mereka tidak menerima “ganti rugi” atau permintaan maaf apapun dari sang pelaku. Bentuk lain dari kecenderungan ini adalah ketidakmampuan individu untuk melihat potensinya sendiri untuk melakukan sesuatu yang tidak semestinya pada orang lain. Ketidakmampuan merefleksikan bahwa dirinya bisa saja melakukan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain berkaitan dengan penilaian yang lebih kasar (tidak matang) dan kesiapan yang rendah untuk memaafkan.

Hambatan lain untuk melakukan pemaafan adalah keyakinan bahwa memaafkan membuka kesempatan untuk disakiti kembali. Padahal penelitian Baumeister (2002) memperlihatkan bahwa kemungkinan memaafkan benar-benar meningkatkan resiko untuk disakiti kembali, sangat kecil. Pelaku cenderung memberikan penghargaan atas pemaafan yang diterima, dan ekspresi yang jelas dalam pemaafan secara nyata dapat menjadi penghalang bagi kemungkinan melakukan penyerangan di masa mendatang.

Meskipun demikian, hambatan tersebut bukanlah harga mati bagi kita untuk tidak membantu anak untuk membangun pemaafan. Frederic Luskin, Ph.D., mengemukakan sembilan langkah yang harus dibangun pada diri anak agar dapat mengembangkan pemaafan, yaitu :



1. Mengetahui secara pasti perasaannya tentang apa yang terjadi (dalam hal ini perceraian orang tua) dan dapat mengungkapkan bahwa situasi tersebut tidak mengenakan, bahkan menyakitkan. Anak juga harus bisa menceritakan pengalamannya tersebut kepada orang yang dapat dipercaya.
2. Membuat komitmen pada diri sendiri untuk mengerjakan apa yang harus dikerjakan agar dapat merasa semakin baik. Pemaafan sebenarnya lebih mengarah pada diri anak sendiri, bukan pada orang lain.
3. Pemaafan tidak selalu harus berarti rekonsiliasi dengan pihak lain yang menyakiti anak. Tujuan akhir yang ingin dicapai adalah menemukan rasa damai.
4. Dapatkan perspektif yang benar tentang apa yang terjadi. Berikan kesadaran pada anak bahwa distress utama yang dirasakan berasal dari rasa sakit, pemikiran dan gangguan fisik yang diderita sekarang, bukan sesuatu yang menyerang atau menyakitinya dua menit atau sepuluh tahun yang lalu. Pemaafan dikembangkan untuk membantu rasa sakit tersebut.
5. Pada saat anak merasakan gangguan, lakukan teknik pengelolaan stress sederhana, untuk menenangkan respon *flight or fight* dari tubuh anak.
6. Anak harus berhenti mengharapkan sesuatu dari orang lain, atau dari hidupnya, yang memang orang lain tidak memilih untuk memberikan pada mereka. Harapan agar orang tua tidak bercerai, padahal itu merupakan pilihan yang telah dilakukan orang tua, hanyalah akan menambah rasa sakit pada anak. Harus diingatkan pada diri anak sendiri bahwa mereka tetap dapat berharap memperoleh kesehatan, cinta dan kedamaian, serta bekerja keras untuk mendapatkannya.
7. Gunakan energi yang dipunyai anak untuk mencari jalan lain guna mencapai tujuan positifnya, daripada menikmati pengalaman yang telah menyakitinya atau memutar kembali rasa sakit yang ada.
8. Hidup yang lebih hidup adalah "*revenge*" yang terbaik. Daripada terfokus pada perasaan yang terluka dan secara tidak langsung mengakui serta membiarkan orang yang menyebabkan rasa sakit menguasainya, lebih baik

belajar untuk mencari cinta, keindahan dan kebaikan di sekitarnya. Pemaafan berkaitan dengan kekuatan diri pribadi seseorang.

9. Rubah cerita menyedihkannya dengan mengingatkannya tentang pilihan berani untuk memaafkan.

Luskin menambahkan bahwa praktek pemaafan telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stress serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri. Sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik. Pemaafan juga mempengaruhi sikap individu sehingga terbuka hatinya pada kebaikan, keindahan dan cinta.

### ***PRETEND PLAY* UNTUK MEMBANGUN PEMAAFAN**

Berbagai langkah membangun pemaafan diajukan oleh para ahli. Pada anak korban perceraian semua berpangkal pada usaha mengubah dan atau meluruskan pemahaman anak tentang perceraian. Pemahaman ini yang kemudian menjadi dasar bagi perubahan pemaknaan anak terhadap perceraian dari negatif menjadi netral atau bahkan positif. Kendala yang kemudian muncul adalah kekurangefektifan usaha tersebut bila hanya mengandalkan penjelasan lisan untuk memberikan pengertian pada anak. Abstraksi anak cukup terbatas untuk menangkap makna yang ingin disampaikan dengan penjelasan. Anak lebih dapat menangkap makna dari sesuatu yang lebih nyata dan dekat dengan dunia mereka, dunia bermain.

Anak memang tidak pernah lepas dari dunia bermain. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk berekspresi dan bereksplorasi secara bebas sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu, wajar bila kemudian bermain dianggap sebagai sarana yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Plato, berabad-abad sebelum Psikologi Perkembangan mendapatkan perhatian khusus, telah menganggap bermain sebagai kegiatan yang memiliki nilai praktis, artinya, bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan anak (dalam, Tedjasaputra, 2001). Pada kenyataannya, beberapa dekade terakhir,

kegiatan bermain telah menjadi dasar banyak ragam terapi, yang dikembangkan terhadap masalah-masalah psikologis yang muncul pada perkembangan anak.

Membuat definisi yang komprehensif tentang bermain memang bukan sesuatu yang mudah. Namun demikian, beberapa ciri dari kegiatan bermain dari hasil penelitian Smith et al; Garvey; Rubin, Fein & Vandenberg (dalam Johnson et al, 1999) dapat dijadikan acuan, yaitu :

1. Berdasarkan motivasi intrinsik yang muncul atas keinginan dan kepentingan pribadi.
2. Mempunyai nilai (*value*) dan atau menimbulkan emosi-emosi yang positif pada perasaan individu-individu yang terlibat dalam kegiatan bermain.
3. Adanya fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas yang lain.
4. Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhir.
5. Adanya kebebasan untuk memilih.
6. Mempunyai kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkannya dari kehidupan nyata. Anak memberikan “makna” baru terhadap obyek yang dimainkan dengan kecenderungan mengabaikan keadaan obyek yang sesungguhnya. Kualitas pura-pura memungkinkan anak bereksperimen dengan kemungkinan-kemungkinan baru.

Sebagai suatu perilaku yang menyeluruh pada manusia dan menjadi dunia yang memberi warna dominan pada anak, bermain menjadi upaya rekreasi, relaksasi dan interaksi sosio-emosional dengan *peer group*.

Pada tahap perkembangan usia 3-5 tahun, misalnya, bermain akan memberikan kesempatan pada anak untuk mengekspresikan fantasi dan bakat (Smart & Smart, 1982). Anak-anak dapat menggunakan benda-benda atau situasi untuk mengeskpresikan fantasi melalui bahasa dan tingkah laku yang berbeda. Dengan demikian apabila anak diarahkan tidak hanya pada perkembangan faktor kognisi saja melainkan juga pada faktor afeksi, maka anak akan berkembang secara optimal.

Meskipun begitu banyak bentuk permainan yang ada, menurut Hurlock (2000), salah satu bentuk permainan yang dapat meningkatkan perkembangan

kognisi dan afeksi, adalah *pretend play*. Hal ini disebabkan karena dalam *pretend play* anak diharuskan bermain dengan menggunakan bahasa sebagai pengantar dan mengajarkan anak untuk bermain peran, sehingga permainan tersebut akan merangsang aspek kognisi dan aspek afeksi. McCall dkk. (dalam Mussen, 1988) juga menyatakan bahwa dalam *pretend play* anak berusaha mengambil peranan orang lain, misalnya peran orang tua, dokter, pedagang, dan sebagainya. Secara luas pengertian *pretend play* adalah bentuk permainan aktif anak-anak, yang ditampilkan melalui perilaku dan bahasa yang jelas, serta berhubungan dengan materi atau situasi yang seolah-olah hal itu mempunyai atribut sama dengan yang sebenarnya.

Menurut sifatnya *pretend play* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *reproduktif* dan *produktif*. Dalam permainan pura-pura *reproduktif*, anak-anak berusaha mereproduksi situasi yang telah diamati dalam kehidupan sebenarnya atau media massa dalam permainannya. Contoh: pura-pura menjadi orang lain seperti ayah dan ibu, dokter, guru, koki atau meniru jagoan atau tokoh yang diidolakan. Kalau anak merasa nyaman maka permainan ini dapat memfasilitasi anak untuk bercerita tentang kejadian-kejadian yang dialaminya dengan berperan sebagai tokoh yang diinginkan untuk masuk dalam alur permainan tersebut. Pada waktu itu terjadi *eksplorasi internal*, *self monitoring*.

Sedangkan dalam permainan pura-pura produktif, anak-anak menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata ke dalam bentuk baru dan berbeda. Dengan demikian akan terjadi *transfer situasi* yang dialami yang semula ada dalam fantasi kemudian dipindahkan oleh anak dalam situasi realitas yang dihadapi anak.

Dengan demikian, melalui *pretend play* secara tidak langsung dapat disampaikan alternatif model perilaku dan pemecahan masalah disstres pada anak korban perceraian. Anak bisa mereproduksi situasi yang telah diamati dalam kehidupan sebenarnya akibat perceraian atau menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata tersebut ke dalam bentuk baru dan berbeda. Akan terjadi transfer situasi dari kondisi nyata ke dalam fantasi, kemudian dipindahkan oleh anak dalam situasi realitas yang dihadapi anak

Permainan pura-pura (produktif maupun reproduktif) tersebut mampu mengeluarkan beban akibat tekanan yang dialami anak. Melalui permainan ini anak juga dapat diarahkan untuk bisa melihat masalah perceraian dari sisi yang berbeda. Ketika anak bermain peran sebagai orang tua, pada diri anak dapat ditanamkan bagaimana perasaan orang tua ketika mengambil keputusan bercerai, pertimbangan apa yang telah dilakukan dan kenapa keputusan itu pada akhirnya tetap diambil. Empati yang kemudian mengemuka akan bisa mengarahkan dan mendorongnya mampu melakukan pemaafan serta menghilangkan, atau paling tidak mengurangi, stres yang dialami.

Golomb dan Galasso (1995) menyatakan bahwa dalam bermain pura-pura anak tetap dapat membedakan antara fantasi dan realitas. Sehingga, bukan pemaafan semu yang kemudian dibangun dari permainan tersebut. Kepura-puraan yang ada merupakan sarana bagi anak agar tidak mengembangkan perasaan bersalah sudah menceritakan perihal dirinya dan semua perasaannya. Karena, meskipun hanya dalam permainan, suasananya merupakan reproduksi dari suasana yang sebenarnya.

Dengan menceritakan perasaan yang sebenarnya, anak kemudian dapat diberikan perspektif yang benar tentang perceraian, bahwa mereka tidak tergantung pada orang lain untuk mengatasi rasa sakit yang ada, dan dapat mengatasinya dengan melakukan pemaafan.

Melalui *pretend play*, perkembangan kognisi dapat dilihat dalam kemampuan menangkap makna kata – kata yang diucapkan oleh teman bermain yaitu perkembangan perbendaharaan kata yang ada serta cara mengekspresikan secara nonverbal. Selanjutnya, mengingat perkembangan bahasa dapat digunakan sebagai indikator perkembangan kognisi, maka dengan adanya penambahan perbendaharaan kata berarti terjadi peningkatan dalam kognisi. Hasil studi observasional pada *pretend play* anak-anak Curran (1999, h.47 –55), menyatakan bahwa *pretend play* akan membuat anak mengembangkan kemampuan bernarasi, baik ketika mengawali bermain sampai mengakhiri permainan. Sedangkan Carruthers (2002, h.225-249) menyatakan bahwa *pretend play* pada anak

memiliki dasar perkembangan kognitif sama dengan berpikir kreatif dan kemampuan memecahkan masalah orang dewasa.

Perkembangan afeksi anak dalam *pretend play* dapat dilihat dari kemampuan anak dalam menangkap keinginan teman bermain, dalam memainkan peran, serta dalam mengekspresikan emosi sesuai keadaan yang ada. Perkembangan afeksi anak akan nampak secara keseluruhan dalam kematangan sosial dan juga di saat anak mengekspresikan emosinya dalam situasi sosial atau dalam situasi " pura-pura". Dengan demikian, sesuai dengan yang dilakukan dalam *pretend play*, maka anak akan belajar melatih emosinya dalam hal ini afeksinya anak ketika menghadapi situasi sosial yang ada. Keterampilan-keterampilan dalam menghadapi situasi sosial akan lebih membuat anak berkembang aspek afeksinya, dan akan nampak dalam kematangan sosial.

Kemampuan melakukan regulasi emosi inilah yang diharapkan terbentuk dari permainan pura-pura. Anak dapat diarahkan untuk terjebak menikmati rasa sakit yang ada dan memberikan makna positif atas apa yang sedang dirasakan. Dengan perkembangan afeksi yang mengarah kepada kematangan social, anak dapat mengambil perspektif orang lain terhadap perceraian, khususnya perspektif orang tua. *Pretend play* mengharuskan anak untuk aktif menerima respon dari teman yang lain dan mengontrol peran yang dia mainkan. Kondisi yang demikian ini akan menyebabkan anak mengetahui kategori sosial dan peran sosial serta dapat mengontrol diri, sehingga anak dapat mengarahkan diri pada pemaafan pada dirinya, pihak lain yang terlibat dalam perceraian, menuju kematangan diri.

Mulai usia 3 tahun, Smith (1978) menyatakan bahwa, anak menunjukkan kesadaran yang lebih besar pada kepura-puraannya dan cenderung untuk meniru orang lain secara menyeluruh. Mereka menjadi ayah dan ibu dengan segala perilaku dan juga kadang atribut yang dikenakan oleh orang yang lebih dewasa. Kemampuan imitasi penuh tersebut merupakan faktor yang dapat dioptimalkan perannya dalam melihat dan memahami disstres orang tua, yang membantu anak juga ketika membangun pemaafan.

Menurut McCune-Nicolich (dalam Cohen, 1993) terdapat beberapa tahapan perkembangan dalam *pretend play*. Tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut.

**1. Tahap 0, Pola Prasimbolis.**

Anak tidak melakukan pretend play. Anak menunjukkan pemahaman terhadap penggunaan objek dan bentuk objek. Sifat dari objek lebih dianggap sebagai stimulus yang serius oleh anak daripada sebagai alat permainan

**2. Tahap 1, Pola Simbolis Untuk Diri**

Dalam melakukan pretend play anak sudah dapat melihat keterkaitan langsung antara mainan dengan dirinya. Anak siap untuk bermain dan menampakkan kesadaran bahwa permainan itu hanya pura-pura.

**3. Tahap 2, Permainan Simbolis Berpola Tunggal**

Anak mengembangkan permainan dalam kondisi di luar aktivitasnya sendiri, yaitu anak mulai memainkan peran atau aktivitas orang ataupun objek lain.

**4. Tahap 3, Permainan Simbolis Kombinasi**

Dalam kondisi ini anak dapat melakukan pola kombinasi tunggal yaitu memainkan satu pretend play yang berhubungan dengan beberapa aktor. Anak dapat pula memainkan pola kombinasi beragam yaitu beberapa peran yang berhubungan satu dengan yang lain dan ada dalam satu rangkaian.

**5. Tahap 4, Permainan Simbolis Terencana**

Anak menunjukkan pola perilaku secara verbal dan non verbal, berinteraksi dengan peran dan aktivitas anak lain secara baik.

Berdasarkan tahap-tahap tersebut di atas terlihat bahwa pretend play dapat dikategorikan sebagai permainan individual maupun permainan kelompok. Stase 0-2 anak memainkan permainan secara individual, dan pada stase 3 dan 4 anak memainkannya secara kelompok. Tahapan stase tersebut dapat dimanfaatkan untuk membangun pemaafan dalam dua tahap. Pertama, ketika memainkan permainan secara individual anak dapat diarahkan untuk melakukan ekstraversi perasaannya, introspeksi atas apa yang dirasakan dan dilakukan, serta membangun pemaafan pada dirinya sendiri. Sedangkan pada stase permainan kelompok diperlihatkan bagaimana orang lain melihat masalah yang ada, apa yang mereka

rasakan, bagaimana mensikapi perasaan orang lain tersebut, serta mengembangkan pemaafan pada mereka. Jenis permainan yang diberikan dalam *pretend play*, meskipun dengan tujuan yang sama, memang tetap harus disesuaikan dengan usia perkembangan anak.

## **SIMPULAN**

Pemaafan sangat dibutuhkan bagi anak untuk mengelola dan menanggulangi disstres yang dirasakan. Alur yang ditawarkan oleh pemaafan mengarahkan anak untuk menekankan jalan damai dan cinta kasih untuk mengatasi rasa sakit yang dialami. Anak tidak lagi menimpakan beban kesalahan pada orang lain, dan dapat melihat bahwa hal yang lebih penting adalah berusaha mencapai perasaan dan kondisi damai itu sendiri. Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto, dan Shafighi (2003) dengan menggunakan faktor analisis, mendapatkan tiga aspek kesiapan memaafkan, yaitu pemaafan versus balas dendam, situasi pribadi dan sosial, dan halangan terhadap pemaafan. Dengan pemaafan yang dilakukan berarti anak mampu menggunakan sensitivitas pribadi dan sosialnya untuk mengatasi halangan untuk melakukan pemaafan dan menolak balas dendam sebagai pemecahan masalah.

*Pretend play* merupakan jalan yang familiar dengan dunia anak-anak, dalam membangun pemaafan pada anak korban perceraian. Melalui permainan pura-pura anak dapat dengan suka rela mengungkapkan apa yang dirasakan, melakukan regulasi emosi, serta melakukan pemaafan. Pendekatan yang sesuai dengan dunia anak dapat meminimalkan penolakan anak-anak terhadap cara dan tujuan perubahan perilaku yang diharapkan. Meskipun demikian, memilih teknik permainan pura-pura, harus memperhitungkan kesesuaiannya dengan tahap perkembangan kognisi dan sosio-emosi anak.



## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed. rev.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Baumeister, R. (2002) *Humility, Egotism, Forgiveness, and the Victim Role*. Florida State University. Di download Jumat, 5 Januari 2007, dari [http://www.forgiving.org/researchers/research\\_results.asp](http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp)
- Carruthers, P. (2002). Human Creativity; Its Cognitive Basis, its Evolution, and its Connections with Childhood Pretence. *The British Journal for the Philosophy of Science*. 53,2. Academic Research Library. p.225 – 249.
- Carson, J. & Kuipers, E. (1998) *Stress Management Interventions. In Occupational Stress: Personal and Professional Approaches* (ed. S. Hardy, J. Carson & B. Thomas). Cheltenham: Stanley Thornes.
- Cohen, David (1993). *The Development of Play*. New York : Routledge. Second Edition
- Curran, J.M. (1999). Constraints of pretend play : Explicit and implicit Rules. *Journal of Research in Childhood Education*. 14, 3. Academic Research Library, p. 47-55.
- Golomb, Claire., Galasso, Lisa. (1995) Make Believe and Reality : Explorations of The Imaginary Realm. *Journal of Developmental Psychology*, Vol. 31, 80-810.
- Hetherington, E.M. (2003) Social Support And The Adjustment Of Children In Divorced And Remarried Families. *Childhood* 10 : 217–236
- Hurlock, E.B. (2000). *Perkembangan anak Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- <http://kompas.com/kesehatan/news/0503/18/110246>.
- Johnson, J.E., Christie J.F. & Yawkey T.D. (1999) *Play and Early Childhood Development*. New York : Longman, An imprint of Addison Wesley Longman.
- Luskin, F. *Nine Steps to Forgiveness*. Di download Jumat, 5 Januari 2007, dari <http://www.learningtoforgive.com/steps.htm>
- Mussen, PH., Conger, J.J., Kagan, J., & Huston, A.C. (1988) *Perkembangan dan Kepribadian Anak Jilid I*. (terjemahan). Jakarta : Penerbit Erlangga

- Schimmel, S. (2002). *Wounds Not Healed By Time: The Power of Repentance and Forgiveness*. New York: Oxford University Press
- Smart, M.S. & Smart R.,C. (1982) *Children : Development and Relationship*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.
- Snyder, C.R. (2002) *Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement & Intervention*. University of Kansas. Di download Jumat, 5 Januari 2007, dari [http://www.forgiving.org/researchers/research\\_results.asp](http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp)
- Sutton-Smith, B. (1978). *Children at play*, dalam Janice T. G. & Phillis B. (Editor).
- Tedjasaputra, M.S. (2001). *Bermain, Mainan dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Worthington, E.L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: InterVarsity.
- [www.tabloid-nakita.com/Khasanah/khasanah08392-03.htm](http://www.tabloid-nakita.com/Khasanah/khasanah08392-03.htm)