

MEDIASI SEBAGAI ALTERNATIF PENYELESAIAN SENGKETA PERCERAIAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN

Abdul Rahman Maulana Siregar¹ 

¹Program Studi Doktor Ilmu Hukum, Universitas Pembangunan Panca Budi

Email: abdulrahmanms@dosen.pancabudi.ac.id

Article History

Received: June 01, 2025

Revision: July 03, 2025

Accepted: July 12, 2025

Published: July 17, 2025

Sejarah Artikel

Diterima: 01 Juni 2025

Direvisi: 03 Juli 2025

Diterima: 12 Juli 2025

Disetujui: 17 Juli 2025

ABSTRACT

Mediation as an alternative way to resolve marital disputes is one way to create a more equitable resolution process. The process emphasizes communication and mutual agreement between the parties, thereby reducing the emotional tension that often arises in litigation. Through mediation, disputing couples are given space to express their opinions and find mutually beneficial solutions without having to go through a lengthy court process. From a health perspective, mediation has a positive impact because it can reduce stress, depression, and psychological distress commonly experienced by divorcing couples. Furthermore, mediation also contributes to the mental health stability of children affected by divorce, as the process is more peaceful and prioritizes family well-being. Thus, mediation serves not only as an alternative legal instrument but also as a means of psychological and social recovery for the disputing parties. This research confirms that the application of mediation in divorce disputes can be an effective and healthy solution, both from a legal perspective and for the health of individuals and families.

Keywords: *Mediation, Alternative, Dispute, Divorce and Health*

ABSTRAK

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perkawinan merupakan salah satu bentuk dalam menciptakan proses penyelesaian yang lebih berkeadilan. Proses yang dilakukan menekankan pada komunikasi dan kesepakatan bersama antara para pihak, sehingga dapat mengurangi ketegangan emosional yang sering muncul dalam proses litigasi. Melalui mediasi, pasangan yang bersengketa diberi ruang untuk menyampaikan pendapat dan menemukan solusi yang saling menguntungkan tanpa harus melalui proses pengadilan yang panjang. Dari segi kesehatan, mediasi memberikan dampak positif karena mampu menurunkan tingkat stres, depresi, dan tekanan psikologis yang umumnya dialami oleh pasangan yang bercerai. Selain itu, mediasi juga berkontribusi terhadap stabilitas kesehatan mental anak-anak yang terdampak perceraian, karena prosesnya lebih damai dan mengedepankan kesejahteraan keluarga. Dengan demikian, mediasi tidak hanya berfungsi sebagai instrumen hukum alternatif, tetapi juga sebagai sarana pemulihan psikologis dan sosial bagi para pihak yang bersengketa. Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan mediasi dalam sengketa perceraian dapat menjadi solusi yang efektif dan sehat, baik dari sisi hukum maupun kesehatan individu serta keluarga.

Kata Kunci: Mediasi, Alternatif, Sengketa, Perceraian dan Kesehatan

©2025; *How to Cite*: Siregar, A. R. M. (2025). MEDIASI SEBAGAI ALTERNATIF PENYELESAIAN SENGKETA PERCERAIAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 23(2), 373–382. <https://doi.org/10.24114/jkss.v23i2.69781>

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu bentuk penyelesaian sengketa dalam rumah tangga yang seringkali membawa dampak seperti psikologis, sosial, dan kesehatan yang sangat berpengaruh bagi pihak-pihak yang terlibat. Proses perceraian terutama yang melalui jalur pengadilan, dapat berlangsung lama dan penuh dengan ketegangan emosional.

Sengketa perceraian yang berkepanjangan ini sering kali meningkatkan resiko gangguan kesehatan seperti mental, depresi, kecemasan, dan stress berat pada kedua belah pihak, terutama pada pasangan dan anak-anak.

Salah satu pendekatan yang semakin dipertimbangkan untuk menyelesaikan sengketa perceraian adalah dengan melakukan mediasi, yang memberikan alternatif penyelesaian sengketa diluar pengadilan atau secara non-litigasi bagi pasangan suami-istri.

Mediasi memungkinkan kedua belah pihak untuk bernegosiasi secara langsung dan menemukan solusi yang saling menguntungkan tanpa melalui proses pengadilan yang bersifat menang kalah. Pendekatan melalui mediasi lebih menekankan pada pencapaian musyawarah atau kesepakatan bersama atau *win win solution* daripada persaingan untuk "memenangkan" persidangan antar para pihak.

Perceraian merupakan salah satu bentuk penyelesaian akhir dari sengketa dalam rumah tangga yang berdampak pada berbagai aspek, termasuk aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Meningkatnya jumlah perceraian setiap tahun menimbulkan kekhawatiran tersendiri karena seringkali membawa

dampak negatif, terutama bagi anak-anak. Proses hukum perceraian yang melalui pengadilan terkadang memperburuk hubungan kedua belah pihak dan memperpanjang proses yang seharusnya dapat diselesaikan secara damai.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa sebagai salah satu solusi alternatif yang menawarkan pendekatan secara musyawarah dan damai dalam menyelesaikan sengketa perceraian. Sebagai metode penyelesaian di luar pengadilan, mediasi memiliki kelebihan karena sifatnya yang cepat, biaya murah dan fokus pada *win-win solution*.

Dalam beberapa tahun terakhir, mediasi mulai dipandang sebagai cara yang efektif dalam menangani berbagai sengketa keluarga, termasuk perceraian.

Salah satu contoh faktor penyebab terjadinya perceraian yaitu adanya kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan suatu Tindakan pemukulan terhadap istri, penyiksaan terhadap istri, penyiksaan terhadap pasangan, kekerasan dalam perkawinan atau kekerasan dalam keluarga.

Menurut Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UUPKDRT): “Kekerasan dalam Rumah Tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga”.

KDRT tidak seperti tindak pidana lainnya, tindak pidana kekerasan terhadap perempuan dalam rumah tangga ini memiliki kekhususan. Kekhususan tersebut ditunjukkan dengan tipologi pelaku dan korban yang sama, dengan frekuensi jumlah tindak pidana kekerasan yang terjadi bukan hanya satu kali dilakukan, namun berulang-ulang.

Proses pembentukan undang-undang mengenai Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan hasil dari perkembangan dari KUHP. Ini karena KDRT dianggap sebagai jenis kejahatan yang khusus dan diperlakukan secara terpisah dari ketentuan yang ada dalam KUHP.

Pasal 28G ayat (1) Perubahan Kedua UUD 1945 menegaskan bahwa setiap individu memiliki hak untuk dilindungi dalam kehidupan pribadi, keluarga, kehormatan, dan harta benda mereka, serta berhak untuk merasa aman dan terlindungi dari ancaman maupun ketakutan dalam bertindak atau tidak bertindak, sebagai bagian dari hak asasi manusia. Beberapa tindak pidana diatur melalui peraturan hukum pidana khusus yang berbeda dengan KUHP, yang menggambarkan tindak pidana memiliki ciri khasnya sendiri, terutama dalam hal pelaku dan korban yang terlibat.¹

Ciri-ciri kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dibandingkan dengan bentuk kekerasan lainnya terhadap perempuan terletak pada hubungan kekuasaan antara korban dan pelaku. KDRT sering kali terjadi dalam hubungan yang berbasis kekuasaan, di mana pelaku menggunakan kekuatan dan kontrol untuk mendominasi dan mengendalikan korban.

Beban psikologis yang dialami oleh korban KDRT sangat tinggi karena adanya ketergantungan emosional dan psikologis pada pelaku, serta perasaan takut, malu, dan segan untuk melaporkan kekerasan tersebut kepada pihak berwajib.²

Dari hal tersebut diatas berdasarkan salah satu faktor penyebab terjadinya sengketa

perceraian tersebut, dalam proses penyelesaiannya sengketa perceraian mediasi memiliki keunggulan dalam mengurangi dampak terhadap sengketa yang terjadi dan mencegah dampak negatif yang lebih luas.

Dengan mediasi, pasangan memiliki kesempatan untuk mengatasi perbedaan masing-masing dalam suasana yang lebih tenang dan penuh kebersamaan. Proses ini juga membantu mencegah kerusakan lebih lanjut pada hubungan interpersonal, terutama jika ada anak-anak yang terlibat. Berkurangnya sengketa juga dapat membantu mencegah gangguan Kesehatan seperti emosional dan psikologis yang sering kali menyertai proses perceraian.

Sebelum mediasi dilakukan sebagai upaya penyelesaian sengketa perceraian, perceraian biasanya dipicu oleh berbagai faktor yang menyebabkan adanya kerenggangan, ketegangan ataupun ketidakcocokan dalam hubungan pernikahan.

Beberapa faktor yang sering menjadi penyebab perceraian yaitu adanya ketidakcocokan dan komunikasi yang buruk, perselingkuhan, masalah keuangan, kurangnya komitmen, perbedaan tujuan hidup, kebutuhan seksual yang tidak memuaskan, intervensi keluarga dan tekanan dari lingkungan sosial.

Faktor-faktor demikian sering kali menyebabkan perpecahan dan kerenggangan dalam hubungan suami-istri sebelum proses mediasi dilakukan. Mediasi jika diterapkan dengan baik, dapat membantu mengurangi permasalahan dan sengketa yang berkepanjangan dan memberikan pasangan untuk menemukan solusi yang lebih baik, baik itu untuk mempertahankan pernikahan atau menyelesaikannya secara damai tanpa memperpanjang dampak negatif.

Dampak kesehatan akibat sengketa perceraian dalam hubungan rumah tangga yang berkepanjangan, terutama yang berujung pada perceraian, sangat terasa bagi pasangan. Seseorang atau individu yang mengalami

¹ Hermien Hadiati Koeswadi, Beberapa Permasalahan Hukum dan Medik, Bandung: PT. Citra Aditya Bakti, 1992, hal. 87.

² Aroma Elmina Martha, Perempuan dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Indonesia dan Malaysia, FH UII Press, Yogyakarta, 2012, hal. 3.

perceraian tanpa penyelesaian yang baik berisiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi, insomnia, dan masalah kesehatan kronis lainnya. Hal ini disebabkan oleh emosional yang berkelanjutan dan rasa tidak pasti yang dihadapi oleh pasangan dalam proses perceraian. Mediasi sebagai alternatif dengan caranya yang lebih damai dan berorientasi pada penyelesaian masalah sebagai Solusi untuk mengurangi stres dan dampak kesehatan negatif tersebut.

Selain itu, mediasi juga memberi keuntungan dalam hal waktu dan biaya. Proses pengadilan sering kali memakan waktu lama dan biaya mahal yang pada akhirnya memperpanjang penderitaan emosional dan fisik. Dalam mediasi, pasangan dapat mencapai kesepakatan dalam waktu yang relatif lebih singkat, sehingga meminimalkan dampak Kesehatan seperti psikologis dan fisik dari sengketa yang berkepanjangan serta memperbaiki kesehatan mental kedua belah pihak karena berkurangnya stres dan kecemasan yang dialami selama proses perceraian.

Selanjutnya mediasi memberikan kesempatan bagi para pihak untuk mempertimbangkan solusi yang terbaik terhadap kepentingan anak-anak dari pasangan. Sengketa yang berkepanjangan dalam pengadilan tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental dan emosional anak-anak. Anak-anak dari pasangan yang menyelesaikan perceraian melalui mediasi cenderung lebih terlindungi dari trauma emosional yang biasanya menyertai proses perceraian yang penuh sengketa dan penyelesaian berkepanjangan.

Proses perceraian yang berkepanjangan dan penuh sengketa dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres berat. Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian memiliki peran penting dalam mencegah dampak negatif terhadap

Kesehatan yang berkepanjangan, baik bagi pasangan yang bercerai maupun anak-anak.

Oleh karena itu, mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian yang tidak hanya menawarkan pendekatan penyelesaian yang lebih damai dan efisien, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan bagi pasangan dan keluarganya. Dampak positif terhadap kesehatan seperti fisik dan mental menjadikan mediasi sebagai Solusi dan alternatif penyelesaian sengketa dalam menyelesaikan sengketa perceraian.

Keuntungan memilih mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian yakni biaya yang murah dan waktu yang cepat dalam proses penyelesaian sengketa. Proses pengadilan sering kali membutuhkan biaya yang mahal dan memakan waktu lama, yang tidak hanya memperpanjang dan menimbulkan penderitaan emosional tetapi juga menambah beban finansial bagi kedua belah pihak. Mediasi di sisi lain, biasanya berlangsung lebih cepat dan lebih murah, memungkinkan pasangan untuk mencapai kesepakatan tanpa melalui proses litigasi yang berlarut-larut. Dengan penyelesaian yang lebih cepat, pasangan dapat memulai proses pemulihan emosional lebih dini, yang diharapkan dapat memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan.

Pasangan yang memilih mediasi memiliki kesempatan untuk mendiskusikan isu-isu yang menjadi sumber sengketa perceraian dengan bantuan pihak penengah atau melalui seorang mediator. Mediator atau pihak penengah sebagai pihak yang netral membantu pasangan untuk menemukan solusi yang saling menguntungkan tanpa harus melalui proses pengadilan. Dengan demikian, mediasi menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih damai, sehingga mengurangi ketegangan emosional yang biasanya timbul selama perceraian.

Mediasi bukan hanya sebagai alat untuk menyelesaikan sengketa perceraian secara efektif, tetapi juga mempunyai peran

penting dalam menjaga kesehatan emosional, mental, dan fisik dari para pihak yang terlibat. Dengan pendekatan yang lebih damai, musyawarah, efisien, dan fokus pada penyelesaian yang saling menguntungkan, mediasi mampu mengurangi dampak negatif perceraian dan mendorong pemulihan yang lebih cepat bagi individu dan keluarganya.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode penelitian hukum normatif dengan pendekatan perundang-undangan dan studi literatur. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan mengambil data-data melalui sumber seperti aturan perundang-undangan, internet, kasus-kasus, jurnal, putusan pengadilan dan sumber lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif, untuk mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh dan dianalisis maka proses selanjutnya adalah menyusun kriteria dari gambaran umum sebagai bahan tulisan. Analisis deskriptif kualitatif merupakan suatu teknik yang menggambarkan dan menginterpretasikan arti data-data yang telah terkumpul dengan memberikan perhatian dan merekam sebanyak mungkin aspek situasi yang diteliti, sehingga memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh tentang bahan yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Berbagai faktor memicu terjadinya perceraian antara lain masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, konflik dalam hubungan keluarga, perselingkuhan, dan perilaku sosial yang menyimpang, seperti disorientasi seksual dan sifat temperamental. Hal-hal ini dapat menjadi pemicu yang

memperburuk situasi di rumah tangga dan meningkatkan risiko terjadinya perceraian.

Perceraian terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhi hubungan pasangan suami istri. Setiap pasangan memiliki dinamika dan tantangan yang berbeda, namun beberapa penyebab umum terjadinya perceraian yaitu:

1. Komunikasi yang buruk. Komunikasi yang efektif adalah fondasi dari hubungan yang sehat. Ketika komunikasi antara pasangan memburuk, baik dalam hal penyampaian pesan maupun pemahaman hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman, ketidakpuasan, dan ketegangan. Pasangan yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik sering kali mengalami masalah dalam menyelesaikan sengketa, sehingga hubungan semakin merenggang.
2. Ketidaksetiaan. Perselingkuhan atau ketidaksetiaan merupakan salah satu faktor penyebab perceraian yang paling umum. Pengkhianatan dalam bentuk perselingkuhan menghancurkan kepercayaan dalam hubungan dan sering kali sulit untuk dipulihkan. Ketidaksetiaan dapat muncul akibat kebutuhan emosional atau fisik yang tidak terpenuhi dalam hubungan rumah tangga.
3. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Kekerasan baik fisik maupun emosional, adalah penyebab utama perceraian dalam banyak kasus. KDRT dapat mencakup perilaku kontrol, pelecehan, atau tindakan kekerasan fisik terhadap pasangan. Dalam situasi seperti ini, perceraian sering menjadi satu-satunya cara untuk melindungi korban dari bahaya lebih lanjut yang ditimbulkan.
4. Masalah finansial. permasalahan keuangan sering kali menjadi faktor penyebab konflik dalam pernikahan. Ketidakmampuan untuk mengelola keuangan bersama, perbedaan pandangan tentang pengeluaran, atau masalah keuangan eksternal seperti kehilangan pekerjaan atau utang besar, dapat memicu

konflik yang pada akhirnya menyebabkan timbulnya perceraian.

5. Perbedaan nilai dan tujuan. Pasangan sering kali memulai hubungan dengan nilai atau tujuan yang sejalan, namun seiring waktu, perbedaan ini bisa menjadi lebih jelas. Perbedaan terkait pandangan hidup, agama, nilai-nilai keluarga, atau tujuan jangka panjang dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan jika tidak dikelola dengan baik.
6. Kurangnya kedekatan emosional dan fisik. Kedekatan emosional dan fisik adalah aspek penting dalam hubungan pernikahan. Ketika salah satu atau kedua pasangan merasa bahwa hubungan tersebut tidak lagi memberikan dukungan emosional, perasaan cinta atau kedekatan bisa berkurang. Kurangnya hubungan fisik juga sering menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidakpuasan dalam pernikahan.
7. Campur tangan pihak ketiga. Campur tangan pihak ketiga, seperti keluarga besar, teman, atau orang lain, dalam urusan rumah tangga sering menjadi faktor penyebab yang memicu terjadinya perceraian. Terlalu banyaknya pengaruh dari luar dapat mengganggu hubungan rumah tangga yang menyebabkan sengketa.
8. Kurangnya komitmen. Kurangnya komitmen terhadap pernikahan sering kali menjadi alasan utama di balik perceraian. Hal ini bisa muncul karena salah satu atau kedua pasangan tidak lagi merasa terikat atau berkomitmen untuk mempertahankan hubungan, baik karena perbedaan tujuan, kehilangan minat, atau perubahan dalam prioritas hidup.

Dari berbagai permasalahan perceraian, para pihak atau pasangan yang menggunakan mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian lebih mampu menjaga hubungan yang baik, terutama dalam hal pengasuhan anak. Mediasi memberikan kesempatan kepada pasangan untuk

bermusyawarah dan berdiskusi secara terbuka mengenai kepentingan terbaik anak dan pembagian tanggung jawab, sehingga mengurangi ketegangan yang biasanya muncul selama proses perceraian. Keseimbangan emosi dan komunikasi yang terjaga dengan baik akan berdampak positif pada kesehatan mental kedua belah pihak dan anak-anak.

Proses pengadilan yang sering kali membutuhkan waktu yang lama dalam penyelesaiannya dan penuh konflik dapat memperburuk kondisi mental pasangan yang sudah mengalami tekanan emosional. Dengan menggunakan mediasi para pihak atau pasangan merasa lebih terfasilitasi karena dapat berpartisipasi aktif dalam mencari solusi bersama.

Situasi ini berbeda dengan pengadilan, di mana keputusan sepenuhnya berada di tangan hakim, sehingga sering kali menimbulkan ketidakpuasan dan ketidakpastian yang memperburuk stres.

Para pihak atau pasangan yang akan memilih mediasi apabila terjadi sengketa perceraian akan menjaga kesehatan terutama peningkatan kualitas tidur dan penurunan gejala kecemasan apabila berhasil menyelesaikan sengketa melalui diskusi ataupun musyawarah.

Selain itu mediasi mengurangi dampak negatif perceraian terhadap anak. Penyelesaian secara mediasi lebih ramah terhadap anak-anak dibandingkan proses litigasi. Konflik berkepanjangan di pengadilan sering kali menyebabkan anak-anak merasa terjebak di antara orang tua yang bertikai. Mediasi di sisi lain, mendorong kedua belah pihak untuk mengutamakan kepentingan anak, yang membantu menciptakan hubungan rumah tangga yang terjaga bagi anak-anak pasca perceraian.

Kesehatan mental pasangan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mediasi oleh karena akan mampu menangani konflik dan membuat keputusan yang bijak setelah

menerima edukasi dan pengetahuan. Oleh karena itu pentingnya kesehatan mental dalam proses mediasi sehingga pasangan yang sedang menjalani perceraian dapat menerima dukungan emosional yang diperlukan untuk menyelesaikan sengketa dengan cara yang lebih sehat.

Mediasi menawarkan pendekatan secara musyawarah dibandingkan dengan proses litigasi yang cenderung adanya putusan menang-kalah. Dalam perceraian, mediasi tidak hanya berfokus pada penyelesaian sengketa tetapi juga berdampak terhadap kesejahteraan emosional dan fisik para pihak yang terlibat, termasuk anak-anak.

Dalam banyak kasus, perceraian menyebabkan tekanan emosional yang berat, baik bagi pasangan yang bercerai maupun anak-anak. Mediasi memungkinkan terjadinya solusi yang disepakati bersama, sehingga mengurangi perasaan permusuhan dan trauma psikologis.

Secara khusus, mediasi juga berdampak pada kesehatan mental para pihak. Pasangan yang melalui proses perceraian tanpa mediasi sering mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Sementara itu, melalui mediasi dapat mengekspresikan emosi dan mendapatkan dukungan emosional yang netral dari penyelesaian sengketa yang diharapkan oleh para pihak.

Penyelesaian perceraian melalui mediasi dapat mempercepat proses perpisahan yang lebih damai dan menjaga hubungan baik antar mantan pasangan, terutama jika masih harus berhubungan dalam hal pengasuhan anak. Hal ini secara langsung mengurangi dampak buruk yang berpotensi muncul pada kesehatan psikologis.

Mediasi memberikan dampak positif terhadap anak-anak yang terlibat dalam perceraian. Ketegangan antara orang tua yang berpisah sering kali menimbulkan masalah emosional pada anak, seperti perasaan terabaikan, marah, atau merasa bersalah. Dengan mediasi, orang tua dapat bersepakat tentang hak asuh dan pembagian tanggung jawab tanpa pertengkaran yang

berkepanjangan. Pengurangan sengketa antar orang tua dapat mencegah masalah psikologis pada anak-anak, seperti gangguan kecemasan atau kesulitan beradaptasi di sekolah dan lingkungan sosial.

Mediasi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik. Sengketa yang berkepanjangan dalam proses perceraian dapat memicu gangguan kesehatan fisik akibat stres yang terus menerus, seperti tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, atau sakit kepala. Dengan mengurangi konflik dan mempercepat penyelesaian, mediasi membantu menurunkan tingkat stres, sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian bukan hanya solusi untuk menyelesaikan sengketa tetapi juga memberikan dampak terhadap kesehatan mental dan fisik para pihak yang terlibat, terutama anak-anak. Oleh karena itu, pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya mediasi perlu terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaatnya yang luas.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian memberikan banyak manfaat, baik dari segi emosional, mental, maupun kesehatan fisik. Dengan mediasi, para pihak ataupun pasangan dapat menyelesaikan sengketa dengan cara musyawarah dan damai sehingga mengurangi dampak negatif perceraian terhadap kesehatan individu, rumah tangga dan keluarga.

B. Manfaat Mediasi Sebagai Alternatif Penyelesaian Sengketa Perceraian dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Perceraian merupakan salah satu bentuk penyelesaian akhir dari sengketa dalam rumah tangga yang berdampak pada berbagai aspek, salah satunya yakni aspek kesehatan seperti aspek psikologis, selain itu pada aspek sosial dan ekonomi. Meningkatnya jumlah perceraian setiap tahun menimbulkan kekhawatiran tersendiri karena seringkali membawa dampak negatif, terutama bagi anak-anak. Proses hukum perceraian yang

melalui pengadilan terkadang memperburuk hubungan kedua belah pihak dan memperpanjang proses yang seharusnya dapat diselesaikan secara damai.

Mediasi hadir sebagai salah satu solusi alternatif yang menawarkan pendekatan secara musyawarah dan damai dalam menyelesaikan sengketa perceraian. Sebagai metode penyelesaian di luar pengadilan, mediasi memiliki kelebihan karena sifat penyelesaiannya yang cepat, biaya murah dan berfokus pada *win-win solution*.

Dalam beberapa tahun terakhir, mediasi mulai dipandang sebagai cara yang efektif dalam menangani berbagai sengketa keluarga, termasuk perceraian.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian mendorong pemanfaatan mediasi untuk mencapai penyelesaian yang lebih cepat, biaya murah, dan menghindari adanya sengketa yang berkepanjangan.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian akan terbukti berjalan dengan baik apabila melihat dari banyak kasus yang diselesaikan secara musyawarah dan damai. Dengan meningkatkan kesadaran dan memberikan pelatihan yang memadai, apabila terjadi sengketa perceraian masyarakat dapat lebih banyak memanfaatkan jalur mediasi untuk menyelesaikan permasalahan rumah tangga secara damai.

Diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pengadilan, dan lembaga masyarakat, untuk lebih mengoptimalkan penggunaan penyelesaian mediasi dalam menangani sengketa perceraian.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian dan dampaknya terhadap kesehatan bahwa mediasi dalam menyelesaikan sengketa perceraian serta dampaknya terhadap kesehatan berupa mental dan fisik para pihak yang terlibat, yakni:

1. Pengurangan tingkat stres dan konflik yang berkepanjangan. Berbeda dengan proses pengadilan yang sering kali adanya menang-kalah atau win lose,

mediasi berhasil menciptakan suasana yang *win win solution* untuk mencapai kesepakatan secara musyawarah dan damai.

2. Efektivitas mediasi dalam penyelesaian sengketa. Dibandingkan dengan proses litigasi, mediasi memberikan solusi yang tidak sesuai dengan kebutuhan masing-masing para pihak yang pada akhirnya adanya potensi perasaan dendam atau ketidakpuasan pasca perceraian.
3. Dampak positif terhadap kesehatan mental. Dampak kesehatan menjadi salah satu fokus utama. Bahwa pasangan yang menyelesaikan perceraian melalui mediasi memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan yang memilih jalur pengadilan. Proses mediasi yang lebih cepat dan biaya yang murah membantu pasangan untuk tidak terjebak dalam sengketa yang berkepanjangan, yang sering kali menjadi penyebab timbulnya stres. Penyelesaian sengketa perceraian juga berdampak pada peningkatan kualitas tidur, penurunan tekanan darah dan pengurangan gejala gangguan stres pasca-trauma yang sering dialami dalam perceraian yang penuh perdebatan.
4. Kesejahteraan anak terjaga. Mediasi juga terbukti lebih ramah terhadap kesejahteraan anak-anak yang orang tuanya bercerai. Dalam proses litigasi, anak-anak sering kali menjadi korban dari pertarungan hukum antara kedua orang tua yang berdampak negatif pada kesehatan emosional anak. Mediasi sebaliknya, berfokus pada kepentingan terbaik anak dengan mendorong pasangan untuk menemukan solusi dalam menjaga kesejahteraan anak. Mediasi memungkinkan orang tua untuk bekerja sama dalam mengasuh anak,

yang mengurangi trauma emosional pada anak-anak akibat perceraian.

5. Penghematan waktu dan biaya. Pasangan yang memilih mediasi menyelesaikan sengketa dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan yang memilih litigasi melalui pengadilan. Mediasi yang biasanya selesai dalam beberapa sesi atau pertemuan, tidak hanya mengurangi beban emosional tetapi juga beban finansial karena biaya mediasi jauh lebih rendah dibandingkan biaya pengadilan. Hal ini memungkinkan pasangan untuk lebih cepat melanjutkan hubungan rumah tangga dan memulihkan kesehatan mental maupun fisik setelah perceraian.

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian tidak hanya efisien dalam hal waktu dan biaya, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik pasangan. Dengan berkurangnya konflik dan stres, mediasi memungkinkan hubungan keluarga tetap terjaga dalam melanjutkan hubungan rumah tangga.

SIMPULAN

Mediasi sebagai alternatif penyelesaian sengketa perceraian akan terbukti berjalan dengan baik apabila melihat dari banyak kasus yang diselesaikan secara musyawarah dan damai. Dengan meningkatkan kesadaran, apabila terjadi sengketa perceraian masyarakat dapat lebih banyak memanfaatkan jalur mediasi untuk menyelesaikan permasalahan rumah tangga secara damai. Diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pengadilan dan lembaga masyarakat, untuk lebih mengoptimalkan penggunaan penyelesaian mediasi dalam menangani sengketa perceraian.

Mediasi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik. Sengketa yang berkepanjangan dalam proses perceraian dapat memicu gangguan kesehatan fisik akibat stres yang terus menerus, seperti

tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, atau sakit kepala. Dengan mengurangi sengketa dan mempercepat penyelesaian, mediasi membantu menurunkan tingkat stres, sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Manan. (2018). *Aneka Masalah Hukum Perdata Islam di Indonesia*. Gramedia. Jakarta.
- Abdul Rahman Maulana Siregar, Abdul Razak Nasution. (2023). *Hukum Dalam Pendidikan Islam: Sebuah Metode Penyelesaian Sengketa di Luar Pengadilan Sebagai Alternatif Penyelesaian Sengketa Antar Masyarakat Nagori di Kabupaten Simalungun*. Jurnal Edukasi Islami. Vol. 12, No. 1.
- Abdul Rahman Maulana Siregar, Rahul Ardian Fikri, Mhd. Azhali Siregar. (2023). *A Dispute Settlement Procedure Outside Court in Nagori Silau, Paribuan, Simalungun District*, International Journal in Management and Social Science, Volume 11 Issue 04.
- Aroma Elmina Martha. (2012). *Perempuan dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Indonesia dan Malaysia*. FH UII Press. Yogyakarta.
- Beby Sendy. (2019). *Hak Yang Diperoleh Anak Dari Perkawinan Tidak Dicatat*. Jurnal Hukum Responsif FH UNPAB. Vol. 7, No. 7.
- Djaja S. Meliala. (2018). *Himpunan peraturan perundang-undangan tentang Perkawinan*. Nuansa Aulia. Bandung.
- Faebolo Dodo Gowasa, Dina Andiza, Mochammad Erwin Radityo. (2024). *Akibat Hukum Perceraian Terhadap Anak Ditinjau Menurut Hukum*

- Perdata. Jurnal Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. Vol. 11. No. 8.
- Fitri Rafianti, Asmuni, Siti Mujiatun. (2020). *Kedudukan Saksi Dalam Perspektif Ulama Fikih Dan Hukum Perkawinan Nasional Aspek Perkawinan Perceraian dan Rujuk*. Medan. Perdana Publishing.
- Hermien Hadiati Koeswadi. (1992). *Beberapa Permasalahan Hukum dan Medik*. Bandung. PT. Citra Aditya Bakti.
- Jehani Libertus. (2018). *Perkawinan Apa Resiko Hukumnya*. Forum Sahabat. Jakarta.
- K. Wantjik Saleh. (2016). *Hukum Perkawinan Indonesia*. Ghalia Indonesia. Cetakan ke-empat. Jakarta.
- Lidya Rahmadhani Hasibuan. (2019). *Kebijakan Pertanggungjawaban Pidana Dalam Rangka Perlindungan Hukum Bagi Anak*, Jurnal Hukum Responsif, 7 (7).
- M. Ryan Dhermawan, Henry Aspan, Yasmirah Mandasari Saragih. (2022). *Pelaksanaan Fungsi Dinas Kependudukan Dan Catatan Sipil Kota Binjai dalam Pencatatan Perkawinan Beda Agama*. Jurnal Rectum: Tinjauan Yuridis Penanganan Tindak Pidana. Vol. 4. No. 2.
- Rahmayanti. (2024). *Perlindungan Hukum Terhadap Anak yang Terlibat dalam Tindak Pidana Kekerasan*. CV. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah.
- Rahul Adrian Fikri, Abdul Rahman Maulana Siregar dan Fitri Rafianti. (2022). *Restorative Justice Efforts to Provide a Sense of Justice for Children*, International Journal in Management and Social Science Volume 10 Issue 10.
- Siti Khadijah. (2021). *Psikologi Keluarga: Dampak Sosial Perkawinan Beda Agama Terhadap Anak*. Yogyakarta. UII Press.
- Siti Nurhayati, Yulindri, Ferdi, Mardenis. (2018). *Rekonstruksi Politik Hukum dalam Pelaksanaan Putusan Pengadilan Hubungan Industrial Berdasarkan Hukum Progresif*. Universitas Pembangunan Panca Budi.