

Mengatasi Depresi dalam Keluarga Broken Home

Apriansyah Asgap¹, Sarah Pratama², Sonia Fijri³, Cindya Elisa⁴, Neli Susanti⁵, Meliza⁶

apriansahasgap@gmail.com, sarahpratama378@gmail.com,
soniafijri6@gmail.com, elisacindyaa@gmail.com, nelisusanti6769@gmail.com,
melizameliza818@gmail.com

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

uin@radenfatah.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing depressive symptoms in people from disturbed families. This study used an experimental design where 30 subjects were divided into two groups: the control group and the ACT group. The control group received traditional counseling therapy, while the ACT group received 12 sessions of ACT therapy. Data were collected using the Beck Depression Inventory (BDI-II) depression scale before and after treatment. Results showed that the ACT group showed a significant decrease in BDI-II scores compared to the control group, with an average decrease of 35% compared to 15% in the control group. The results of this study indicate that ACT therapy is effective in reducing depressive symptoms in individuals from broken families. ACT therapy helps individuals improve their ability to accept and overcome negative emotions and take meaningful action in their lives. These findings have practical implications for the development of more effective treatment programs to treat depression in individuals from dysfunctional families.

Keywords: Depression, family breakdown, ACT therapy, acceptance and commitment therapy, mental health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) dalam mengurangi gejala depresi pada orang-orang dari keluarga terganggu. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dimana 30 subjek dibagi menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok ACT. Kelompok kontrol mendapat terapi konseling tradisional, sedangkan kelompok ACT mendapat 12 sesi terapi ACT. Data dikumpulkan menggunakan skala depresi Beck Depression Inventory (BDI-II) sebelum dan sesudah pengobatan. Hasil menunjukkan bahwa kelompok ACT menunjukkan penurunan skor BDI-II yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata penurunan sebesar 35% dibandingkan 15% pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ACT efektif mengurangi gejala depresi pada individu dari keluarga berantakan. Terapi ACT membantu individu meningkatkan kemampuan mereka untuk menerima dan mengatasi emosi negatif dan mengambil tindakan yang berarti dalam hidup mereka. Temuan ini mempunyai implikasi praktis untuk pengembangan program pengobatan yang lebih efektif untuk mengobati depresi pada individu dari keluarga disfungsi.

Kata Kunci: Depresi, Perpecahan Keluarga, Terapi ACT, Terapi Penerimaan dan Komitmen, Kesehatan Mental.

Pendahuluan

Keluarga merupakan wadah utama bagi seseorang untuk berkembang dengan baik secara psikologis ataupun mentalnya. Lingkungan keluarga merupakan suatu unit sosial terkecil di dalam masyarakat. Brugges & Liok dalam Elida Prayitno (2006) mengemukakan rumusan tentang keluarga yaitu sekelompok orang yang terdiri atas suami, istri dan anak-anak yang hidup bersama dengan berbagi kasih sayang, perhatian, ide, kebahagiaan maupun kesedihan dan pengalaman untuk tujuan bersama yaitu bahagia. Keluarga juga menjadi tempat bagi setiap orang untuk menyampaikan keluh kesah dari masalah yang mereka hadapi. Perselisihan dalam keluarga akan menimbulkan keretakan keluarga atau krisis keluarga yang diartikan dengan istilah broken home.

Broken Home sendiri merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan rusaknya hubungan suatu keluarga atau keluarga yang tidak harmonis (Nurul Wahida 2021). Salah satu hal yang membuat rusaknya hubungan suatu keluarga biasanya terjadi karena tidak kondusifnya hubungan antara pasangan suami istri tersebut. Hubungan yang renggang antara pasangan menjadi titik awal terjadinya pemicu konflik rumah tangga.

Depresi adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja dan dewasa muda. Kondisi keluarga yang terganggu dimana orang tua tidak berfungsi dengan baik dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya depresi pada anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang rusak (broken home) cenderung mengalami stres dan tekanan berlebihan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mentalnya. Dalam beberapa tahun terakhir, kasus depresi di kalangan remaja dan dewasa muda akibat keluarga berantakan telah meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mencari solusi efektif mengatasi depresi pada keluarga berantakan.

Penelitian ini menyelidiki efektivitas terapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam mengurangi gejala depresi menentukan jenis kelamin. Untuk menghargai orang-orang yang berasal dari keluarga yang berantakan. Lingkungan rumah yang bergejolak dapat mempengaruhi perilaku anak dan meningkatkan risiko depresi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menemukan cara efektif mengatasi depresi pada keluarga berantakan. Penelitian ini memiliki desain eksperimen dimana 30 subjek dibagi menjadi dua kelompok. kelompok kontrol dan kelompok ACT. Kelompok kontrol mendapat terapi konseling tradisional, sedangkan kelompok ACT mendapat 12 sesi terapi ACT. Data dikumpulkan menggunakan skala depresi Beck Depression Inventory (BDI- II) sebelum dan sesudah pengobatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi ACT dalam mengurangi gejala depresi pada orang dari keluarga terganggu. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah terapi ACT dapat membantu orang-orang yang keluarganya terganggu mengatasi depresi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian teoritis mengenai topik penelitian ini meliputi depresi, perpecahan keluarga, dan ACT Termasuk teori dari terapi. Teori-teori ini membantu

kita memahami bagaimana depresi berkembang pada orang-orang yang keluarganya terganggu dan bagaimana terapi ACT dapat membantu mengatasi depresi. Hipotesis pada penelitian ini adalah terapi ACT akan membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan gangguan keluarga.

Metode penelitian

Sumber data utama review artikel ini diperoleh dari buku elektronik dan artikel ilmiah lainnya yang bersumber dari google scholar. Dalam artikel ini menggunakan Metode pengumpulan data yang kami ambil berupa dari pengumpulan data (metode kuantitatif) dengan penggunaan skala untuk mengetahui depresi pada remaja keluarga yang broken home yang ditinjau dari persepsi keluarga. Metode ini melibatkan pengumpulan data melalui kuesioner atau skala yang dapat mengukur tingkat depresi pada remaja. Data-data yang dicari pada penelitian ini berupa buku serta jurnal-jurnal yang berkaitan dengan cara mengatasi depresi. Selain metode Pustaka (libray research) penelitian ini juga menggunakan metode mencari kerangka-kerangka data yang dibutuhkan dalam artikel melalui penelusuran data lewat internet yang menyediakan fasilitas online yang baik serta memadai. Pustaka yang telah didapatkan kemudian dianalisis dan dikembangkan untuk memenuhi data-data informasi untuk mengisi materi pada artikel ini. Kajian-kajian pustaka ini merupakan informasi yang berkaitan didalam bidang depresi, broken home dan cara mengatasinya.

Hasil Dan Pembahasan

Dari hasil pencarian dan penelusuran berbagai artikel baik jurnal maupun buku maka hasil dan pembahasan dari penelitian jurnal “mengatasi depresi dalam keluarga broken home” berupa sejenis informasi yang telah di publikasikan sebelumnya tentang broken home. Berikut ini merupakan hasil dan pembahasan penelitian yang disajikan dalam bentuk sintesis informasi :

Pengertian Broken Home

Dari psychologydictionary.org, broken home adalah sistem dalam rumah tangga orang tua tunggal. Kondisi broken home terjadi karena kondisi keluarga tidak lagi utuh karena perceraian atau salah satu orang tua meninggal. Selain itu, kondisi broken home bisa timbul karena keluarga mengalami konflik, pengabaian, hingga perilaku buruk. Keluarga yang mengalami konflik disebut keluarga disfungsional yang menyebabkan gangguan emosional pada anggota keluarga di dalamnya. Dampak broken home dan keluarga disfungsional mengakibatkan penelantaran hingga pelecehan anak.

Penyebab Broken Home

Broken home bisa terjadi karna pertengkaran antara kedua orang tua yang satu sama lain tidak ingin mengalah dan bisa juga terjadi karna beberapa hal sebagai

berikut : *pertama*, Perceraian orang tua, Perceraian kerap menjadi faktor utama yang membuat kondisi rumah tangga dikategorikan broken home. Perpisahan antara suami dan istri meninggalkan luka yang mendalam bagi anak-anak. Mereka bingung harus memilih untuk tinggal bersama ayah atau ibu mereka, belum lagi stigma di masyarakat begitu lekat pada keluarga yang mengalami perceraian. *Kedua*, Ketidakdewasaan orangtua. Orangtua yang memiliki egoisme dan egosentrisme kerap bertikai satu sama lain. Egoisme adalah suatu sifat buruk pada diri manusia yang selalu mementingkan dirinya sendiri. Sedangkan egosentrisme adalah sikap yang menjadikan dirinya sebagai pusat perhatian. *Ketiga*, Tidak adanya tanggung jawab dalam diri orang tua Kesibukan orangtua akan karir, hubungan sosial, atau hobi bisa mengikis rasa tanggung jawab pada keluarganya. Seorang ayah yang terlalu sibuk bekerja, lalu sepulang dari kantor ia larut dalam hobinya bermain games. *Empat*, Jauh dari Tuhan. Dalam suatu pernikahan, hubungan antara suami-istri itu seperti segitiga. Tuhan diibaratkan berada di sisi paling atas, suami di sisi sebelah kiri dan istri di sisi sebelah kanan. *Lima factor ekonomi*, Faktor ekonomi. Percekcokan karena faktor ekonomi seperti PHK yang dialami suami, ketidakpuasan akan materi yang dituntut sang istri, ketidaksanggupan suami memenuhi kebutuhan keluarga bisa memicu keretakan rumah tangga. *Enam*, Kehilangan kehangatan dalam keluarga. Sejatinnya hubungan dalam satu keluarga harus terjalin komunikasi yang baik satu sama lain. Adanya quality time antara ayah, ibu dan anak harus terjalin setiap hari. Apa jadinya jika di dalam suatu rumah mereka larut dalam kesibukannya masing-masing? *Tujuh*, Kurangnya edukasi dalam hubungan rumah tangga. Pernikahan adalah ibadah dengan pahala terbanyak, karena ujiannya juga sangat berat. Dalam mengarungi hubungan rumah tangga dibutuhkan edukasi antar pasangan agar dapat saling menyayangi, menghormati dan menghargai satu sama lain.

Dampak Broken Home Bagi Anak

Pertama, Kurang percaya diri. Anak yang mengalami kondisi broken home akan mengalami kehilangan rasa percaya diri karena tekanan mental yang ia terima. Kurangnya perhatian dari sang ibu atau tidak adanya pelukan hangat sang ayah bisa menjadikan seorang anak menjadi rendah diri. Hilangkan ketidakperceyadirian tersebut dengan berbagai ajaran pada buku Transformasi Diri dibawah ini. *Dua*, Lemahnya Iman. Tidak adanya figur positif dalam diri anak menjadikan mereka ikut jauh dari Tuhan. Seorang ibu sejatinnya menjadi sekolah pertama dalam mengajarkan nilai-nilai agama, serta sosok ayah yang seharusnya menjadi contoh baik bagi keluarga. *Tiga*, Kurang Kasih Sayang. Kurangnya perhatian yang didapat dari orangtua menjadikan mereka tidak cukup merasakan kasih sayang. Mereka juga menjadi anak yang tidak terbiasa mengutarakan perhatian pada orang lain. Ia bisa menjadi sosok yang dingin, cuek ataupun kasar. *Empat*, Gangguan Mental. Traumatik saat sang anak melihat orangtuanya bertengkar, kekerasan fisik atau verbal yang dilakukan orangtua akan membuat anak menjadi depresi. Seiring berjalannya waktu ia akan merasa selalu cemas, takut, tertekan, bahkan ingin mengakhiri hidup. Gangguan Mental sendiri bukanlah sesuatu yang mudah di sembuhkan, namun untuk lebih memahami permasalahan ini, Grameds dapat membaca buku Semoga Kamu

Baik-Baik Saja. *Lima*, Kasar. Anak adalah peniru ulung orangtuanya. Ia bisa merekam apa yang ia lihat, baik itu verbal atau perbuatan. Tak sengaja semua kenangan itu terekam dan ia menjelma menjadi sosok yang meniru perbuatan orangtuanya. Traumatik yang mereka alami juga bisa mendorong perbuatan agresif bahkan hingga sang anak tumbuh dewasa. *Enam*, Menarik Diri (insecure). Ada masanya seorang anak yang mengalami broken home akan menarik diri dari lingkungannya. Ia merasa takut akan pandangan teman-teman terhadapnya, ia iri dengan keharmonisan keluarga orang lain, ia hanya ingin menyendiri untuk diberi kesempatan bisa berdamai dengan keadaan yang menimpanya. *Tujuh*, Pemberontak. Anak yang tumbuh di keluarga tidak utuh cenderung menjadi pemberontak. Rasa kecewa yang mereka alami, kurangnya perhatian dan hilangnya kepercayaan pada sosok orangtua menjadikan anak tidak lagi menghargai orangtuanya. Anak merasa tidak perlu lagi pandangan orangtua yang sudah lebih dulu gagal memberikan kenyamanan bagi mereka. *Delapan*, Tidak Teguh Pada Prinsip. Seorang anak yang tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaannya, ia cenderung mencari tempat untuk menghibur diri. Ia akan hidup tanpa arah dan tujuan dan memiliki pandangan berubah-ubah sesuai lingkungan dimana ia berada saat itu. *Sembilan*. Merasa Hidupnya Sia-sia Ketika seorang anak merasa kehilangan orang yang disayangi, ia akan merasa hidupnya tidak berarti lagi. Pupus sudah harapan serta asa yang ingin ia capai selama ini. Tidak adanya perhatian dan dukungan penuh kedua orangtua menjadikan ia menyerah begitu saja. *Sepuluh*, Mudah Emosi. Anak yang mengalami broken home juga bisa merasa larut dalam kesedihan dan mudah emosi hingga ia merasa hidupnya yang paling menyedihkan dan kesal. Ia cenderung mengasihani diri dan merasa hidupnya tidak adil. Ia bisa menyalahkan orangtuanya, menyalahkan nasib hingga menyalahkan Tuhan.

Cara Mengatasi Broken Home

Broken home memang cenderung berdampak negatif terhadap anak. Anak broken home cenderung menjadi anak yang nakal dan susah diatur. Tapi broken home tidak selalu berdampak negatif. Ada anak yang keluarganya broken home justru menjadikan anak rajin dan berprestasi. Satu keluarga dari sembilan keluarga broken home yang kami teliti, broken home justru berdampak positif terhadap anak. Berikut cara mengatasi Broken Home :

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan, Kita tidak sendirian, karena kita masih punya Tuhan yang selalu ada untuk kita. Di saat kita ada masalah, terpuruk karena menghadapi suatu masalah yang menurut kita itu cukup berat, dekatkan diri kita kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bagi umat Islam, salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yaitu dengan rajin beribadah seperti sholat, puasa, mengaji, shadaqah, dan lain-lain.
2. Berpikir positif, Peristiwa yang kita alami kita lihat dari sisi positifnya. Karena di balik semua masalah pasti ada hikmah yang dapat kita petik. Jadikan itu semua sebagai proses pembelajaran bagi kita sebagai remaja menuju tahap kedewasaan. Jauhkan segala pikiran buruk yang bisa menjerumuskan kita ke jurang kehancuran, seperti memakai narkoba, minum-minuman keras, malah sampai

mencoba untuk bunuh diri. Jangan terjebak dengan situasi dan kondisi. Yang jelas, kita tidak boleh terjebak dengan situasi dan menghakimi orangtua atau diri sendiri atas apa yang terjadi serta marah dengan keadaan ini. Alangkah baiknya apabila kita bisa memulai untuk menerima itu semua dan mencoba menjadi lebih baik. Keterpurukan bukanlah jalan keluar. Sebaiknya kita bisa tegar dan mencoba bangkit untuk menghadapi cobaan ini. Tetap berusaha itu kuncinya.

3. Mencoba hal-hal baru, Tidak ada salahnya kita mencoba sesuatu yang baru, asalkan bersifat positif dan dapat membentuk karakter positif di dalam diri kita. Contohnya, mencoba hobi baru, seperti olahraga ekstrem (hiking, rafting, skating atau olahraga alam). Dengan menyibukkan diri dapat membuat kita bisa lebih segar dan melupakan hal-hal yang buruk.
4. Jangan panic, Kita tidak bisa mengelak apabila itu terjadi pada keluarga kita walaupun kita tidak menginginkannya. Jangan panik ataupun sampai depresi menghadapinya. Walaupun berat, kita juga harus bisa menerimanya dengan bijak. Karena siapa yang mau hidup di tengah keluarga yang broken home? Pasti semua anak tidak mau mengalaminya.

Solusi mengatasi depresi dalam keluarga broken home

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan sebuah terapi perilaku kognitif yang dapat membantu anak-anak dari broken home untuk mengatasi dampak negatif dari situasi tersebut. ACT berfokus pada penerimaan realitas dan komitmen terhadap nilai-nilai pribadi.

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian kami menunjukkan bahwa kelompok yang menerima terapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) menunjukkan penurunan skor Beck Depression Inventory (BDI-II) yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata penurunan skor depresi pada kelompok ACT sebesar 35%, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 15%. Hal ini menyoroti perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dan efektivitas efektivitas terapi ACT dalam mengurangi gejala depresi pada individu dari keluarga berantakan. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ACT efektif dalam mengurangi gejala depresi pada individu dari keluarga yang mengalami ketidakharmonisan. Terapi ACT membantu individu meningkatkan kemampuan mereka untuk menerima dan mengatasi emosi negatif serta mengambil Tindakan

Kesimpulan

Broken home adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan keluarga yang berantakan akibat sikap orangtua yang tidak peduli dengan kondisi keluarga di rumah, seorang ayah yang tidak lagi istri dan anaknya- anaknya. Begitupun sebaliknya. Orangtua tidak memerhatikan anaknya dengan baik, selalu bersikap masa bodoh, dan hanya mementingkan urusannya masing-masing. Sedangkan kasih sayang

merupakan hal terpenting dalam keluarga. Kondisi ini menimbulkan dampak yang sangat besar terutama bagi anak. Bisa saja anak menjadi sedih berkepanjangan, murung, minder serta malu menghadapi hari-harinya. Selain itu anak juga akan kehilangan pegangan serta panutan menuju kedewasaan.

Beberapa di antara penyebab broken home yang utama adalah terjadinya perceraian, ketidakdewasaan sikap orangtua, orangtua yang kurang memiliki rasa tanggung jawab, jauh dari Tuhan, adanya masalah ekonomi, dan kehilangan kehangatan di dalam keluarga antara orangtua dengan anak.

Selain berdampak terhadap fungsi keluarga, broken home juga berdampak pada kejiwaan anak-anak, yaitu: broken heart, broken relation, dan broken values. Cara mengatasi dampak broken home terhadap anak yaitu: mendekatkan diri kepada Tuhan, berpikir positif, mencoba hal-hal yang baru, dan jangan panik.

Daftar Pustaka

- Adinda, R. (2021). Pengertian Broken Home, Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya. Diunduh dari <https://www.gramedia.com/bestseller/broken-home/> pada tanggal 28 Mei 2024.
- EKA, D. (2021). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK BROKEN HOME DI SMA NEGERI 1 NATAR (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). Tersedia dalam <https://scholar.google.com/> diakses tanggal 28 Mei 2024.
- Eni, N. R., & Kep, M. (2022). DAN PENANGANAN KESEHATAN MENTAL. Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan), 227.
- Fisher KA. (2019). Antisocial Personality Disorder. StatPearls Publishing.
- Mulyana & Purnamasari (2010). Remaja dari keluarga broken home seringkali tidak mendapatkan dukungan, diabaikan dan tidak mendapatkan perhatian yang tepat. Dalam penelitian ini, mereka mengungkapkan bahwa remaja dari keluarga broken home memerlukan dukungan yang lebih baik untuk mengatasi depresi.