

Problematika dan strategi pemulihan anak dengan gangguan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) akibat keluarga broken home

Zaky Ramadhan

Program Studi Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: zakyramaddan286@gmail.com

Kata Kunci:

problematika; strategi; pasca trauma; broken home; pemulihan

Keywords:

problem; strategy; post traumatic; broken home; pemulihan

A B S T R A K

Broken home memberikan dampak negatif yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak, termasuk trauma berkelanjutan yang dikenal dengan post traumatic stress disorder (PTSD). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi problematika dan strategi pemulihan bagi anak dengan gangguan PTSD akibat keluarga broken home. Metode penelitian yang digunakan normatif, dengan pendekatan konseptual, selanjutnya dianalisa dengan menggunakan referensi berupa artikel ilmiah dan buku-buku yang berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya Anak dengan gangguan PTSD akibat keluarga broken home cenderung merasa tersakiti, menyendiri, sedih dan tidak mau lagi percaya dengan orang lain yang dapat membuatnya menurun di berbagai bidang termasuk pendidikan. Perasaan dihantui atau dibayangi oleh peristiwa yang memicu traumannya dapat menyebabkan ia tidak mau untuk menikah ketika beranjak dewasa sebab pola pikirnya menganggap bahwa pernikahan hanya media untuk terjadinya pertengkaran, KDRT dan perselingkuhan semata. Adapun strategi pemulihan yang dapat dilakukan bagi anak dengan gangguan PTSD akibat keluarga broken home adalah dengan teknik coping positive, seeking sosial emotional, distancing, self control and Positive Reappraisal. Salah satu cara yang juga penting adalah dengan memberikan dukungan sosial baik berupa motivasi, semangat, mengarahkan dan membantu anak dalam menyelesaikan masalahnya serta memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup pada anak terutama dari orang tuanya langsung.

A B S T R A C T

Broken homes have a considerable negative impact on children's growth and development, including ongoing trauma known as post traumatic stress disorder (PTSD). This study aims to explore problems and recovery strategies for children with PTSD disorders due to broken home families. The research method used is normative, then analyzed using references in the form of scientific articles and related books. The results showed that children with PTSD disorders due to broken home families tend to feel hurt, aloof, sad and no longer want to trust others which can make it decline in various fields including education. Feeling haunted or overshadowed by events that triggered his trauma can cause him not to want to marry when he grows up because his mindset considers that marriage is only a medium for quarrels, domestic violence and infidelity. The recovery strategies that can be done for children with PTSD disorders due to broken home families are positive coping techniques, seeking social emotional, distancing, self control and Positive Reappraisal. One way that is also important is to provide social support in the form of motivation, enthusiasm, directing and helping children in solving problems and providing enough attention and affection to children, especially from direct parents.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA license](#).

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Keluarga adalah unit terkecil sekaligus tempat pertama bagi anak untuk memperoleh informasi dalam rangka tumbuh kembangnya (Rahayu, 2018). Sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga sangat berperan penting dalam memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter dan kepribadian anak (Adristi, 2021). Jika keluarga sudah tersistem dengan baik maka dapat memberikan pengaruh positif bagi proses pendewasaan anak. Namun sebaliknya jika di dalam keluarga tersebut terjadi kekacauan, perselisihan dan pertengkarannya yang menjadikan hubungan antar anggota keluarga tidak harmonis maka hal itu dapat memberikan pengaruh negatif bagi anak. Maka dari itulah, Keluarga berdominansi besar sebagai indikator penentu masa depan anak.

Orang tua bertanggung jawab dalam membimbing anak hingga menjadi orang yang berhasil dan mampu untuk hidup mandiri ketika beranjak dewasa. Sebelum memasuki jenjang sekolah, anak terlebih dahulu mendapatkan pendidikan kognitif di usia dininya melalui orang tua (Mufidah, 2014). Begitu juga pendidikan moral dan spiritual menjadi fokus utama yang tidak bisa diabaikan dan harus diberikan hampir setiap saat. Sebab di sekolah anak-anak biasanya hanya mendapatkan pendidikan intelektualnya saja ataupun kadang spiritualnya juga meskipun bisa didapatkan dengan mengantarkannya ke institusi keagamaan. Akan tetapi moral justru sulit untuk didapatkan di luar, maka dari itu keluarga lah yang menjadi unit kontrol dalam membentuk anak agar senantiasa memiliki moral yang baik. Apalagi ketika beranjak remaja, anak berada pada fase pencarian identitas diri, jika orang tua tidak mengajarkan moral yang baik pada anak maka anak dapat saja terjerumus ke dalam perbuatan-perbuatan negatif karena tidak mampu membedakan antara perilaku baik dan buruk.

Di lain sisi, keluarga juga menjadi unit bagi pemenuhan kebutuhan anak baik berupa makanan, tempat tinggal, keselamatan maupun rasa aman. Secara umum anak belum bisa memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri, meskipun terdapat pengecualian bagi anak-anak yang terpaksa berupaya sendiri karena dipaksakan oleh keadaan seperti orang tuanya yang telah tiada ataupun ekonomi yang di bawah standar. Anak biasanya baru bisa memenuhi kehidupannya sendiri ketika telah beranjak dewasa. Maka pada proses pertumbuhan anak mulai dari lahir hingga memasuki usia dewasa, lingkungan keluarga yang kondusif dan harmonis sangat diharapkan senantiasa terjadi. Sebab jika tidak, maka akan berpengaruh pada terhambatnya atau menyimpangnya tumbuh kembang anak baik pada aspek mentalnya, perilakunya, kognitifnya dan lain sebagainya.

Meskipun keluarga yang sakinah, mawaddah dan warohmah menjadi falsafah keluarga yang sangat diidam-idamkan orang akan tetapi tidak menutup kemungkinan akan fakta adanya keluarga yang tidak berjalan dengan baik (Muttaqin & Sulistyo, 2019). Keluarga yang tidak harmonis biasanya tidak mampu menghadapi permasalahan yang muncul. Akibatnya masalah semakin banyak berdatangan, ketika semuanya menumpuk maka hal-hal yang tidak diinginkan bisa terjadi karena tidak lagi mampu berfikir jernih.

Salah satu yang menjadi pemecah hubungan antar anggota keluarga dan menjadi ketakutan bagi setiap keluarga adalah perceraian (Priasmoro, 2022). Perceraian memutuskan ikatan antara suami dengan istri. Meskipun telah berpisah, mantan suami

dengan mantan istri tetap memiliki tanggung jawab selamanya dalam membimbing dan mendampingi perkembangan anak. Akan tetapi sering kali perceraian sampai memutuskan hubungan anak dengan orang tua dikarenakan orang tuanya yakni ayah atau ibunya tidak lagi mempedulikan anak tersebut dan meninggalkannya dengan kerabat atau kakek neneknya.

Keputusan untuk bercerai tidak begitu saja terjadi dengan sendirinya tanpa sebab. Ada beberapa peristiwa yang melatar belakanginya hingga pada akhirnya mengambil jalan berpisah, mulai dari persoalan ekonomi, dugaan perselingkuhan, tidak memahami satu sama lain, tidak menghargai kelebihan dan kekurangan masing-masing, hingga KDRT. Pengambilan keputusan untuk berpisah semakin sulit ketika menimbang sudah hadirnya anak dalam keluarga tersebut dan biasanya suami dan istri masih berupaya untuk bertahan karena sadar akan dampak buruk bagi anak jika mereka berpisah. Namun ketika perpisahan menjadi jalan terakhir yang diambil, anak dipaksakan oleh keadaan untuk memilih hidup bersama ayah atau ibunya yang membuatnya semakin dilema.

Istilah broken home sering kali dijadikan untuk menggambarkan keluarga yang telah berantakan, suami dan istri bertengkar kemudian berpisah. Keluarga yang broken home sangat berpengaruh pada kondisi psikis anak. Anak akan mengalami penurunan di berbagai bidang sebagai dampak negatifnya. Secara personal, anak menjadi penyendiri, was-was akan rasa aman, susah bersosialisasi dengan orang-orang sekitarnya, mudah tersulut emosinya dan memiliki kepribadian yang kurang sehat. Pada aspek pendidikan, sering kali pola pikir anak korban broken home kurang baik yang menyebabkan anak tersebut terkendala dalam mencapai target yang telah ditetapkan. Dampak berikutnya dari broken home adalah anak akan mengalami trauma. Di antara jenis trauma yang perlu menjadi perhatian adalah Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). PTSD atau yang dalam bahasa Indonesiannya dikenal dengan gangguan stres pascatrauma cukup berbahaya bagi anak jika dibiarkan dalam jangka panjang terutama jika pemicunya adalah hal-hal yang berkaitan dengan pelecehan seksual maupun KDRT.

PTSD yang terjadi pada anak dalam jangka panjang yang tidak segera ditangani dengan baik tentu akan berdampak besar pada masa depan anak dan cara anak dalam menyikapi kehidupannya. Maka dari itu untuk memahami lebih dalam persoalan ini, pada artikel ini akan dibahas Problematika Dan Strategi Pemulihan Anak Dengan Gangguan PTSD Akibat Keluarga Broken Home. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan agar khalak umum dapat memperhatikan kondisi anak mereka dan dapat mengantisipasi jika hal ini terjadi, sebab gangguan PTSD pada anak berdampak negatif bagi masa depan anak. Jenis Penelitian yang digunakan adalah normatif dengan pendekatan konseptual. Data yang digunakan adalah data sekunder dengan bahan hukum berupa buku, jurnal dan artikel-artikel yang membahas mengenai PTSD, Psikologi, anak dan perceraian.

Pembahasan

Pengertian Keluarga Broken home

Broken Home merupakan istilah yang diambil dari Bahasa Inggris. Broken bermakna kehancuran, keretakan dan Home berarti rumah yang jika digabungkan

maksudnya adalah kehancuran dalam rumah tangga yang disebabkan oleh perselisihan antara suami dan istri. Terdapat beragam defensi broken home dari para ahli, diantaranya menurut Quensel, Broken home ialah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluarga yang tidak harmonis, tidak rukun dan berimplikasi pada terjadinya perpisahan maupun perceraian. Adapun Welss mengemukakan bahwa Broken Home ialah perpecahan dalam keluarga akibat kematian, perceraian hingga terjadinya tindak kekerasan. Dari defensi-defensi tersebut dapat dipahami bahwa broken home dimaknai sebagai kondisi ketika keluarga tidak lagi harmonis, rukun, damai maupun sejahtera layaknya keluarga pada umumnya karena terjadinya pertikaian antara suami dan istri hingga berimplikasi pada terjadinya perceraian (Sigiro, 2022).

Adapun menurut Wilis keluarga dikatakan broken home dapat ditinjau dari 2 segi, yaitu pertama struktur keluarga yang tidak lagi lengkap baik itu karena salah satu meninggal dunia maupun karena perceraian. Kedua, meskiun orang tua tidak bercerai akan tetapi mereka sangat jarang terlihat bersama bahkan hampir seperti berpisah (Sofyan, 2009). Kardawati mengemukakan bahwa setidaknya ada tiga hal yang menjadi pemicu keluarga menjadi broken home, yaitu:

1. Orang tua bercerai atau berpisah

Suami istri yang mengambil perceraian sebagai langkah untuk menyelesaikan permasalahan di antara mereka menunjukkan bahwa hubungan di antara mereka tidak lagi dilandasi oleh rasa kasih sayang yang telah dibangun ketika mereka menikah dulu. Rasa kasih sayang yang menjadi pondasi perkawinan sudah mulai goyah tidak lagi bisa menopang keluarga agar tetap utuh dan harmonis. Perceraian yang terjadi membuat relasi antara suami dan istri kian lama kian berjarak semakin jauh hingga tak jarang benar-benar terputus. Keduanya merasa asing satu sama lain, tidak ada lagi ikatan intim, yang ada hanyalah rasa acuh tak acuh dan ketidakpedulian. Bahaya inilah yang diwanti-wanti oleh Allah sehingga sangat membenci terjadinya perceraian meskipun hal itu diperbolehkan.

2. Budaya bisu antar anggota dalam keluarga

Indikator terjadinya hal ini ditandai dengan gejala tidak adanya komunikasi ataupun percakapan antar anggota keluarga. Komunikasi menjadi kunci terpenting ketika manusia bergaul satu sama lain. Ketika masalah terjadi ditambah dengan komunikasi yang nyaris tidak ada maka permasalahan kecil pun akan terasa semakin berat dan dapat berujung pada rasa frustrasi dan jengkel.

3. Perang dingin dalam Keluarga

Perang dingin hakikatnya mirip dengan budaya bisu dalam keluarga. Hanya saja perang dingin lebih berbahaya lagi, sebab perang dingin biasanya juga disertai rasa benci dan berselisih antar masing-masing. Setiap individu berusaha untuk menjatuhkan satu sama lain. Hal ini berakibat pada tidak betahnya anak di rumah dan mencari tempat lain yang bisa membuatnya nyaman (Mistiani, 2018).

Pengertian Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

National Institute Mental Health memaparkan bahwa PTSD adalah gangguan kecemasan yang bisa terjadi pasca mengalami atau menyaksikan peristiwa yang mengerikan, siksaan dengan kejadian fisik yang gawat atau kejadian yang mengancam (Habibah, 2018). Apabila individu mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang

kemudian menimbulkan stres dalam dirinya serta stres tersebut berkelanjutan maka inilah yang dikenal dengan PTSD. Jadi dapat dipahami bahwa PTSD merupakan stress tingkat lanjut dari trauma yang dialami. Berbagai kalangan usia dapat mengalami PTSD, termasuk anak-anak. National Institute of Mental Health bahkan mengemukakan bahwa perempuan lebih besar kemungkinan mengalami PTSD dari pada Laki-Laki.

Meskipun PTSD bisa terjadi pada siapa saja, akan tetapi tidak semua orang dengan gangguan PTSD pernah mengalami fenomena berbahaya, beberapa di antara mereka mengidap PTSD dikarenakan menyaksikan peristiwa tersebut di hadapan mereka (Rusyda, 2021). Anak menyaksikan KDRT yang dilakukan oleh ayah tirinya, anak menyaksikan ibunya diperkosa oleh laki-laki lain atau bahkan diancam nyawanya. Insiden yang terjadi meninggalkan efek pada korban seperti ketidakberdayaan, keputusasaan, kekecewaan, kepanikan hingga ketakutan.

Individu dengan gangguan PTSD mengalami gangguan emosional dengan stres yang menetap dalam jangka waktu yang lama dan akan khawatir berlebihan ketika munculnya pemicu trauma (Hartanti & Salsabila, 2020). Korban merasa seolah-olah mengalami lagi tragedi yang ia dahulu saksikan atau alami, rasa kewaspadaannya semakin meningkat (Andrianto & Aliffianto, 2021). Trauma karena pengalaman lebih besar dampak yang dirasakan dibanding trauma yang disaksikan. PTSD yang dialami seseorang berbeda-beda reaksi jangka panjangnya, ada yang semakin lama semakin hilang dan ada juga yang semakin lama semakin akut. Biasanya PTSD yang semakin lama semakin akut disebabkan tidak adanya detox atau penanggulangan yang diberikan.

Problematika Anak dengan Gangguan PTSD Akibat Keluarga Broken Home

Anak dengan gangguan PTSD menangkap gambaran dalam bentuk mimpi buruk atau bayangan yang menembus kesadarannya secara mendadak. Pemicunya adalah ingatan akan peristiwa trauma yang pernah penderita alami. Ketika gangguan PTSD nya kambuh maka anak merasakan keterjagaan hebat, sulit tidur, iritabilitas dan buruk dalam berkonsentrasi (Lilyanti, 2016).

Ada beberapa bentuk penyebab munculnya gangguan PTSD yang dialami oleh anak akibat keluarga broken home, mulai dari pertengkar yang tiada hentinya, KDRT hingga pelecehan seksual oleh anggota keluarga. Anak yang terus menerus menyaksikan orang tuanya bertengkar menimbulkan beberapa respon yang beragam dan berubah-ubah tergantung pada usia, pendidikan dan lingkungannya. Anak dengan usia masih balita sudah pasti tidak akan paham dengan apa yang terjadi. Akan tetapi anak yang sudah memasuki usia kanak-kanak dan remaja akan melihat bahwa pertengkar yang terjadi adalah hal yang salah dan tidak seharusnya terjadi. Mereka akan berusaha untuk mendamaikan orang tuanya. Ketika pada terjadinya pertengkar itu ada dominansi salah satu pasangan yang biasanya ditempati oleh ayah yang sewenang-wenang dan di pihak lain ibu sebagai pihak yang tertindas dan lemah maka anak akan membela ibunya. Namun apabila anak sudah tidak tahan lagi dengan pertengkar yang terus menerus terjadi, masalah semakin menumpuk di dalam kepalanya maka bisa saja anak tersebut mengabaikan orang tuanya dan mencari tempat di luar yang membuatnya nyaman. Hal itu bisa dilakukan dengan mengunci diri di kamar, curhat pada teman dan lain sebagainya (Maghfiroh, 2022). Pada kondisi ini, meskipun

anak pergi mencari tempat yang membuat dia nyaman karena tidak merasakan kenyamanan lagi di rumah, ia tetap merasa sedih di dalam hatinya. Dari sini dapat dipahami bahwa meskipun yang bertengkar adalah suami dengan istri akan tetapi yang merasakan imbasnya adalah anak-anak mereka.

KDRT sering kali dipersepsikan bahwa istri yang menjadi korbannya, namun sejatinya KDRT bisa dialami siapa saja termasuk anak. Anak yang mengalami KDRT akan berdampak negatif tidak hanya pada fisiknya saja melainkan juga psikisnya. Dampak fisik yang dirasakan bisa berupa luka lebam, luka terbuka, kesakitan dan berdarah. Adapun dampak berupa psikisnya anak akan merasa ketakutan, kehilangan keberanian, tidak percaya diri, cemas, takut untuk bertemu dengan orang lain, cenderung menutup diri hingga trauma. Jikapun anak tidak mengalami KDRT secara langsung akan tetapi menyaksikan orang terdekatnya mengalami KDRT seperti ibu misalnya, anak tetap saja berpotensi untuk mengalami trauma (Fuadi, 2011).

Berikutnya pelecehan seksual oleh anggota keluarga. Pelecehan seksual tampaknya menjadi faktor paling besar anak bisa mengalami PTSD. Sebab pelecehan seksual yang dilakukan oleh orang luar saja dalam kajian psikologis dan kajian klinis sudah mengungkapkan bahwa berdampak sangat negatif pada fisik dan psikis korbannya, apalagi jika yang melakukannya adalah orang terdekat anak. Keluarga yang seharusnya menjadi tempat anak bernaung dan berlindung diri justru menjadi tempat paling tidak aman bagi anak ketika terdapat oknum anggota keluarga yang melakukan pelecehan seksual terhadapnya. Hal itu akan merusak masa depan anak jika tidak segera ditanggulangi. Anak akan mengalami trauma setiap kali berjumpa dengan laki-laki terutama yang wajah atau perlakunya mirip dengan pelaku.

Jika ditilik dalam kacamata psikologis, keluarga yang broken home memberikan sejumlah dampak negatif bagi anak. Pertama, perceraian yang terjadi secara tiba-tiba akan membuat anak merasa bahwa sosok orang tua yang dia miliki tidak lengkap lagi. Akan terjadi perubahan sikap menjadi penyendiri, sering merasa tidak aman, hingga kesusahan bersosialisasi dengan lingkungannya. Anak korban broken home cenderung berkepribadian kurang sehat dan mudah emosian. Kedua, pada aspek pendidikan (Ardilla & Cholid, 2021). Sebagian besar anak korban broken home terjerembab pada persoalan yang ia alami, sehingga ia tidak mampu memfokuskan pemikirannya pada pendidikan yang sedang ia tempuh sehingga berakibat pada penurunan akademiknya di sekolah (Nurkumalarini, 2020). Ketiga, broken home mendorong timbulnya trauma pada anak. Pengasuhan kasar yang diberikan orang tua menimbulkan ketidaknyamanan dan rasa malu pada diri anak dalam lingkungan sosialnya. Pada saat anak mendapatkan trauma, padahal sebelumnya kebahagiaan dan kehangatan dari orang tua yang ia rasakan dan sekarang berganti secara drastis menjadi keadaan yang sebaliknya membuat anak merasa sangat tersakiti. Implikasi yang timbul adalah trauma dan sulitnya melupakan peristiwa tersebut sehingga trauma yang berkelanjutan terus terjadi dan semakin akut hingga sampai pada tahap gangguan mental PTSD.

Anak yang mengalami gejala PTSD jika dibiarkan terus menerus dapat berpengaruh buruk pada masa depannya. Jika anak mencapai usia dewasa yang pada umur itu adalah masa pernikahan yang paling dianjurkan dan diinginkan orang-orang, justru pada anak yang mengalami PTSD mereka tidak ingin untuk menikah. Anak dengan

gangguan PTSD selalu dibayangi akan dampak-dampak negatif pernikahan yang tentunya disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang ia saksikan. Apabila penyebab trauma anak dengan gangguan PTSD adalah akibat orang tuanya yang dahulu bertengkar, berpisah dan bercerai maka ia akan menganggap bahwa pernikahan hanya akan berujung pada pertengkaran saja sehingga lebih baik tidak menikah dan hidup sendiri saja. Begitu juga jika penyebab trauma anak dengan gangguan PTSD adalah KDRT maka ia akan merasa bahwa pernikahan itu hanyalah penyalasan yang dibalut dengan ikatan lahir batin. Kemudian apabila penyebab trauma anak dengan gangguan PTSD adalah pelecehan seksual oleh anggota keluarga terdekatnya maka akan menjadikan ia tidak percaya dengan laki-laki manapun sehingga membuatnya berfikir untuk membuang jauh-jauh keinginan untuk menikah. Karena setiap kali dia berfikir untuk menikah, ia senantiasa dibayang-bayangi oleh pelaku yang telah melakukan perbuatan pelecehan.

Meskipun begitu, tidak selamanya broken home berdampak negatif bagi anak. Apabila anak mampu bangkit untuk menghadapi masalah yang menimpanya, broken home justru bisa menjadi sarana yang membuat anak belajar dewasa. Anak akan lebih memahami makna hidup, pada kasus lain anak akan semakin meningkatkan prestasinya untuk menarik perhatian orang tuanya. Anak belajar hidup lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung dengan orang lain. Akan tetapi meskipun broken home memiliki dampak positif pada kondisi tertentu, tetap saja broken home adalah aktivitas yang harus dicegah dan dihindari untuk terjadi sebab dampak negatif yang diberikan lebih besar dari pada positifnya (Mangestuti, 2020).

Strategi Pemulihan Anak dengan Gangguan PTSD Akibat Keluarga Broken Home

Berbeda dengan trauma biasa yang peristiwa yang pemicunya terjadi tanpa diduga sehingga sulit dicegah, PTSD justru sebaliknya bisa dicegah apabila ditangani secara dini. Trauma dini yang dibiarkan berlarut-larut tanpa penangananlah nanti pada jangka panjang akan bertransformasi menjadi PTSD. Maka salah satu langkah penanganan PTSD adalah memberikan konseling atau pendampingan sedini mungkin pasca peristiwa pemicu trauma masa awal terjadi. Dengan kata lain, memotong jalur semakin berkembangnya trauma tersebut. Terdapat 2 jenis coping stres yang digunakan oleh anak korban keluarga broken home pada umumnya menurut Farid Mashudi sebagai berikut.

a. *Coping Negative*

Bentuk *coping negative* adalah dengan melaikan diri dari kenyataan situasi stres, menghina diri sendiri, menggunakan obat-obatan terlarang, dan melindungi diri dari kenyataan yang tidak menyenangkan dengan menolak kenyataan tersebut.

b. *Coping Positive*

Coping positive memiliki beberapa karakteristik seperti mengedepankan rasionalitas ketika mempersepsi situasi stres, berhadapan secara langsung terhadap masalah, serta pengendalian diri dalam mengentaskan permasalahan. Bentuk praktis dari *Coping Positive* adalah dengan meditasi, relaksasi, dan pengamalan ajaran agama yang meningkatkan keimanan pada Tuhan.

Lazarus mengungkapkan ada empat jenis coping stress yang dapat dipergunakan dalam mengatasi masalah dengan berfokus pada emosi (Sholichatun, 2015). Strategi ini dapat digunakan pada kasus trauma termasuk PTSD yang menyebabkan anak pada saat dewasanya menjadi takut untuk menikah.

- a. *Seeking sosial emotional*, Strategi ini menitikberatkan pada dukungan sosial dari orang sekitar. Contoh bergabung dalam perkumpulan sosial komunitas pranikah dan komunitas anak berkebutuhan khusus.
- b. *Distancing*, membangkitkan harapan positif yang membuat subjek tidak lagi sempat memikirkan hal-hal yang negatif. Dengan ini, subjek yang awalnya tidak percaya terhadap kata-kata lelaki berubah menjadi percaya pada mereka.
- c. *Self Control*, perasaan-perasaan yang mengganggu mental seperti sedih dan marah dikontrol dengan kepala dingin sehingga masalah mampu terselesaikan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menuangkan perasaan pada tulisan. Ungkapan perasaan atau pikiran yang dituangkan ke dalam tulisan akan menimbulkan perasaan lega atau mengurangi stres yang dirasakan oleh pengidap PTSD.
- d. *Positive reappraisal*, penerapan dari strategi ini bisa dilakukan dengan cara melakukan pendekatan diri pada Tuhan yang diiringi dengan kegiatan positif. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah dengan merubah pola pikir subjek dengan cara pengimplementasian ilmunya bagi anak berkebutuhan khusus (Febrianti, 2022).

Menurut Keeshin, Strawn dan Gilman, pertolongan pertama psikologis yang dapat dilakukan untuk korban trauma skala besar adalah sebagai berikut.

1. Melakukan kontak dengan anak korban trauma,
2. Memaksimalkan keamanan dan kenyamanan korban baik fisik maupun emosionalnya,
3. Melakukan identifikasi dan pemberian support tambahan pada anak korban trauma,
4. Menelusuri hal-hal yang dibutuhkan saat ini,
5. Memberikan tawaran bantuan praktis sesuai kebutuhan,
6. Menjalin kembali relasi dengan sistem pendukung,
7. Mengadakan psikoedukasi terkait respon normal terhadap stres dan strategi coping yang sesuai dan ampuh,
8. Mengkoneksikan korban dengan jasa yang ada.

Pada tingkat lanjut, PTSD yang akut parah pengobatannya dapat dilakukan lewat psikiater dengan sejumlah obat-obatan farmakologis yang diberikan beserta beberapa terapi. Diantara terapi sesuai tingkatan umur yang diberikan oleh psikiater adalah *Trauma-focused cognitive behavioral therapy* (TF-CBT), *prolonged exposure therapy for adolescents* (PE-A), *Family-focused cognitive therapy and cognitive behavioral therapy* (FFCBT), *Risk reduction through family therapy* (RRFT) dan *Cognitive behavioral intervention for trauma in schools-family treatment* (CBITS+family). Jika ditilik dari sudut pandang psikologi, peran dukungan sosial sangat berarti dan berdampak besar untuk remaja yang mengalami PTSD, sebab remaja membutuhkan individu terdekat yang bisa dipercaya untuk mengakomodasi dalam mengatasi gangguan mental tersebut. Remaja yang mengalami PTSD mengharapkan support dari orang tuanya, guru, teman-temannya serta lingkungan masyarakat yang mampu mendorong remaja untuk percaya diri,

merasa disayangi, diterima, diperhatikan, diakui serta yang terpenting masih punya nilai untuk hidup (Indari, 2021).

Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk nasehat, motivasi, semangat, mengarahkan atau memberi petunjuk jalan solusi terkait problematika yang tengah dihadapi sehingga anak dapat terarah pada tujuannya.

Kesimpulan dan Saran

Broken home memberikan banyak dampak negatif bagi anak, termasuk trauma yang berkelanjutan yang dikenal dengan post traumatic stress disorder (PTSD). Anak dengan gangguan PTSD akibat keluarga broken home cenderung merasa sangat tersakiti, menyendiri, sedih dan tidak percaya pada orang lain. Anak akan mengalami kesusahan dalam menjalani masa-masa kehidupannya karena kerap dihantui atau dibayangi oleh peristiwa yang memicu traumanya. Gangguan yang dirasakan tersebut dapat membuatnya menurun di berbagai bidang, termasuk pendidikan. Pada aspek munakahah, anak dengan gangguan PTSD ketika beranjak dewasa dan sepututnya menikah akan memilih untuk tidak menikah karena merasa bahwa pernikahan hanya sebagai media pertengkar, KDRT dan perselingkuhan semata. Anak dengan gangguan PTSD cenderung tidak percaya pada orang lain dan merasa was-was atau tidak aman. Adapun strategi pemulihan yang dapat dilakukan bagi anak dengan gangguan PTSD akibat keluarga broken home adalah dengan teknik coping positive, seeking sosial emotional, distancing, self control dan Positive Reappraisal. Salah satu cara yang paling penting adalah dengan memberikan dukungan sosial baik berupa motivasi, semangat, mengarahkan dan membantu anak dalam menyelesaikan masalahnya serta memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup pada anak terutama dari orang tuanya langsung.

Artikel ini diharapkan dapat menjadi bahan literasi bagi khalayak umum dalam memahami problematika dan strategi dalam mengatasi gangguan PTSD bagi anak. Diharapkan adanya penelitian lanjutan dari topik ini dalam bentuk penelitian empiris agar hasil yang didapatkan lebih utuh.

Daftar Pustaka

- Adristi, S. P. (2021). Peran orang tua pada anak dari latar belakang keluarga broken home. *Lifelong Education Journal*, 1(2), 131–138.
- Andrianto, N., & Aliffianto, A. Y. (2021). Analisis isi gangguan stress pasca trauma dalam film 27 steps of may. *Communicator Sphere*, 1(1), 20–30.
- Ardilla, A., & Cholid, N. (2021). Pengaruh broken home terhadap anak. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–14.
- Febrianti, G., Amirudin, A., & Muzaki, I. A. (2022). Strategi coping stres untuk anak broken home pasca perceraian kedua orang tuanya di daerah Kab. Karawang. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran dan Penelitian ke Islam*, 9(3), 252–266.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika psikologis kekerasan seksual: sebuah studi fenomenologi. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 191–208.

- Habibah, L. U. (2018). Penanganan untuk menurunkan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada anak korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT): Study kasus pada Dinas Sosial Jawa Tengah [Skripsi]. UIN Walisongo Semarang.
- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). Analisis kondisi fisik dan psikis terhadap anak korban broken home. EDUSAINTEK, 4.
- Indari, I., Priasmoro, D. P., & Fatma, E. D. (2021). Prevalensi dan analisis faktor mental emosional remaja pada keluarga broken home. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 6(2), 130–137.
- Lilyanti, H. (2016). Studi analisis terhadap penggunaan terapi Spiritual Emotional Freedom Techique (seft) yang dapat digunakan sebagai terapi pada klien yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 15(1), 19–27.
- Maghfiroh, N. L., Siregar, R. D., Sagala, D. S., & Khadijah, K. (2022). Dampak tumbuh kembang anak broken home. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 42–48.
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2020). Urgency of resilience and optimism in improving students' mental health. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 154–161.
- Mistiani, W. (2018). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 322–354.
- Mufidah. (2014). *Psikologi keluarga islam berwawasan gender*. UIN-Maliki Press.
- Muttaqin, I., & Sulistyo, B. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 245–256.
- Nurkumalarini, E. (2020). Tinjauan motivasi belajar siswa pada keluarga yang mengalami perceraian (broken home) di Sekolah Dasar Negeri Jemur Wonosari 1. *SEJ: School Education Journal*, 10(3), 254–262.
- Priasmoro, D. P., Fatma, E. D., & Puspita, V. (2022). Dukungan mental dan psikososial pada remaja dengan orang tua broken home. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 270–274.
- Rahayu, W. D., & Fatimah, M. (2018). Gambaran konsep diri siswi yang mengalami broken home. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(2), 52–57.
- Rusyda, H. A., Lasmi, A. D., Khairunnisa, S., & Wiguna, V. V., (2021). Posttraumatic stress disorder pada anak. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(10), 578–587.
<https://doi.org/10.54543/fusion.v1i10.83>
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-Ghfari, M. A. (2022). Dampak keluarga broken home pada kondisi mental anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 766–775.
- Sofyan S, Willis. (2009). *Konseling keluarga (family counseling): Suatu upaya membantu anggota keluarga memecahkan masalah komunikasi di dalam sistem keluarga*. Alfabeta.
- Sholichatun, Y. (2015). *Strategi coping anak didik lapas anak*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.