

KESEHATAN MENTAL ANAK BROKEN HOME

**Bau Ratu¹, Ninil Elfira² Machfirah³, Ahmad Fauzan Al Ansyari⁴, Jeni Ahmad Abdulloh⁵,
Wahyu⁶**

^{1,3,4,5,6}Universitas Tadulako, ²Universitas Jambi

*ninil.28.elfira@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dampak broken home terhadap kesehatan mental anak-anak melalui studi literatur. Broken home, yang disebabkan oleh perceraian, kematian orang tua, atau konflik berkepanjangan dalam keluarga, memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum mereka. Gangguan kesehatan mental pada anak-anak ini dapat muncul dalam bentuk agresi, penarikan diri, atau kompensasi. Penelitian ini menekankan pentingnya upaya bersama dari orang tua, keluarga, dan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental anak-anak dari keluarga broken home. Strategi yang direkomendasikan meliputi komunikasi terbuka, memfasilitasi hubungan yang sehat dengan kedua orang tua, memberikan dukungan sosial, dan mengakses layanan terapi atau konseling. Kesimpulannya, penanganan yang tepat dan dukungan yang memadai sangat penting untuk membantu anak-anak mengatasi dampak psikologis dari situasi broken home.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Anak, Broken Home

Abstract

This research examines the impact of a broken home on children's mental health through a literature study. Broken homes, caused by divorce, the death of parents, or prolonged conflict in the family, have a significant influence on children's psychological development. Children from broken homes often experience stress, anxiety, and depression, which can affect their academic performance, social relationships, and general well-being. Mental health disorders in these children can appear in the form of aggression, withdrawal, or compensation. This research emphasizes the importance of joint efforts from parents, families and society in maintaining the mental health of children from broken homes. Recommended strategies include open communication, facilitating healthy relationships with both parents, providing social support, and accessing therapy or counseling services. In conclusion, appropriate treatment and adequate support are very important to help children overcome the psychological impact of a broken home situation.

Keywords: Mental Health, Children, Broken Home

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting dalam kehidupan seorang anak. Keluarga adalah tempat tumbuh dan berkembangnya anak baik lahir maupun batin. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari laki-laki dan perempuan serta anak-anaknya, selain itu keluarga juga merupakan tempat yang sangat penting dimana anak-anak mendapat landasan bagi perkembangan kemampuannya, sehingga kelak mereka dapat

berkembang, menerima, menjadi orang yang berguna bagi masyarakat. Keluarga yang harmonis dan utuh menjadi faktor penting dalam perkembangan mental dan emosional anak (Maslahah, Isnaini, & Prasetya, 2023). Namun, tidak semua anak beruntung tumbuh dalam keluarga yang lengkap. Seiring berjalannya waktu, tidak semuanya berjalan baik, banyak permasalahan yang bisa membuat keluarga menjadi tidak lengkap dan tidak harmonis lagi. Konflik yang terjadi antara ayah dan ibu sering kali tidak menemukan solusi yang memuaskan, sehingga berakhir dengan ketidaksepakatan yang berkepanjangan dan akhirnya mengarah pada perceraian (Sumbulah & Jannah, 2012). Keluarga yang tidak lengkap dan tidak harmonis bisa dikatakan sebagai rumah tangga yang rusak. Namun kenyataannya masih terdapat anak-anak yang hidup dalam keluarga yang tidak dapat menunaikan tanggung jawabnya dengan baik, yaitu keluarganya mengalami permasalahan perceraian, salah satunya adalah kematian dan Broken Home (Hanafi & Sumardi, 2023).

Fenomena broken home, di mana orangtua bercerai atau berpisah, telah menjadi isu yang semakin umum di masyarakat modern (Ariyanto, 2023). Broken home merujuk pada situasi keluarga yang diwarnai oleh ketidakharmonisan dan disfungsi. Dalam keluarga seperti ini, sering terjadi perselisihan dan pertengkaran hebat yang pada akhirnya dapat berujung pada perceraian orang tua. Kondisi rumah tangga yang tidak stabil ini dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap anak-anak yang tumbuh di dalamnya. (Hudi et al., 2024). Dampak dari keluarga berantakan cukup beragam, salah satunya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak, khususnya pada anak usia 5-6 tahun. Istilah Broken Home digunakan untuk merujuk pada keluarga yang mengalami keretakan atau ketidakharmonisan dalam hubungan antar anggota keluarganya (Sigiuro, Alexander, & Al-ghifari, 2022). Dengan kata lain, broken home menggambarkan kondisi keluarga yang mengalami masalah atau konflik sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik sebagai unit keluarga yang utuh dan harmonis. Salah satu penyebab dampak negatif terhadap hubungan keluarga biasanya disebabkan oleh buruknya hubungan antara suami dan istri. Renggangnya hubungan antar pasangan menjadi titik awal konflik keluarga. Hubungan yang singkat tersebut seringkali diakibatkan oleh pertengkaran dan perselisihan dua pasangan. Broken Home kerap disebabkan oleh perselisihan pendapat antara kedua pasangan yang menimbulkan keributan yang mengarah kepada pertengkaran.

Anak-anak yang mengalami situasi ini seringkali menghadapi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mental mereka. Perceraian orangtua dapat berdampak signifikan pada kondisi

psikologis anak, konflik keluarga, perpisahan, dan perubahan lingkungan yang terjadi dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada anak-anak (Hudi et al., 2024). Mereka mungkin merasa kehilangan, bingung, dan kesulitan menerima perubahan ini. Dampak emosional ini dapat mempengaruhi perkembangan anak secara keseluruhan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara umum. Kondisi ini lah yang menyebabkan kesehatan mental anak-anak terganggu. Menjaga kesehatan mental anak-anak dari keluarga broken home menjadi tantangan tersendiri bagi orangtua, keluarga, dan masyarakat. Di Indonesia, gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan terjadi pada sekitar 6,1 persen masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas. Sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mental dan perilaku, dengan angka tertinggi di India (4,5%). Sekitar 25% populasi atau 1 dari 4 individu kemungkinan akan mengalami setidaknya satu jenis gangguan mental selama perjalanan hidup mereka (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Dengan kata lain, cukup banyak orang yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, entah itu gangguan tunggal ataupun lebih dari satu jenis gangguan, yang dapat terjadi kapan saja sepanjang rentang kehidupan seseorang. Berdasarkan hal itu maka penelitian ini akan membahas lebih jauh mengenai kondisi kesehatan mental anak yang berada pada keluarga broken home.

METODE

Metodologi yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan studi literatur atau studi pustaka. Proses ini melibatkan serangkaian aktivitas yang berfokus pada pengumpulan, pembacaan, analisis, dan pengolahan data dari sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian (Ficky & Sukari, 2024). Pendekatan ini juga mencakup tinjauan atas hasil-hasil penelitian terdahulu. Dalam pengumpulan datanya, peneliti memanfaatkan berbagai sumber elektronik, termasuk perpustakaan digital dan internet. Pencarian literatur dilakukan melalui platform Google Scholar serta sumber-sumber akademis lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa kondisi broken home memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak. Fenomena broken home tidak hanya disebabkan oleh perceraian, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti kematian salah satu orang tua atau konflik berkepanjangan dalam keluarga (Hanafi & Sumardi, 2023). Setiap situasi

memiliki dinamika dan dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental anak. Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami tantangan psikologis yang serius. Perceraian orang tua dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada anak-anak (Hudi et al., 2024). Perasaan kehilangan, kebingungan, dan kesulitan dalam menerima perubahan situasi keluarga menjadi hal yang umum dialami.

Selain itu kondisi broken home dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Ketidakstabilan dalam lingkungan keluarga dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak secara keseluruhan. Data menunjukkan bahwa sekitar 6,1% masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan (Ayuningtyas et al., 2018). Meskipun tidak spesifik pada anak-anak dari keluarga broken home, angka ini menunjukkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di masyarakat.

Kesehatan mental anak broken home yang terganggu dapat berupa aspek emosi, tanggung jawab dan sosiabilitas anak. Reaksi terhadap frustrasi dapat muncul dalam beberapa bentuk, termasuk agresi, penarikan diri, dan kompensasi (Mamuly, 2021). Perilaku agresif bisa diarahkan pada orang lain melalui kekerasan fisik atau verbal, atau bahkan pada diri sendiri melalui tindakan menyakiti diri. Anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat keluarga yang tidak harmonis mungkin menunjukkan perilaku seperti memukul tembok hingga terluka atau bahkan mencoba bunuh diri setelah menyaksikan pertengkaran orang tua yang menjadi perhatian publik.

Kompensasi juga merupakan bentuk reaksi, di mana seseorang berusaha mengatasi frustrasi dengan mencari kepuasan di area lain. Ini bisa termasuk aktivitas seperti berkendara motor, bermain badminton atau voli, menulis buku harian, atau melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan. Semua reaksi ini merupakan mekanisme pertahanan diri yang bertujuan untuk mengurangi kesedihan, kekecewaan, atau konflik dalam keluarga. Meskipun terjadi secara tidak sadar, penggunaan mekanisme ini secara berlebihan dapat menjadi masalah kesehatan tersendiri. Penting untuk diingat bahwa kondisi psikologis dan sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak.

Menjaga kesehatan mental anak-anak dari keluarga broken home merupakan tantangan yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua, keluarga, dan masyarakat. Diperlukan upaya bersama untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis yang memadai. Keluarga yang harmonis dan utuh menjadi faktor penting dalam perkembangan mental dan emosional anak

(Maslahah et al., 2023). Komunikasi terbuka dan jujur dalam menjelaskan situasi kepada anak dengan cara yang sesuai usia mereka. Komunikasi yang jujur dapat membantu anak memahami bahwa perceraian bukan kesalahan mereka (Ambhore et al., 2022). Jika memungkinkan dan aman, memfasilitasi hubungan yang sehat dengan kedua orang tua dapat membantu perkembangan emosional anak (Esmaeili, 2012), memberikan dukungan social dari siapa saja yang berada di lingkungan anak agar mereka berada pada kesehatan mental yang baik (Uyun & Warsah, 2021). Langkah terakhir yang mungkin dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan Kesehatan mental anak yang mengalami broken home adalah terapi atau konseling dapat membantu anak-anak mengatasi perasaan sulit dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat (Hasanah, Sahara, Sari, Wulandari, & Pardumoan, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa broken home memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak, tidak hanya disebabkan oleh perceraian tetapi juga oleh faktor lain seperti kematian orang tua atau konflik berkepanjangan dalam keluarga. Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami tantangan psikologis serius seperti stres, kecemasan, dan depresi. Mereka juga dapat mengalami perasaan kehilangan, kebingungan, dan kesulitan menerima perubahan situasi keluarga. Kondisi broken home dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Gangguan kesehatan mental pada anak broken home dapat muncul dalam bentuk reaksi seperti agresi, penarikan diri, dan kompensasi. Ini dapat termasuk perilaku menyakiti diri sendiri atau mencari kepuasan di area lain.

Menjaga kesehatan mental anak-anak dari keluarga broken home memerlukan upaya bersama dari orang tua, keluarga, dan masyarakat. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi komunikasi terbuka dan jujur dengan anak, memfasilitasi hubungan yang sehat dengan kedua orang tua jika memungkinkan, memberikan dukungan sosial dari lingkungan anak, terapi atau konseling untuk membantu anak mengatasi perasaan sulit dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Ambhore, A. M. ., Ashtaputre, A. A. ., Puri, P. A. ., Bhutekar, S. V. ., Bochare, B. R. ., Sheikh, M.

- R. ., ... Taur, A. D. (2022). Communication problem and conflicts in parent child relationship. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1), 251–253. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/360132450>
- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15–23. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Esmaeili, N. S. (2012). *Post-Divorce Parental Conflict , Parent-Child Relationship and Adolescents ' Delinquency*. 65(6), 245–262.
- Ficky, F. U. A., & Sukari, S. (2024). Isu-Isu Kritis Dalam Pendidikan Islam. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 22(1), 103–113. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v22i1.14123>
- Hanafi, M. I., & Sumardi, L. (2023). Dampak Broken Home terhadap Studi Anak di Desa Dasan Lekong. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 881–886. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1312>
- Hasanah, S., Sahara, E., Sari, I. P., Wulandari, S., & Pardumoan, K. (2017). Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003212000>
- Hudi, I., Purwanto, H., Defi, K. N., Bintang, P. N., Dewi, S. M., Solehatunisa, & Nuraliffah, W. Y. (2024). Kesehatan Mental Anak di Dalam Keluarga Broken Home. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 1–23.
- Mamuly, W. F. (2021). Dampak Psikologi dan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Korban Broken Home di Desa Hattu Kabupaten Maluku Tengah. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 11(1), 17–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/2trik11104>
- Maslahah, S. M., Isnaini, L. S., & Prasetya, B. (2023). Perkembangan Sosial Emosional Anak Broken Home Usia 4 Tahun Di Desa Sukapura Kabupaten Probolinggo. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 69–84. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v4i1.604>
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-ghifari, M. A. (2022). Dampak Keluarga Broken Home pada Kondisi Mental Anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 01(2), 766–775. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/2498>
- Sumbulah, U., & Jannah, F. (2012). Pernikahan Dini Dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Keluarga Pada Masyarakat Madura (Perspektif Hukum Dan Gender). *Egalita*, 7(1), 83–101. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.2113>
- Uyun, M., & Warsah, I. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Deepublish.