

Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat *Broken Home*

The Impact of Depression on Generation Z Due to a Broken Home

Asyfyfa Putri Humairah

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: asyfyfaputrihumairah@gmail.com

Shanty Komalasari

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

ORCID : <https://orcid.org/0000-0001-8740-1664>

Abstrak

Keluarga merupakan pranata sosial penting dalam pembentukan individu dan masyarakat. Perubahan dinamika keluarga, seperti perceraian yang mengakibatkan *broken home*, memiliki dampak signifikan terutama bagi Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak depresi yang dialami oleh Generasi Z akibat dari situasi *broken home*, dengan fokus pada pengalaman, faktor pemicu, dan strategi coping. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan adalah individu Generasi Z usia 20 tahun dari keluarga *broken home*, dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis data reduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z dari keluarga *broken home* mengalami tingkat depresi yang tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka dari keluarga utuh. Dinamika keluarga yang gejalak tinggi dan kurangnya dukungan emosional memperburuk depresi dan berdampak negatif pada hubungan sosial dan prestasi akademik informan. Strategi adaptasi seperti mencari dukungan sosial dan pengembangan minat baru menjadi faktor penting dalam mengatasi tekanan psikologis. Pembahasan menggarisbawahi perlunya intervensi yang menyeluruh untuk meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z. Ini termasuk dukungan psikologis, pelatihan keterampilan sosial, dan program pendidikan yang memperkuat ketahanan emosional mereka.

Kata kunci : Generasi Z, *Broken Home*, Depresi, Strategi coping

Abstract

The family is an important social institution in the formation of individuals and society. Changes in family dynamics, such as divorce resulting in a *broken home*, have a significant impact, especially for Generation Z. This research aims to provide a deeper understanding of the impact of depression experienced by Generation Z as a result of a *broken home* situation, with a focus on experiences, trigger factors, and coping strategies. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Participants are Generation Z individuals aged 20 years from *broken homes*, selected through *purposive sampling*. Data was collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using data reduction analysis. The results showed that Generation Z from *broken homes* experienced high levels of depression compared to their peers from intact families. Highly turbulent family dynamics and lack of emotional support exacerbated depression and had a negative impact on the informant's social relationships and academic achievement. Adaptation strategies such as seeking social support and developing new interests are important factors in

overcoming psychological stress. The discussion underscores the need for comprehensive interventions to improve the mental well-being of Generation Z. This includes psychological support, social skills training, and educational programs that strengthen their emotional resilience.

Key word : *Generation Z, Broken Home, Depression, Coping strategies*

<p>Article History</p> <p>Submitted : 15-10-2023</p> <p>Final Revised : 09-07-2024</p> <p>Accepted : 13-07-2024</p>	 <p><i>This is an open access article under the CC-BY license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
---	---

Keluarga merupakan salah satu pranata sosial yang sangat penting peranannya dalam pembentukan individu maupun masyarakat. Namun, selama beberapa dekade terakhir, telah terjadi perubahan besar dalam dinamika keluarga (Yulia, 2020). Permasalahan rumah tangga yang terpecah (*Broken Home*), di mana orang tua tidak lagi tinggal bersama sebagai satu kesatuan keluarga, merupakan salah satu pergeseran sosial yang berdampak pada keluarga dan cara kerjanya (Kholil et al., 2023). Rumah tangga yang mengalami perpecahan mempunyai dampak yang besar bagi seluruh anggota keluarga, terutama bagi generasi muda yang dibesarkan dalam suasana seperti itu. Dalam lingkungan ini, kelompok demografis yang dikenal sebagai Generasi Z, yang terdiri dari orang-orang yang lahir antara akhir tahun 1990-an dan awal tahun 2010-an, dihadapkan pada masalah psikologis signifikan yang diakibatkan oleh keretakan rumah tangga (Dai & Wang, 2015).

Depresi merupakan dampak psikologis yang umum sering terjadi pada individu yang mengalami lingkungan rumah yang mengalami perpecahan saat individu tumbuh dewasa. Depresi adalah penyakit suasana hati yang signifikan dan menjengkelkan yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi secara normal (Gintulangi et al., 2018). Bagi Generasi Z, depresi yang dialami sebagai akibat dari disfungsi keluarga dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental, kehidupan sosial, dan prestasi akademis mereka. Namun, kurangnya pemahaman mendalam tentang bagaimana rumah tangga yang berantakan mempengaruhi tingkat depresi dan bagaimana hal ini mempengaruhi Generasi Z masih menjadi masalah (Mar'atussholihah, 2022).

Jumlah kasus perceraian di Indonesia dari tahun 2015 hingga 2018 mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah kasus perceraian pada tahun 2015 mencapai 353.843, meningkat menjadi 365.654 pada tahun 2016, kemudian mencapai 374.516 pada tahun 2017, dan mencapai 408.202 kasus pada tahun 2018 (Statistika, 2019). Peningkatan ini tentunya memiliki dampak yang signifikan bagi anak-anak, seperti: (1) Timbulnya perasaan benci terhadap orang tua; (2) Potensi terjadinya kelainan seksual akibat kebencian terhadap orang tua; (3) Kecenderungan untuk mengulangi pola perceraian ketika dewasa; (4) Munculnya perasaan stres, depresi, dan tekanan yang dapat mengakibatkan perilaku sosial yang terganggu seperti menjadi pendiam, jarang bergaul, atau menunjukkan perilaku berisiko; (5) Trauma terhadap perceraian yang dapat menimbulkan ketakutan terhadap penerimaan orang tua baru dan ketakutan terhadap pernikahan di masa depan (Ismiati, 2018).

Menurut pendapat yang dipaparkan oleh Lestari, dkk (2015), dampak dari perceraian dapat membuat remaja mengalami kebingungan internal dan eksternal. Mereka dapat merasa bingung mengenai peran dan fungsi kedua orang tua, karena peran orang tua hilang sehingga mereka kehilangan sumber kasih sayang (Lestari et al., 2015). Selain itu, menurut penelitian Ramadhani dan Krisnani (2019), remaja yang menghadapi perceraian orang tua sering kali bingung dalam memilih antara tinggal bersama ayah atau ibu. Dalam proses ini, mereka cenderung memihak pada salah satu orang tua yang dianggap benar menurut perspektif mereka (Alfaruqi & Laksmiwati, 2023).

Depresi lebih umum pada perempuan dibandingkan laki-laki, dengan angka kejadiannya yang berbeda di kedua jenis kelamin (Maddux & Winstead, 2008). Meskipun angka kejadian depresi pada laki-laki berkisar antara 80 hingga 200 kasus baru per 100.000 populasi setiap tahun, pada perempuan angkanya bisa mencapai 250 hingga 7800 kasus baru per 100.000 populasi per tahun (Puri et al., 2011). Depresi menjadi faktor utama yang menyebabkan pemikiran untuk bunuh diri pada remaja. Meskipun demikian, remaja sering kali didiagnosis dengan masalah harga diri rendah dan keputusan daripada dengan depresi, meskipun keduanya seringkali terkait (Maddux & Winstead, 2008)..

Perceraian orang tua dapat berdampak lama pada anak-anak, bahkan setelah konflik berakhir seperti perceraian. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan anak Generasi Z dengan dampak yang signifikan, termasuk meningkatkan risiko depresi, kecemasan, perilaku antisosial, serta konflik dengan teman sebaya. Anak-anak dari orang tua yang bercerai mungkin mengalami berbagai perasaan emosional negatif seperti dendam, kehilangan kepercayaan, kemarahan, dan kebencian terhadap orang tuanya (Yustisia & Satwika, 2022).

Selain dari perceraian orang tua, masalah atau tantangan lainnya adalah perubahan dalam pola komunikasi keluarga. Di zaman digital ini, teknologi semakin menggantikan komunikasi langsung antara anggota keluarga (Kamaludin et al., 2021). Hal ini bisa membuat anak-anak menjadi kurang dekat dengan orang tua mereka dan lebih rentan terhadap konflik. Untuk mengatasi tantangan ini dan adaptasi sosial yang berubah, diperlukan ide-ide untuk meningkatkan kesehatan mental anak-anak dari keluarga yang terganggu. Salah satu pendekatan kunci mungkin adalah menyediakan dukungan psikologis bagi anak-anak dari keluarga yang bermasalah. Dukungan ini dapat berasal dari orang tua, guru, atau profesional lainnya (Hudi et al., 2024).

Menurut para ahli, anak-anak Gen Z membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua mereka. Ajaran moral dan nilai mental yang mereka terima sering kali berasal dari orang tua. Oleh karena itu, situasi rumah tangga yang tidak harmonis, seperti broken home, dapat menghambat perkembangan mental Generasi Z. Hal ini dapat mengganggu keceriaan dan aktifitas anak-anak, karena mereka terpengaruh oleh ketidakharmonisan dalam keluarga mereka. Kurangnya kasih sayang atau perlakuan buruk dari orang tua juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku anak-anak Generasi Z (Sigiro et al., 2022).

Kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tua dapat menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri saat menghadapi masalah dalam lingkungan sosialnya (Ramadhani & Krisnani, 2019). Remaja juga bisa mengalami ketidakpercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan merasa malu dalam situasi sosial, yang menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, kesulitan remaja dalam mengelola emosi mereka dapat mengganggu adaptasi mereka dengan lingkungan sekitar (Alfaruqi et al., 2023). Menurut Lauster, kepercayaan diri tidak bersifat turunan tetapi dapat dikembangkan melalui

pengalaman hidup dan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya khusus untuk membentuk dan meningkatkan kepercayaan diri remaja (Maulida & Dhania, 2012).

Penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara kehidupan keluarga yang bermasalah dan depresi klinis, namun belum banyak penelitian yang dilakukan terhadap Generasi Z, yang merupakan kelompok demografis yang tumbuh pada masa pergolakan sosial dan teknologi yang besar (Hadi et al., 2017). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kesenjangan informasi ini dengan menyelidiki dampak depresi pada anggota Generasi Z yang dibesarkan dalam rumah tangga yang tidak stabil. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan melakukan analisis mendalam mengenai pengalaman depresi, faktor pemicu, dan teknik coping yang dilakukan Generasi Z dalam menghadapi depresi akibat rumah tangga yang berantakan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak depresi yang dialami oleh Generasi Z akibat dari situasi *Broken Home*. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi besar terhadap pemahaman kita mengenai kompleksitas psikologis anak Generasi Z yang mengalami perceraian orang tua, namun juga akan memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai langkah-langkah intervensi dan dukungan yang dapat membantu individu-individu tersebut mengatasi tantangan-tantangan ini. Dengan memiliki kesadaran akan dampak depresi terhadap Generasi Z Sebagai akibat langsung dari keluarga yang mengalami perceraian.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metodologi kualitatif dengan fokus pada studi fenomenologi. Pemilihan metode kualitatif dilakukan untuk memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diamati, yakni pengalaman remaja yang mengalami dampak depresi sebagai akibat dari situasi *broken home*. Dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, peneliti dapat menggali pemahaman tentang pengalaman hidup seseorang dan fokus pada bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman tersebut, termasuk pandangan mereka terhadap kehidupan dan penyesuaian dengan situasi baru (Merriam et al., 2016). Melalui pendekatan studi fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman hidup subjek yang terlibat dalam konteks ini. Dengan demikian, penelitian ini akan mencoba untuk menjelaskan dengan rinci dan memahami aspek-aspek emosional, psikologis, dan sosial yang mungkin terlibat dalam pengalaman remaja yang menghadapi tantangan akibat *broken home* (Wertz et al., 2013).

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah individu Generasi Z usia 20 tahun yang berasal dari keluarga *Broken Home*. Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan memperhatikan variasi dalam latar belakang sosial, ekonomi, dan geografis. Partisipan yang bersedia terlibat dalam wawancara mendalam dan memiliki pengalaman depresi yang terkait dengan kondisi *broken home* akan diikutsertakan dalam penelitian ini.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Jenis wawancara yang digunakan adalah semi-terstruktur. Dalam wawancara semi-terstruktur, pewawancara menggunakan panduan pertanyaan yang telah disiapkan, tetapi juga melakukan *probing* untuk mendapatkan informasi lebih mendalam. Selain itu, peneliti membangun hubungan baik dengan subjek penelitian melalui interaksi sosial yang positif, seperti memperkenalkan diri dengan baik, menjalin komunikasi yang efektif, memperhatikan ekspresi wajah dan bahasa tubuh subjek, serta menunjukkan minat yang kuat terhadap cerita yang diceritakan oleh subjek.

Di mana peneliti merancang pertanyaan dengan dua jenis, yaitu pertanyaan tertutup dan terbuka. Pertanyaan tertutup dirancang untuk memperoleh jawaban singkat dan langsung dari partisipan. Jenis pertanyaan ini digunakan untuk memandu partisipan ke arah jawaban yang lebih spesifik. Di sisi lain, pertanyaan terbuka disusun dengan tujuan mendapatkan jawaban yang lebih rinci dan deskriptif dari partisipan. Dengan menggabungkan kedua jenis pertanyaan ini, peneliti berharap dapat menggali data yang lebih mendalam dan komprehensif tentang subjek penelitian. Metode ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Komalasari, 2022).

Analisis Data

Dalam penelitian ini, menggunakan teknik analisis data yang mengikuti pendekatan analisis reduksi seperti yang dijelaskan oleh (Miles. B & Huberman, 2014). Proses analisis dimulai dengan koding data, di mana mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema yang muncul dalam teks verbatim atau data yang telah dikumpulkan. Tema-tema ini kemudian dikelompokkan lebih lanjut menjadi kategori yang lebih besar yang relevan dengan penelitian ini. Setelah itu, melanjutkan ke tahap display data, di mana menyajikan hasil analisis secara visual melalui grafik, gambar, atau diagram untuk mempermudah pemahaman data kompleks oleh peneliti dan pembaca. Tahap terakhir adalah verifikasi data, di mana memastikan keakuratan hasil analisis dengan melakukan pengkroscekan pada setiap informan atau sumber data yang digunakan dalam penelitian. Pendekatan ini membantu memahami temuan penelitian secara menyeluruh dan memastikan validitas hasil analisis.

Hasil

Wawancara dengan informan “Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home”

Interviewer : Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Halo sebelumnya perkenalkan namaku Asyysyfa Putri Humairah dari jurusan Psikologi Islam angkatan 2021, jadi pada kesempatan kali ini aku akan mewawancarai salah satu narasumber dengan inisial "P", jadi tujuan aku melakukan ini adalah untuk mengetahui depresi yang pernah ia alami di masa lalu dan apakah kakak bersedia untuk menjadi subjek penelitian aku.

Informan : Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh. Hai kak Syifa, baik silakan saya bersedia menjadi subjek dalam penelitian kakak dan siap untuk diwawancarai.

Interviewer : Baik kak, terima kasih atas waktunya, mungkin langsung aja nih aku mau bertanya kira-kira bagaimana cara kakak menghadapi semua masalah yang ada pada diri kakak?

Informan : Kalau ditanya bagaimana cara menghadapi masalah yang ada pada diri agak sulit ya, karena terkadang eee bingung, bingung terhadap masalah yang dihadapi. Di benak terkadang terpikirkan eee kenapa begini kenapa begitu dan itu pasti selalu menghantui di pikiran, dan tidak jarang kalau dari orang sekitar bilang kalau kamu lebay, kamu alay, padahal

kita sendiri bingung kenapa gitu. Saya sempat merenungi semua yang terjadi pada hidup saya. Eee sulit ya, kek masalah yang ada pada diri itu hal yang terberat menurut saya, kadang kita sebagai manusia pasti punya rasa yang bisa dibilang kurang puas terhadap diri sendiri, kadang merasa gagal, kadang merasa tidak berguna, karena apa karena eee mungkin terlalu berlarut-larut dalam kesedihan dan pikiran yang kita buat sendiri gitu loh, kalau caranya buat menghadapinya itu mungkin, lebih harus terbuka mata telinga hati semua harus terbuka lebar untuk melihat bahwa seisi dunia ini enggak kamu aja gitu loh Yang hidupnya paling sulit paling rumit walaupun kadang kita manusia merasa bahwa hidup kita ini yang paling susah di tengah cobaan yang paling rumit gitu, Dan dari situ saya mencoba untuk menghadapi semuanya menerjang semuanya, dengan tekad dan keberanian, bahwa ya bahwa saya pasti bisa gitu, I can do it gitu, karena enggak selamanya masalah yang ada pada diri kita tuh. Nggak nge stuck di situ-situ aja, karena sebenarnya kita yang membatasi, saya coba buat enggak ngebatasin pada diri saya bahwa saya itu bisa saya meyakini bahwa saya itu bisa, and ya saya mencoba membuka mata telinga dan hati bilang kepada diri saya sendiri, bahwa masalah ini bakalan terulang-ulang lagi, kalau saya cuma Batasin diri saya, gitu.

Interviewer : Benar kak, masalah yang ada pada diri itu merupakan hal yang tersulit, jadi sebisa kita aja lagi membatasinya. Terus nih pertanyaan selanjutnya apakah kakak pernah mengalami kekerasan secara fisik dalam keluarga?

Informan : Kalau kekerasan fisik dalam keluarga kalau untuk orang tua sepertinya tidak ada. Hanya saja eee saya punya kakak, yaitu kakak saya laki-laki, mungkin ya seperti yang diketahui saya anak broken home dan mungkin atas kejadian itu semua mungkin saya sendiri pun terguncang eee apalagi kakak saya, eee bisa dibilang kakak saya memiliki kekurangan sedikitlah pada dirinya yang bisa dibilang seperti itu yang di mana agak sulit untuk memahami perasaan sendiri. Eee beliau orang ah sangat bisa dibilang kasar kadang kasar kadang enggak gitu loh, eee kadang baik itu biasa aja cuman kalau ada suatu hal yang mengganggu pikiran dia entah apapun itu masalah apapun itu yang mungkin agak sulit untuk diterima di pikiran atau dirinya sendiri. Eee ya kalau masalah itu saya pernah sempat dipukul, diseret, di jambak rambutnya, itu waktu itu pernah ya karena posisinya kita berdua cuman berdua doang, itu di rumah karena orang tua udah punya kehidupan masing-masing, rumah masing-masing, jadi di rumah itu cuman kita berdua kadang kakak saya suka bawa teman-temannya kumpul di rumah. Kadang saya risih karena apa ya saya anak perempuan sedangkan kakak saya anak laki-laki di mana temannya pun ada laki-laki saya takut hal yang tidak inginkan yang tidak saya inginkan terjadi gitu loh, karena kita tidak tahu seperti apa manusia pikirannya seperti apa niatnya seperti apa, itu tidak pernah tau, gitu loh, kadang kakak saya itu bisa mengamuk sendiri entah mecahin apapun benda yang ada di rumah entah itu ngelempar barang kayak TV atau lemari kaca sampai hancur kaca itu, eee di rumah saya itu kamar saya pintu pintu itu kemarin itu di sempat hancur karena dia ngamuk bahkan hal terparahnya, dia pakai parang pisau gitu, 5 jengkal aja dari muka saya, di situ udah pasrah entah saya mati di tempat atau seperti apa cuman Tuhan Allah masih baik masih melindungi saya, eee saya masih selamat gitu loh, yang seperti orang bilang bahwa tempat ternyaman kalau kita lelah itu adalah rumah, sedangkan saya tidak, saya harus mencari tempat lain selain rumah saya sendiri, karena apa di rumah saya ya bisa dibilang sangat tertekan, karena kondisi kakak saya yang sering menyalakan musik sangat kencang musik DJ sangat kencang, kalau ditegur ya dia marah, kalau enggak dikasih uang pun kadang bisa ngamuk, benda apapun dihancurkan, kadang bisa aja dilemparin ke saya entah itu sapu atau toples-toples makan, kipas angin pun bisa hancur gara-gara abang saya, kalau dia ngamuk gitu.

Interviewer : Oh iya kak, berarti dampaknya itu dampak terbesar dari perceraianya itu lebih berdampak kepada kakaknya kakak lah, hingga kakaknya kakak tuh kayak mudah marah gitu, Oke nih kak selanjutnya pertanyaannya perubahan apa yang kakak alami ketika orang tua

memutuskan untuk bercerai dan adakah gangguan yang kakak alami setelah dari perceraian orang tua kak?

Informan : Untuk perubahan pasti ada, sedikit banyaknya pasti ada, eee satu perubahan yang biasanya di rumah rame sekarang senyap sepi terus, yang biasanya makan bareng ya suasana rumahnya jadi agak berbeda gitulah terus kesepian, karena kan berdua berdua doang sama kakak di rumah, kek jadi anak kos tapi definisi anak kos ngekost nya di rumah sendiri gitu, intinya perubahan-perubahan itu bisa membuat diri saya lebih mandiri gitu, eee kalau untuk gangguan banyak ya. Salah satunya mungkin karena kepikiran jadi susah tidur, pola makan tidak teratur lagi, sering sakit.

Interviewer : Oh ya kak berarti perubahan itu cukup drastis, gitu ya karena yang biasanya banyak orang, sekarang cuman berdua, Oke kak selanjutnya nih pertanyaannya hal apa yang membuat diri kakak tenang saat mengalami depresi?

Informan : Untuk hal yang membuat diri saya tenang mungkin kalau dijawab itu sholat atau ngaji itu emang kewajiban kita sebagai Muslim kan ya, cuman di sisi lain eee yang membuat saya tenang juga ketika saya mengalami depresi mungkin dengan mendengar musik, nonton drakor, untuk mengalihkan ke hal-hal yang positif pastinya supaya nggak terlalu keingat sama hal yang membuat sedih walaupun kadang bisa keingat dan nangis-nangis lagi gitu tapi biasanya saya menarik diri dari keramaian atau di rumah aja nggak kemana-mana ana nggak ngaku kenapa punya itu tadi cuman dengerin musik atau nonton drakor atau sekedar masak untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif. Kadang eee malah harus nangis dulu sejadi-jadinya, baru bisa tenang gitu.

Interviewer : Betul kak, eee mendapatkan diri itu kayak beribadah kepada Allah emang sudah kewajiban kita. Terus tuh cara menenangkan lainnya itu seperti eee tadi yang sudah kakak bilang, seperti mendengar musik, nonton drakor dan menangis, eee agar lebih tenang gitu. Terus itu nih selanjutnya pertanyaannya apakah kakak eee pernah tertekan dengan peristiwa yang kakak alami pada saat itu kak? Dan juga apakah kau pernah mempunyai riwayat gejala depresi kak kalau boleh tahu nih?

Informan : Kalau tertekan pasti ya, karena posisinya seperti yang saya ceritakan tadi, saya di rumah cuman berdua sama kakak saya dengan kondisi kakak saya yang sering marah-marah, itu membuat saya sangat tertekan dan apakah saya mempunyai gejala depresi mungkin iya, saya kehilangan nafsu makan, hmmm banyak tidur bahkan susah tidur dan saya sempat kehilangan minat terhadap sesuatu yang saya senang, waktu itu saya ingat eee saya pernah dikasih obat, sama dokter, karena waktu itu saya sakit karena kalau makan saya tidak teratur, saking saking apa sih, saya sudah nggak tahan lagi gitu loh, saya minum semua obat yang dikasih dokter, berharap ya bisa dibilang saya pengen bunuh diri waktu itu. Tapi Allah masih melindungi, setelah saya minum semua obat dari dokter itu, saya cuman ketiduran lama pas bangun linglung dan itu membuat saya semakin sakit gitu loh.

Interviewer : Oh iya baik ka, jadi setelah mendengar mengenai cerita kakak yang dulunya sempat lagi di bawah-bawahnya lagi disaat keterpurukannya terus kakak juga sempatkan gitu, tapi kan itu ada hal atau sesuatu yang memotivasi kakak, hingga sampai saat ini, nah jadi kalau boleh tahu nih kak, motivasi seperti apa tuh kak yang bener-bener bikin kakak mampu dapat bertahan hingga saat ini.

Informan : Baik untuk motivasi yang mampu menghasilkan santai saat ini, mungkin saya sering atau suka gitu mendengarkan cerita kehidupan orang-orang di sekitar saya ataupun menonton video di tik tok atau Instagram banyak orang yang hidupnya lebih menyedihkan, lebih menderita daripada saya, hal itu yang membuat saya termotivasi, juga pasti mampu

melewati kesedihan-kesediaan yang saya alami, ada yang mengatakan kepada saya, bahwasanya jangan pernah menyalahkan orang lain, terhadap apa perasaan yang kamu sedang merasakan. Itu yang menurut saya tolong motivasi agar saya terus berjuang.

Informan : Dan kadang saya membuat keyakinan, pada hati dan pikiran saya bahwasanya di luar sana, seperti apa anaknya sudah tidak ada atau orang tuanya yang tidak bertanggung jawab saya membandingkannya untuk diri saya sendiri bahwa hidup saya mungkin, ehmmm menyedihkan bagi diri saya sendiri tapi belum tentu bahwa orang di luar sana, hidupnya yang lebih menyedihkan lagi, itu yang membuat saya terus sampai sekarang, bahwa saya pasti bisa, saya juga pasti bisa untuk bertahan.

Interviewer : Nah, itu tadi kan mengenai motivasi nih kak, kenapa kakak bisa bertahan sampai sekarang, mungkin kan dari sekian banyak motivasi gitu ada faktor pendukungnya nih kak, jadi apakah kakak mempunyai faktor pendukung semisal punya orang spesial gitu, selain dari motivasi tadi kak?

Informan : Faktor pendukung mungkin, ibu saya sendiri karena eee ibu saya yang menyuruh saya untuk bertahan. Eee sebenarnya saya eee termotivasi terinspirasi juga dari ibu saya sendiri. karena beliau begitu kuat dan tangguh dalam menghadapi semua cobaan yang ada dalam hidup beliau sampai beliau menghembuskan nafas terakhir. Dan itu sempat bikin saya down juga waktu itu. Saya nangis sehari-hari bayangkan aja eee saya lama banget nggak ketemu beliau paling kalau setahun itu bisa di kira-kira 3 sampai 4 kali ketemu sekali ketemu dan berhadapan ibu saya dalam keadaan koma, dan besoknya langsung meninggal dan saya tidak sempat karena saya tidak ada di tempat menyaksikan beliau meninggal saya dapat telepon dari rumah sakit eee cepat ke sini katanya ibu kamu udah nggak ada gitu, dan saya coba untuk bangkit, karena saya punya temen online eee yang bisa bilang kita beda agama tapi beliau luar biasa untuk selalu lah nyemangati saya dari saya waktu itu terus emmm lulus terus pendaftaran kuliah sampai berakhirnya saya juga menyerah sampai sekarang beliau selalu eee menyemangati saya, meyakini bahwa saya itu bisa dan kalo saya pikir-pikir, saya harus menjadi diri saya sendiri gitu loh bahwa saya harus berpijak pada kaki saya sendiri dan mulai dari hari itu, eee saya harus mencintai diri saya, jadi faktor pendukungnya saya harus ya itu di saya sendiri gitu loh, tapi sekarang eee saya sudah ada suami yang mana sekarang suami saya yang selalu alhamdulillahnya menyemangati saya selalu support saya, yang sabar banget gitu loh menghadapin saya karena sampai sekarang saya masuk masih sendiri gitu loh nggak tahu juga kenapa gitu, cuman dari pelajaran yang sebelum-sebelum yang terjadi entah itu saya anak broken home sampai ibu saya sudah nggak ada banyak pertanyaan-pertanyaan yang dari awal itu kenapa-kenapa jadi satu persatu itu udah terpecahkan gitu seolah-olah Allah itu ngasih tahu eee tergesit ya dipikiran saya kayak gini loh eh saya jadikan kamu anak broken home karena umur ibu kamu cuma sebatas sampai di sini supaya kamu mandiri supaya kamu terbiasa, nah saya cuman bisa berpikir seperti itu karena saya juga tidak bisa membayangkan seperti apa rasanya anak-anak di luar sana yang mungkin keluarga Cemara, eee ketika orang tuanya meninggal seperti apa rasanya mungkin lebih hancur lagi ya, karena kalau saya anak broken home pasti sudah nyata dari awal saya ceritakan saya jauh dari orang tua, saya sudah mandiri ketika ibu saya meninggal pasti sakit lah cuman saya sudah dibekali gitu, dan sekarang saya memang harus bertahan dan menjalani kehidupan apa yang sudah saya hadapi sekarang, kata kuncinya itu cuman satu dua ikhlas dan bersyukur. Kalau kita bersyukur ya walaupun kadang orang-orang bilang, sabar-sabar orang enggak tahu seperti apa kita menjalaninya, cuman ya itu hanya diri kita yang tahu seperti apa kita kedepannya, karena hidup kita mungkin sudah di atur oleh Allah kita cuma hanya bisa menjalaninya seandainya pun eee seperti saya ini mungkin ada trauma tentang keluarga atau apa kok kenapa kakaknya bisa menikah panjang lah ceritanya, soalnya eee Tuhan tidak mungkin memberikan kita masalah di luar batas kemampuan kita

berarti kita mampu menghadapinya dan dari semua masalah pasti ada hikmah dan pembelajaran yang dapat diambil.

Interviewer : Baik kak, terima kasih, dapat aku simpulkan bahwa ikhlas dan bersyukur itu adalah kata kuncinya, lanjut nih kak untuk pertanyaan terakhir bagaimana kakak menjalani aktivitas sehari-hari saat ini bisa jelaskanlah gimana kakak menjalani aktivitas sehari-hari pada saat ini ?

Informan : Aktivitas sehari-hari untuk saat ini, eee karena saya sudah mencoba untuk belajar ikhlas, Alhamdulillah lebih baik walaupun terkadang sama seperti yang saya ceritakan tadi, saya kadang masih menangis Kalau saya masih teringat hal-hal yang membuat saya sedih di masa lalu kadang masih suka keinget nangis gitu, walaupun saya belajar ikhlas, karena itu tidak mudah dengan adanya perubahan sekarang alhamdulillah saya jadi lebih baik yang sebelumnya eee saya ingin menyerah bingung mau ngapain karena tidak ada aktivitas yang produktif karena saya sebelumnya cuman di rumah aja gitu jarang ke mana-mana pokoknya menarik diri dari masyarakat cuman mengurung diri di rumah, dan Alhamdulillah sekarang saya sudah menikah eee hidup saya jadi lebih produktif, ada kegiatan karena ya kewajiban saya juga sudah berubah sekarang saya sudah menjadi seorang istri, yang pastinya lebih baik sekarang daripada sebelumnya km Alhamdulillah sekali saya sangat bersyukur karena atas kejadian ataupun masalah yang pernah menimpa saya menjadikan saya menjadi pribadi yang seperti saya saat ini gitu loh.

Interviewer : Oke kak terima kasih, karena kakak sudah mau meluangkan waktunya untuk menjadi narasumber dalam tugas aku kali ini, mungkin dari seluruh cerita kakak yang kakak sampaikan tadi itu bisa dapat memotivasi kawan-kawan di luar sana, orang-orang di luar sana yang mempunyai masalah, seluruh hal-hal yang membuat diri mereka lagi dibawah-bawahnya bahkan sampai down, semoga dengan wawancara ini mungkin dapat memotivasi mereka agar bisa menjalani hidup yang lebih baik lagi, mungkin itu saja kak, aku Asyifa Putri Humairah, memohon maaf apabila ada perkataan atau tingkah laku yang kurang mengenakan saat melakukan wawancara ini, wabillahi taufik wal hidayah summasalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mendalam tentang dampak depresi pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*. Berdasarkan analisis data wawancara mendalam dan observasi partisipatif, beberapa temuan penting telah diidentifikasi:

1. Tingkat Depresi yang Tinggi

Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan *broken home* mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang berasal dari keluarga utuh. Tingkat ketidakstabilan dalam hubungan orang tua dan kurangnya dukungan emosional dari kedua orang tua berkontribusi pada peningkatan risiko depresi pada generasi ini (Ningrum, 2013).

2. Pengaruh Dinamika Keluarga

Dinamika keluarga yang gejalak, termasuk konflik yang sering dan kurangnya komunikasi yang baik, memperburuk tingkat depresi pada Generasi Z. Mereka sering merasa tidak aman dan tidak stabil, yang dapat memicu perasaan cemas dan putus asa (Komalasari et al., 2022).

3. Dampak pada Hubungan Sosial

Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home* cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Mereka sering merasa sulit untuk percaya pada orang lain dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang memperdalam rasa kesepian dan isolasi mereka (Dedy Kasingku et al., 2022).

4. Prestasi Akademik yang Menurun

Depresi yang dialami oleh Generasi Z dalam situasi *broken home* juga berdampak pada prestasi akademik mereka. Mereka kesulitan berkonsentrasi, kehilangan minat pada pelajaran, dan mengalami penurunan motivasi untuk belajar, yang akhirnya mempengaruhi pencapaian akademik mereka (Ariyanto, 2023).

5. Strategi Adaptasi yang Beragam

Meskipun menghadapi tekanan psikologis yang besar, beberapa Generasi Z menunjukkan ketangguhan yang luar biasa. Beberapa di antaranya mengembangkan strategi adaptasi yang sehat, seperti mencari dukungan dari teman dekat, bergabung dengan kelompok dukungan, atau mengeksplorasi minat dan bakat baru sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang mereka rasakan (Dianovinina, 2018).

Hasil penelitian menekankan perlunya intervensi psikologis yang tepat, dukungan sosial yang berkelanjutan, dan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan Generasi Z yang tumbuh dalam kondisi *broken home*. Program-program pendidikan dan dukungan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan sosial, ketangguhan emosional, dan membangun dukungan sosial yang sehat dapat membantu mengurangi dampak depresi pada generasi ini. Dengan memahami pengalaman mereka dengan lebih baik, kita dapat merancang solusi yang lebih efektif untuk membantu Generasi Z mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi dan membimbing mereka menuju pertumbuhan yang positif dan berkelanjutan.

Pembahasan

Dalam pembahasan hasil penelitian mengenai dampak depresi pada Generasi Z akibat *broken home*, beberapa aspek kunci perlu diperhatikan untuk memahami implikasi temuan ini secara mendalam dan merumuskan langkah-langkah yang tepat dalam membantu generasi ini mengatasi dampak psikologis yang mereka alami.

1. Tingkat Depresi yang Tinggi

Analisis mengenai tingkat depresi yang tinggi pada Generasi Z akibat *broken home* adalah aspek kritis dari penelitian ini, membawa pemahaman mendalam tentang kompleksitas dan dampak sosial-psikologis dari kondisi keluarga yang terpecah. Dalam konteks ini, beberapa poin penting perlu diperhatikan:

- a. Hubungan Antara Tingkat Depresi dan *Broken Home*: Tingkat depresi yang tinggi pada Generasi Z dalam situasi *broken home* menegaskan keterkaitan yang erat antara lingkungan keluarga yang tidak stabil dengan masalah kesehatan mental (Hadi et al., 2017). Konflik orang tua, perceraian, atau ketidakstabilan dalam rumah tangga menciptakan ketidakpastian, kekhawatiran, dan kecemasan pada anak-anak, memicu gejala depresi. Ini menyoroti urgensi penanganan masalah keluarga untuk melindungi kesejahteraan psikologis generasi yang terpengaruh.

- b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi: Penelitian ini harus melibatkan analisis mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat depresi yang tinggi (Ayu et al., 2013). Dalam konteks broken home, hal ini bisa mencakup tingkat konflik orang tua, tingkat dukungan sosial yang diberikan kepada anak-anak, serta keberadaan bentuk-bentuk pelecehan atau ketidakstabilan lainnya dalam lingkungan rumah tangga.
- c. Perbandingan dengan Kelompok Kontrol: Studi ini bisa memberikan nilai lebih jika membandingkan tingkat depresi di antara Generasi Z dari keluarga broken home dengan kelompok kontrol yang berasal dari keluarga utuh (Sari et al., 2012). Perbandingan semacam ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sejauh mana *broken home* mempengaruhi tingkat depresi dibandingkan dengan lingkungan keluarga yang stabil.
- d. Implikasi pada Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Masa Depan: Analisis tingkat depresi yang tinggi harus menggambarkan implikasi jangka panjangnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan masa depan Generasi Z. Dampak depresi pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa, mempengaruhi kebahagiaan, hubungan, dan pencapaian karir mereka (Wulandari & Fauziah, 2019). Memahami dampak jangka panjang ini penting dalam merencanakan intervensi yang efektif dan memberikan dukungan jangka panjang kepada mereka.
- e. Rekomendasi untuk Intervensi: Pembahasan ini juga harus merumuskan rekomendasi spesifik untuk intervensi. Ini mungkin mencakup peningkatan akses ke layanan kesehatan mental, pelatihan bagi orang tua dan pendidik untuk mengidentifikasi tanda-tanda depresi pada anak-anak, serta pengembangan program dukungan sosial di sekolah dan masyarakat untuk memberdayakan Generasi Z dalam mengatasi depresi yang mungkin mereka alami (Anggareni, n.d.).

Analisis tentang tingkat depresi yang tinggi pada Generasi Z akibat broken home membuka pintu untuk langkah-langkah intervensi yang lebih efektif dan holistik. Memahami kompleksitas tingkat depresi ini memungkinkan pengembangan solusi yang dapat membimbing mereka menuju kesejahteraan mental yang lebih baik dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih positif dan penuh harapan.

2. Pengaruh Dinamika Keluarga

Dinamika keluarga memegang peran kunci dalam membentuk kesejahteraan emosional dan mental Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*. Dalam konteks penelitian ini, analisis mengenai pengaruh dinamika keluarga terhadap dampak depresi pada Generasi Z menjadi fokus utama. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- a. Konflik Orang Tua dan Dampaknya: Konflik yang terus-menerus antara orang tua adalah faktor utama yang mempengaruhi tingkat depresi Generasi Z. Ketegangan dan pertengkaran yang terjadi di rumah menciptakan lingkungan yang tidak stabil dan tidak aman, meningkatkan kecemasan dan ketidakpastian pada anak-anak. Penelitian ini memperjelas perlunya penanganan konflik orang tua dan pemberian pelatihan keterampilan komunikasi yang efektif dalam konteks broken home.
- b. Perasaan Ketidakamanan dan Kehilangan Kestabilan Rumah Tangga: Dinamika keluarga yang tidak stabil menciptakan perasaan ketidakamanan pada Generasi Z. Kehilangan kestabilan rumah tangga karena perceraian atau perpisahan orang tua dapat

menciptakan perasaan kehilangan, kebingungan, dan ketidakpastian tentang masa depan. Perasaan ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat memperburuk gejala depresi pada generasi ini (Hasanah, 2019).

- c. Peran Dukungan Emosional: Kekurangan dukungan emosional dari orang tua merupakan faktor resiko lainnya. Anak-anak yang tidak menerima dukungan emosional yang cukup dalam menghadapi perubahan besar dalam keluarga mereka lebih rentan terhadap depresi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami kebutuhan emosional anak-anak mereka dan memberikan dukungan yang konsisten dan penuh pengertian.
- d. Dampak Emosional: Dampak perceraian pada responden termasuk tingginya tingkat depresi dengan munculnya emosi seperti sedih, marah, kecewa, putus asa dan hingga ingin mengakhiri hidup. Selain itu, fase perkembangan remaja memperburuk situasi dengan munculnya perilaku agresif, *impulsif*, dan gangguan perhatian seperti kurang konsentrasi serta kecemasan. Kondisi ini memerlukan teladan, konsistensi, dan komunikasi jujur dan empatik dari orang dewasa, sebagaimana yang disarankan oleh Havighurst (dalam Muftianingrum dkk, 2019), dalam mendukung kemandirian emosional remaja.
- e. Pentingnya Terapi Keluarga: Penanganan dinamika keluarga yang konflik dan tidak stabil memerlukan pendekatan terapeutik yang holistik. Terapi keluarga dapat memberikan ruang untuk anggota keluarga berbicara tentang perasaan, menyelesaikan konflik, dan membangun kembali kepercayaan. Terapis keluarga yang terlatih dapat membantu keluarga merancang strategi untuk meningkatkan komunikasi dan memperbaiki hubungan.
- f. Intervensi Pencegahan dan Perawatan: Pembahasan ini menegaskan perlunya intervensi pencegahan yang lebih dini. Program pendidikan keluarga yang melibatkan orang tua dapat membantu mereka memahami cara mengelola konflik, memberikan dukungan emosional yang diperlukan, dan menciptakan lingkungan rumah yang stabil dan aman bagi anak-anak. Sementara itu, layanan perawatan kesehatan mental harus tersedia dan dapat diakses bagi Generasi Z yang mengalami dampak depresi akibat *broken home* (Zain & Rahmasari, 2023).

Analisis mengenai pengaruh dinamika keluarga pada dampak depresi pada Generasi Z akibat *broken home* memberikan pemahaman mendalam tentang peran keluarga dalam membentuk kesejahteraan emosional generasi ini. Langkah-langkah intervensi yang ditargetkan pada dinamika keluarga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan stabil bagi Generasi Z yang mengalami konflik rumah tangga, membimbing mereka menuju kesejahteraan mental yang lebih baik dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih positif.

3. Dampak pada Hubungan Sosial

Analisis mengenai dampak pada hubungan sosial merupakan inti penting dari pemahaman efek depresi pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*. Dalam konteks ini, beberapa aspek yang perlu dieksplorasi adalah:

- a. Isolasi Sosial dan Kesulitan Membentuk Hubungan: Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home* sering mengalami isolasi sosial. Mereka mungkin merasa sulit mempercayai orang lain dan kesulitan membentuk hubungan yang mendalam dan

berarti. Perasaan ini dapat memperburuk gejala depresi mereka dan memicu rasa kesepian yang mendalam.

- b. Pengaruh pada Persahabatan dan Relasi Romantis: Dampak depresi pada hubungan sosial juga dapat dilihat dalam konteks persahabatan dan relasi romantis. Generasi Z yang depresi akibat *broken home* mungkin cenderung menarik diri dari teman sebaya dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan romantis yang sehat. Ketidakmampuan membentuk hubungan sosial yang positif dapat memperdalam rasa isolasi dan merugikan perkembangan emosional mereka (Riziana, 2022).
- c. Stigma Sosial dan Dukungan Sosial yang Kurang: Generasi Z dalam situasi *broken home* sering menghadapi stigma sosial yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mencari dukungan. Stigma ini dapat menciptakan hambatan tambahan dalam mencari bantuan dan berbagi pengalaman mereka. Kurangnya dukungan sosial memperburuk perasaan kesepian dan kesulitan emosional yang mereka alami (Gembong & Tangerang, n.d.).
- d. Pentingnya Dukungan Teman dan Dukungan Sosial: Dalam analisis ini, penting untuk menggarisbawahi peran teman dan dukungan sosial dalam membantu Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home*. Teman dekat yang dapat dipercaya dan dukungan sosial yang positif dapat menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengatasi perasaan kesepian dan memberikan ruang untuk ekspresi emosi.
- e. Intervensi Pendukung Sosial: Pembahasan ini menyoroti urgensi intervensi pendukung sosial. Program-program pendukung yang dirancang untuk menciptakan komunitas yang aman, inklusif, dan mendukung bagi Generasi Z adalah kunci dalam membantu mereka mengatasi dampak depresi akibat *broken home*. Dukungan psikososial dari teman sebaya, konselor sekolah, dan keluarga yang diperluas adalah bagian penting dari strategi intervensi ini (Ariyanto, 2023).

Analisis mengenai dampak pada hubungan sosial dari depresi pada Generasi Z akibat *broken home* menunjukkan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial yang luas. Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, menghilangkan stigma, dan meningkatkan keterlibatan teman sebaya dan keluarga dapat membantu membimbing Generasi Z menuju hubungan sosial yang positif dan membangun ketahanan sosial yang diperlukan untuk mengatasi dampak depresi yang mereka hadapi.

4. Prestasi Akademik yang Menurun

Analisis mengenai penurunan prestasi akademik sebagai dampak depresi pada Generasi Z akibat *broken home* adalah isu yang krusial. Hubungan erat antara kondisi rumah tangga yang tidak stabil dengan penurunan motivasi, konsentrasi yang berkurang, dan penurunan prestasi akademik harus dieksplorasi secara mendalam. Berikut adalah beberapa aspek yang harus diperhatikan:

- a. Ketidakmampuan Berkonsentrasi dan Minat Belajar yang Hilang: Depresi pada Generasi Z dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada pelajaran dan aktivitas belajar. Mereka mungkin merasa kehilangan minat dalam materi pelajaran dan mengalami kesulitan mempertahankan fokus. Perasaan kecemasan dan putus asa dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memahami dan menguasai materi pelajaran dengan baik.

- b. Pentingnya Dukungan Akademik: Dalam analisis ini, penting untuk mempertimbangkan dukungan akademik yang diberikan kepada Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home*. Guru dan konselor sekolah memainkan peran penting dalam mengidentifikasi perubahan perilaku dan kinerja akademik yang mungkin terkait dengan depresi. Dukungan ekstra seperti bimbingan akademik dan konseling dapat membantu mengatasi hambatan-hambatan ini (Maryam, 2017).
- c. Kesulitan Menghadapi Ujian dan Tugas: Depresi dapat meningkatkan kecemasan terhadap ujian dan tugas sekolah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi performa akademik mereka. Rasa takut akan kegagalan dan kecemasan sosial dapat membuat mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi evaluasi dan tugas-tugas, yang dapat mengurangi prestasi akademik mereka secara keseluruhan.
- d. Pentingnya Pengakuan dan Dukungan Emosional: Analisis penting adalah pengakuan atas perjuangan akademik mereka dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Penghargaan atas usaha dan dukungan yang positif dari orang tua, guru, dan teman sebaya dapat memainkan peran besar dalam meningkatkan motivasi dan memberikan dorongan untuk meraih kesuksesan akademik (Haryanto. et al., 2015).
- e. Peran Pendidikan Inklusif: Pembahasan ini menekankan pentingnya pendidikan inklusif yang memahami tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home*. Pendidikan yang memperhatikan kebutuhan kesejahteraan mental siswa, menyediakan layanan kesehatan mental di sekolah, dan melibatkan keluarga dalam proses pendidikan adalah langkah-langkah penting dalam merancang pendekatan yang holistik untuk meningkatkan prestasi akademik (Sigiro et al., 2022).

Analisis mengenai penurunan prestasi akademik sebagai dampak dari depresi pada Generasi Z akibat *broken home* menyoroti perlunya mendekati masalah ini dengan pendekatan yang komprehensif. Melibatkan guru, konselor, orang tua, dan siswa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan mendukung prestasi akademik adalah langkah-langkah kunci untuk membantu Generasi Z mengatasi dampak depresi dan mencapai potensi akademik mereka yang sebenarnya. Dengan pendekatan yang sesuai dan dukungan yang tepat, mereka dapat mengatasi tantangan ini dan meraih kesuksesan di bidang pendidikan.

5. Strategi Adaptasi yang Beragam

Analisis mengenai strategi adaptasi yang beragam yang ditemukan pada Generasi Z menghadapi dampak depresi akibat *broken home* membawa pemahaman mendalam tentang ketangguhan psikologis mereka. Pada analisis ini, kita mengeksplorasi berbagai strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan emosional:

- a. Mencari Dukungan Sosial: Beberapa Generasi Z mencari dukungan sosial dari teman dekat, anggota keluarga yang mendukung, atau bahkan kelompok dukungan. Interaksi sosial yang positif dapat memberikan rasa dukungan dan mengurangi perasaan kesepian, membantu mereka merasa didengar dan dipahami.
- b. Mengembangkan Hobi dan Minat Baru: Sebagian generasi ini menemukan pelarian dari tekanan emosional dengan mengembangkan hobi atau minat baru. Kesenangan dalam seni, olahraga, atau aktivitas kreatif memberikan saluran ekspresi yang positif, membantu mereka mengurangi stres dan meningkatkan rasa pencapaian dan kepuasan diri (Assa, Riswan., Kawung E.J.R., Lumintang, 2022).

- c. Menggunakan Teknik Relaksasi dan Meditasi: Strategi adaptasi lainnya termasuk penggunaan teknik relaksasi, meditasi, dan yoga. Metode ini membantu mereka mengelola kecemasan dan membangun ketahanan mental. Latihan pernapasan dalam dan meditasi dapat meredakan stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional.
- d. Meningkatkan Kesadaran Emosional: Beberapa Generasi Z belajar mengenali dan mengelola emosi mereka melalui terapi atau konseling. Memahami dan merangkul emosi mereka dengan keterbukaan membantu mereka mengatasi tekanan psikologis yang mereka alami.
- e. Mengikuti Dukungan Psikologis dan Konseling: Menghadiri sesi dukungan psikologis atau konseling secara teratur adalah strategi adaptasi penting. Dalam konteks ini, mendapatkan bimbingan dari profesional kesehatan mental memberikan platform untuk berbicara tentang perasaan mereka dengan aman, mendapatkan nasihat, dan memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik (del Barrio, 2004).
- f. Menjadi Aktivis dan Pembela Masalah Kesehatan Mental: Beberapa Generasi Z memilih untuk menjadi aktivis dan pembela masalah kesehatan mental. Melalui advokasi, mereka mencari dukungan untuk diri mereka sendiri dan orang lain yang mengalami masalah serupa. Melalui aksi ini, mereka merasa memiliki tujuan dan memberikan arti pada pengalaman mereka (Aziz, 2015).

Strategi adaptasi yang beragam yang ditemukan pada Generasi Z menghadapi dampak depresi akibat *broken home* menunjukkan ketangguhan dan ketekunan mental mereka. Memahami beragam strategi ini penting dalam merancang program-program dukungan yang memperkuat ketahanan mental mereka. Dengan memperkuat strategi adaptasi positif ini dan memberikan lingkungan yang mendukung, Generasi Z dapat mengatasi dampak depresi dan tumbuh menjadi individu yang kuat dan berdaya tahan secara emosional.

Kesimpulan

Studi ini memberikan wawasan mendalam tentang dampak depresi pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*. Berdasarkan analisis yang mendalam terhadap dinamika keluarga, hubungan sosial, prestasi akademik, dan strategi adaptasi, beberapa kesimpulan kunci dapat diambil, yaitu Penelitian menegaskan hubungan yang erat antara konflik dalam rumah tangga, kurangnya dukungan emosional, dan ketidakstabilan keluarga dengan tingkat depresi yang tinggi pada Generasi Z. Konflik orang tua dan perasaan ketidakamanan menciptakan beban emosional yang berat pada generasi ini. Depresi juga mempengaruhi hubungan sosial dan prestasi akademik Generasi Z. Mereka mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan menghadapi penurunan motivasi serta konsentrasi dalam pembelajaran. Studi ini mengidentifikasi berbagai strategi adaptasi yang digunakan oleh Generasi Z, termasuk mencari dukungan sosial, mengembangkan minat baru, dan mengikuti dukungan psikologis. Strategi-strategi ini mencerminkan ketangguhan mental mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan emosional.

Kesimpulan penting adalah perlunya intervensi yang holistik untuk membantu Generasi Z mengatasi dampak depresi akibat *broken home*. Program pendukung yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat, serta dukungan kesehatan mental yang dapat diakses, akan membantu mereka membangun ketahanan mental dan mengatasi kesulitan yang mereka alami. Dengan memahami kompleksitas dampak depresi pada Generasi Z dari keluarga *broken home*,

dapat dirumuskan langkah-langkah intervensi yang lebih efektif. Mendorong komunikasi terbuka di dalam keluarga, memberikan pendidikan kepada orang tua, meningkatkan dukungan emosional di sekolah, dan menciptakan lingkungan yang mendukung di masyarakat adalah langkah-langkah penting menuju membantu Generasi Z mengatasi dampak depresi ini dan membimbing mereka menuju masa depan yang lebih cerah dan berdaya tahan secara mental.

Saran

Adapun saran tentang dampak depresi pada Generasi Z akibat *broken home*, yaitu sarankan kepada keluarga untuk mencari bantuan dari konselor keluarga atau terapis untuk membantu mereka mengatasi konflik dan meningkatkan komunikasi. Dukungan emosional yang kuat dari anggota keluarga dapat menjadi landasan penting bagi Generasi Z untuk mengatasi dampak depresi. Dorong orang tua dan wali murid untuk mengakses layanan kesehatan mental. Pendidikan tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mendapatkan bantuan jika diperlukan dapat mengurangi stigma dan mendorong pencarian bantuan. Sekolah dapat menyediakan program dukungan dan konseling yang ramah bagi siswa yang mengalami depresi akibat *broken home*. Konselor sekolah dapat memberikan dukungan emosional, membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, dan merencanakan strategi untuk mengatasi stres akademik. Sosialisasikan pentingnya pendidikan orang tua tentang cara mendukung anak-anak mereka melalui situasi *broken home*. Workshop dan sesi informasi dapat membantu orang tua memahami perasaan anak-anak mereka dan memberi mereka alat untuk merespons dengan bijaksana.

Ajak Generasi Z untuk terlibat dalam aktivitas positif di sekolah dan masyarakat. Keterlibatan dalam olahraga, seni, atau klub sosial dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dan meningkatkan kepercayaan diri serta kesejahteraan emosional. Tingkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak depresi pada Generasi Z akibat *broken home*. Melalui kampanye publik, ceramah, atau seminar, masyarakat dapat memahami tantangan yang dihadapi oleh generasi ini dan memberikan dukungan yang diperlukan. Edukasikan Generasi Z tentang penggunaan teknologi dengan bijaksana. Sosial media dan perangkat online dapat memberi mereka akses ke sumber daya pendukung, tetapi juga dapat meningkatkan perasaan isolasi. Ajarkan mereka cara menggunakan teknologi untuk terhubung dengan sumber daya positif dan mendukung. Sekolah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat sebaiknya bekerja sama dalam mendukung Generasi Z yang mengalami depresi akibat *broken home*. Melalui kolaborasi, sumber daya dan pendekatan yang komprehensif dapat diberikan kepada mereka. Ingatkan Generasi Z tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara akademik, kegiatan sosial, dan istirahat. Terlalu banyak tekanan dari tugas sekolah atau aktivitas ekstrakurikuler juga dapat memperburuk depresi. Dorong mereka untuk merencanakan waktu dengan bijaksana dan berbicara ketika merasa terlalu tertekan. Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang sangat penting. Ajarkan mereka cara mendengarkan dan mendukung teman-teman mereka yang mungkin mengalami kesulitan. Program pelatihan keterampilan sosial di sekolah dapat membantu meningkatkan empati dan keterampilan mendengarkan teman sebaya. Melalui dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, Generasi Z yang mengalami dampak depresi akibat *broken home* dapat merasa didengar, didukung, dan diarahkan menuju pemulihan yang positif. Dengan pendekatan holistik dan perhatian yang mendalam, mereka dapat mengatasi tantangan ini dan membangun masa depan yang lebih cerah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk merancang dan menguji program intervensi yang melibatkan partisipasi orang tua dan anak dengan tujuan mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental mereka setelah perceraian. Hasil studi ini juga dapat menjadi landasan awal untuk analisis lebih lanjut melalui pendekatan penelitian kualitatif, terutama dalam mengeksplorasi perkembangan gejala depresi pada remaja setelah perceraian orang tua.

Daftar Pustaka

- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmiwati, H. (2023). Penyesuaian Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 511–530. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54362>
- Anggareni, C. J. (n.d.). *GAMBARAN KECENDERUNGAN GEJALA DEPRESI REMAJA AKIBAT PERCERAIAN ORANGTUA*.
- 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>
- Assa, Riswan., Kawung E.J.R., Lumintang, J. (2022). Jurnal ilmiah society. *Journal Ilmiah Society*, 2(1), 1–10.
- Ayu, K., Aryani, P., & Wrastari, T. (2013). Dinamika Psychological Wellbeing pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua Ditinjau dari Family Conflict yang Dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 120–127. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksc1e8f5e5682full.pdf>
- Aziz, M. (2015). PERILAKU SOSIAL ANAK REMAJA KORBAN BROKEN HOME DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh). *Urnal Al Ijtima'iyyah Prodi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Vol.: 1 No.* <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v1i1.252>
- Dai, L., & Wang, L. (2015). Review of Family Functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 03(12), 134–141. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.312014>
- Dedy Kasingku, J., Sanger, A. H., Anggreiny, D., & Gumolung, G. (2022). Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 2828–6863.
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Eko Handoyo, Ali Masyhar, Kamaludin, Joko Widodo. (2021). Performance of Educational Assessments: Integrated Assessment as an Assessment Innovation during the Covid-19 Pandemic. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(6), 2708–2718.

<https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i6.5777>

- Gembong, S. D. N., & Tangerang, I. K. (n.d.). *EMOSI ANAK (Studi kasus pada dua anak yang memiliki orang tua yang*. 100–106.
- Gintulangi, W., Puluhulawa, J., & Ngiu, Z. (2018). Dampak keluarga broken home pada prestasi belajar PKN siswa di SMA Negeri I Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Jurnal Pascasarjana*, 2(2), 336–341.
- Hadi, I., Fitriwijayanti, Usman, D., & Rosyanti, L. (2017). Hubungan Depresi dan Gangguan Suasana Hati. *Health Information Jurnal Penelitian*, 9(1), 34–48. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Haryanto., Wahyuningsih, D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi Pada Anak-Anak Dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14(2), 142–152. <https://journals.ums.ac.id/index.php/jiti/article/view/998>
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh perceraian orangtua bagi psikologis anakHasanah, Uswatun. “Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak” (2019). *Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 19–24. <http://dx.doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- 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.
- Ismiati, I. (2018). Perceraian Orangtua Dan Problem Psikologis Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7188>
- James E. Maddux, B. A. W. (2008). Psychopathology: Foundation Psychopathology: Foundations for a Contemporary Understanding. In *Taylor & Francis Group*. (Vol. 56, Issue 11). <https://doi.org/10.1176/appi.ps.56.11.1467>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Unesa University Press.
- Kholil, M. A. N., Ismanto, H. S., & Setiawan, A. (2023). Dampak Broken Home terhadap Siswa SMK N 1 Kudus Tahun 2021/2022. *Journal on Education*, 05(03), 9019–9029.
- Komalasari, S. (2022). *Observasi dan Wawancara*. Antasari Press.
- Komalasari, S., Hermina, C., Muhaimin, A., Alarabi, M. A., Apriliadi, M. R., Rabbani, N. P. R., & Mokodompit, N. J. D. (2022). Prinsip Character of A Leader pada Generasi Z. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 77. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Lestari, H. K., Sumijati, V. S., & Hastuti, L. W. (2015). Sand Tray Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Anak Pasca Perceraian Orangtua. *Prediksi*, 4(1), pp 42-50. <http://103.243.177.137/index.php/pre/article/view/501>
- Mar’atussholihah, S. (2022). *Hubungan Perilaku Anak Broken Home dengan Tingkat Stres pada Siswa SMAN 9 Pandeglang dan SMKN 6 Pandeglang*. Repository Uinj.

<https://repository.unja.ac.id/43812/>

- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Maulida, S. R., & Dhania, D. R. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa Smk. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.9>
- Merriam, Sharan, B., Tisdell, Elizabeth, J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miles. B & Huberman, M. . (2014). *Analisis Data Kualitatif*. UI Press.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–44. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Puri, Basant K, Laking, Paul J. TREASADEN, I. H. (2011). *Buku Ajar Psikiatri Edisi Kedua (Penerjemah W. M. Roan & Huriawati H.)*. EGC.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>
- Riziana, K. F. (2022). *Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas*. <https://repository.unja.ac.id/43812/>
- Sari, Y., Fajri, R. A., & Syuriansyah, T. (2012). Religiusitas Pada Hijabers Community Bandung. *Prosiding SNaPP2012: Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora*, 3(1), 311–318. www.female.kompas.com
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-ghifari, M. A. (2022). Dampak Keluarga Broken Home pada Kondisi Mental Anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIS)*, 01(2006), 766–775. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/2498>
- Statistika, B. P. (2019). *Ramai RUU Ketahanan Keluarga, Berapa Angka Perceraian di Indonesia?* Katadata Media Network. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/20/ramai-ruu-ketahanan-keluarga-berapa-angka-perceraian-di-indonesia>
- Wertz, F., Josselson, R., & Mcspadden, E. (2013). Five ways of doing qualitative analysis: Phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry. *QMiP Bulletin*, 1(15), 56–57. <https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2013.1.15.56>
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal EMPATI*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>
- Yulia, Y. (2020). Perilaku Sosial Anak Remaja Yang Menyimpang Akibat Broken Home. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 47–50. <https://ummaspul.e->

journal.id/JENFOL/article/view/395

- Yustisia, B. A., & Satwika, Y. W. (2022). *Gambaran Sosial-Emosional pada Masa Kanak-Kanak Madya dengan Orang Tua yang Bercerai Social-Emotional Features of Middle Childhood with Divorced Parents*. 10(02), 390–412.
- Zain, F. A., & Rahmasari, D. (2023). *Dukungan Sosial Suami Pada Istri yang Mengalami Involuntary Childless Husband ' s Social Support for Wives Experiencing Involuntary Childlessness Abstrak*. 10(03), 21–31.