

Terjebak dalam Pikiran Sendiri: Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home

Saefuddin Dicky Agustian¹, Berliana Rizka Surya Azzahra², Aflihatul Ulya Tasaoktora³,
Muslikah⁴, Ashari Mahfud⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 27, 2025

Revised April 09, 2025

Accepted April 15, 2025

Available online April 28, 2025

Keywords:

Overthinking, depresi, remaja, broken home, kesehatan mental.

Keywords:

overthinking, depression, adolescents, broken homes, mental health.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, ditandai oleh pencarian jati diri serta kebutuhan akan dukungan emosional dari keluarga. Namun, remaja dari keluarga broken home sering kali menghadapi tekanan psikologis yang kompleks akibat ketidakhadiran figur orang tua yang stabil dan lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Salah satu dampak psikologis yang umum dialami adalah kecenderungan untuk mengalami overthinking, yaitu proses berpikir berulang tanpa solusi yang konstruktif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara overthinking dan depresi pada remaja broken home melalui pendekatan kajian pustaka. Hasil analisis menunjukkan bahwa overthinking, khususnya dalam bentuk brooding, sangat berkorelasi dengan gejala depresi, seperti penarikan sosial, penurunan prestasi, hingga perilaku menyakiti diri. Mekanisme coping yang tidak adaptif, distorsi kognitif, dan rendahnya penerimaan diri turut memperparah kondisi mental remaja dalam kelompok ini. Terapi mindfulness dan pendekatan kognitif-perilaku terbukti efektif sebagai intervensi, namun perlu dukungan sistemik dari lingkungan sekolah, komunitas,

dan keluarga. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi kesehatan mental dan intervensi preventif untuk membentuk ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi dinamika keluarga yang disfungsional.

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in individual development, marked by the search for identity and the need for emotional support from the family. However, adolescents from broken homes often face complex psychological pressures due to the absence of stable parental figures and an inharmonious family environment. One of the common psychological impacts is the tendency to experience overthinking, which is a repetitive thinking process without constructive solutions. This article aims to examine the relationship between overthinking and depression in adolescents from broken homes through a literature review approach. The results of the analysis show that overthinking, especially in the form of brooding, is highly correlated with symptoms of depression, such as social withdrawal, decreased achievement, and self-harm behavior. Non-adaptive coping mechanisms, cognitive distortions, and low self-acceptance also worsen the mental condition of adolescents in this group. Mindfulness therapy and cognitive-behavioral approaches have proven effective as interventions, but require systemic support from the school, community, and family environments. This study emphasizes the importance of mental health literacy and preventive interventions to build psychological resilience in adolescents in dealing with dysfunctional family dynamics.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pencarian identitas, perubahan emosional, serta kebutuhan akan kestabilan sosial dan dukungan keluarga (Saputro, 2018). Keluarga yang utuh dan harmonis berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan regulasi emosi remaja. Namun, remaja yang tumbuh dalam keluarga broken home, yang ditandai oleh perceraian, konflik berkepanjangan, atau ketidakhadiran salah satu orang tua sering kali mengalami gangguan dalam perkembangan emosionalnya (Apriliana, Zelfia, & Rahmawati, 2020). Ketidakhadiran dukungan emosional yang memadai dapat menyebabkan remaja mengalami tekanan psikologis yang signifikan, termasuk kecenderungan untuk overthinking (Amanda & Imanti, 2023).

Overthinking merujuk pada proses berpikir berulang dan mendalam terhadap suatu peristiwa tanpa menghasilkan solusi yang adaptif (Nolen-Hoeksema, 2000). Remaja dari keluarga broken home cenderung lebih rentan terhadap overthinking karena kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan

*Corresponding author

Email: agustiankyv13@students.unnes.ac.id, berliana@students.unnes.ac.id, tasaoktora@students.unnes.ac.id, muslikah@mail.unnes.ac.id, ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id

emosi dan mendapatkan klarifikasi atas situasi yang dialaminya (Putri Tiara, Wahyudi, Astuti, & Makhrus, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa overthinking berhubungan erat dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan pikiran bunuh diri pada remaja (Utami & Astuti, 2017). Selain itu, faktor-faktor seperti harga diri yang rendah dan penerimaan diri yang buruk juga berkontribusi terhadap kecenderungan overthinking pada remaja dari keluarga broken home (Siti Intan & Astuti, 2021; Purnamasari & Mulyana, 2010).

Untuk mengatasi permasalahan ini, berbagai intervensi telah dikembangkan, termasuk terapi mindfulness yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat overthinking pada remaja (Putri Tiara et al., 2022). Selain itu, pendekatan terapi kognitif perilaku juga menunjukkan hasil positif dalam mengurangi gejala depresi pada remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis (Dewi, 2020). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara overthinking dan depresi pada remaja broken home sangat penting untuk merancang strategi preventif dan intervensi yang tepat guna mendukung kesehatan mental mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dinamika psikologis remaja broken home; menjelaskan mekanisme kerja overthinking pada remaja; menganalisis keterkaitan antara overthinking dengan depresi pada remaja broken home.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode kajian pustaka atau kajian literatur. Penelitian ini ditulis berdasarkan analisis yang telah ada dalam berbagai sumber yang sesuai dengan pokok pembahasan, yaitu Terjebak dalam Pikiran Sendiri: Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home. Tahapan yang pertama, yaitu mencari sumber-sumber literatur. Kedua, merangkum literatur yang telah dipilih dan relevan dengan topik. Ketiga, mengajukan pertanyaan tentang topik yang akan dibahas. Keempat, merangkum atau membuat kesimpulan (Yusuf & Khasanah, 2019). Metode penelitian ini yang digunakan yaitu analisis dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang telah dipilih yaitu dari artikel ilmiah, buku, laporan penelitian, dan sumber-sumber lainnya. Data yang ditemukan dari literatur tersebut dikumpulkan, dirangkum dan disajikan dalam tulisan ini. Melalui pendekatan ini, pembaca dapat mengevaluasi informasi yang disajikan, memahami, memperoleh pemahaman dan memberikan masukan kepada penulis yang lebih mendalam tentang topik yang sedang dibahas berdasarkan pada bukti-bukti dan teori-teori yang faktual dan dapat dipertanggung jawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dinamika Psikologis Remaja dalam Keluarga Broken Home

Keluarga adalah sistem pertama dan utama yang membentuk perkembangan emosional dan sosial anak-anak. Jika struktur keluarga mengalami keretakan seperti perceraian, pemisahan emosional, atau konflik yang lebih lama ini dapat mempengaruhi stabilitas psikologis remaja. Remaja dalam keluarga yang hancur kehilangan figur yang dapat dijadikan sebagai panutan dan kehilangan tempat yang aman untuk mengekspresikan emosi mereka (Yuliana & Widiastuti, 2019). Selain itu, ia juga menghadapi berbagai perubahan sosial seperti berpindah tempat tinggal, beradaptasi dengan keluarga baru, atau menjadi saksi konflik orang tua yang tidak terselesaikan. Keluarga bukan hanya tempat perlindungan fisik, mereka adalah fondasi psikologis yang membentuk cara orang melihat dunia. Jika fondasi ini rusak seluruh struktur kepribadian seorang remaja rentan terhadap ketidakstabilan jangka panjang. Anak-anak tidak hanya kehilangan kenyamanan, mereka juga akan kehilangan nilai kepercayaan seperti keamanan, cinta tanpa syarat, dan keadilan emosional.

Ketidakpastian ini menciptakan rasa tidak aman yang dapat memperburuk perkembangan identitas seorang remaja. Menurut Erikson (1968), tahapan pengembangan identitas remaja sangat bergantung pada dukungan lingkungan yang konsisten dan stabil. Rumah yang telah rusak menciptakan lingkungan yang rentan secara emosional, sehingga menyulitkan remaja untuk membangun kepercayaan dan pengendalian diri. Kondisi ini sering menyebabkan kesepian kronis. Sebuah studi oleh Wijayanti dan Fitria (2022) menyatakan bahwa remaja broken home menunjukkan skor tinggi dalam skala loneliness dan self-blame. Mereka merasa ditinggalkan, disalahkan, dan terisolasi hal ini adalah pemicu utama untuk gangguan afektif. Pengalaman ditinggalkan ini menciptakan luka batin tersembunyi yang jarang diwujudkan oleh orang dewasa disekitarnya. Kesepian tidak selalu terlihat dalam bentuk tindakan menarik diri, seringkali bersembunyi dibalik sikapnya yang pura-pura kuat, sinisme berlebihan, atau adanya ledakan emosi kecil yang tidak seimbang. Trauma masa kecil yang tidak dirawat dengan baik menjadi "luka batin" yang terus membekas dan membentuk cara berpikir serta regulasi emosional di masa depan.

2. Overthinking sebagai Mekanisme Coping yang Maladaptif

Pada remaja broken home, overthinking menjadi salah satu strategi coping yang paling sering muncul. Hal ini terjadi karena tidak ada model coping adaptif dari lingkungan keluarga dan tidak memberikan mereka ruang untuk secara terbuka berbicara tentang emosi yang mereka rasakan. Overthinking atau secara akademis disebut rumination, merupakan bentuk berpikir repetitif yang berfokus pada sebab dan akibat negatif dari peristiwa tanpa menciptakan solusi spesifik (Nolen-Hoeksema, 2000). Overthinking merupakan suatu bentuk “usaha diam-diam” untuk menangani rasa sakitnya sendiri dalam kondisi mental yang tidak sehat. Ini adalah indikasi bahwa remaja masih berusaha menemukan makna peristiwa yang mereka alami.

Remaja cenderung menggeneralisasi pengalaman buruk. Misalnya, konflik antara orang tua dapat membuat remaja berpikir bahwa dirinya tidak dicintai atau bahwa semua hubungan harus berakhir dengan buruk. Hal ini disebut sebagai cognitive distortion, yaitu kecenderungan negatif dalam pemikiran yang mempengaruhi interpretasi realitas (Beck, 1976). Papageorgiou dan Wells (2003) menjelaskan bahwa rumination berkorelasi dengan peningkatan aktivitas korteks prefrontal medial, bagian dari otak yang memproses evaluasi diri. Akibatnya, ketika seseorang berpikir tentang kesalahan masa lalu, kegagalan, dan ketakutan akan penolakan sehingga menjadi terperangkap dan memperpanjang gangguan suasana hati. Cognitive distortion tidak hanya membentuk citra diri yang rentan, tetapi juga dapat merampas potensi remaja untuk bermimpi dan mengambil risiko dalam hidup. Mereka terlalu takut untuk gagal sebelum mencoba.

Tidak hanya mengganggu fungsi mental dari keadaan ini, tetapi juga menghambat proses penyembuhan emosional. Alih-alih mencari solusi atau berbagi beban, remaja justru benar-benar menutup diri dan menciptakan narasi negatif di pikirannya sendiri. Akibatnya, tekanan psikologis meningkat dan kemampuan pengambilan keputusan menurun (Kumar et al., 2021). Meskipun dunia penuh dengan ketakutan dan ketidakpastian, remaja tampaknya merasa “lebih aman” di dunia pikirannya sendiri. Tidak ada jaminan perlindungan sejati terhadap lingkungan, jadi mereka lebih suka memisahkan diri secara emosional.

3. Korelasi antara Overthinking dan Depresi pada Remaja Broken Home

Hubungan antara overthinking dan depresi telah dibuktikan melalui berbagai penelitian lintas budaya. Salah satu penelitian penting dilakukan oleh Treynor et al (2003) membedakan dua jenis rumination: reflection dan brooding. Pada remaja broken home yang dominan adalah brooding, yang merupakan merenungkan perasaan negatif dengan nada pasif dan menghakimi diri sendiri yang secara signifikan berkaitan dengan depresi berat. Merenung tidak hanya meningkatkan rasa sakit, tetapi juga memperluas proses penyembuhan. Depresi pada remaja broken home cenderung terlihat tidak langsung karena mereka mengekspresikannya melalui gejala non-verbal seperti penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi akademik, serta perilaku menyakiti diri sendiri (Putri & Sugiharto, 2023). Selain itu, overthinking memperluas perasaan sedih dan frustrasi karena pikiran terus-menerus berputar pada topik yang sama tanpa resolusi. Bagaimana cara terus-menerus melukai luka fisik memperdalam luka emosional tanpa menciptakan ruang untuk pertumbuhan atau perubahan? Penting untuk dipahami bahwa manifestasi depresi pada remaja sering tersembunyi dalam keheningan. Oleh karena itu, empati dan ketekunan di daerah sekitarnya adalah kunci untuk mengenali dan mengatasi gejala-gejala ini pada tahap awal.

Penelitian Rood et al (2012) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat rumination tinggi memiliki peluang tiga kali lebih banyak untuk mengalami depresi daripada mereka yang menggunakan strategi coping positif seperti problem solving atau reappraisal. Ketika seorang remaja broken home menghadapi realitas emosional yang pahit tanpa keterampilan menghadapi stres, mematahkan realitas emosional, overthinking menjadi mekanisme pelarian yang benar-benar memperburuk keadaan intelektualnya. Mengajarkan keterampilan coping adaptif pada remaja harus menjadi prioritas utama dalam pendidikan emosional sosial. Struktur ketahanan intelektual tidak hanya mengatasi trauma masa lalu, tetapi juga mempersiapkan seseorang untuk menghadapi kompleksitas dewasa.

Selain itu, faktor gender dan sosial budaya turut juga berperan memperkuat ketidaksetaraan ini. Di mana sejak kecil perempuan lebih diarahkan untuk mengandalkan mengekspresikan emosi, tetapi beban ini terlalu sulit ketika sebuah keluarga retak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sering overthinking daripada remaja laki-laki dengan ini menjelaskan mengapa ada prevalensi depresi yang lebih tinggi pada remaja perempuan broken home (Abela & Hankin, 2008; Aldao et al., 2010). Jika tidak ada penanganan yang diberikan, siklus ini akan terus meningkatkan risiko hingga dewasa dan memperbesar risiko gangguan mental jangka panjang seperti gangguan kepribadian ambang (borderline), gangguan kecemasan menyeluruh (GAD), serta adanya kecenderungan bunuh diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur dapat disimpulkan bahwa overthinking berkontribusi secara signifikan dalam menyebabkan depresi pada remaja broken home. Pola pikir yang tidak sehat merupakan yang terlalu banyak berpikir memperkuat perasaan negatif yang tertanam karena konflik keluarga, terutama ketika remaja tidak memiliki akses ke dukungan sosial atau layanan konseling. Intervensi preventif perlu difokuskan pada pengembangan keterampilan coping adaptif dan meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja terutama mereka yang memiliki dinamika disfungsional. Sekolah dan lingkungan sosial diharapkan dapat menjadi sistem pendukung yang aman dan stabil yang membantu remaja mengatasi krisis psikologi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, upaya pencegahan dan penanganan overthinking serta depresi pada remaja broken home:

1. Sekolah perlu mengintegrasikan program literasi kesehatan mental dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Dengan ini, remaja dapat lebih memahami emosi mereka dan tahu kapan dan bagaimana cara meminta bantuan.
2. Sekolah, komunitas, atau lembaga sosial diharapkan dapat memberikan layanan konseling psikologis remaja secara langsung maupun online. Pendekatan preventif dan intervensi awal dapat mengurangi dampak negatif dari overthinking sebelum berkembang menjadi depresi berat
3. Partisipasi aktif orang tua atau wali untuk membangun komunikasi yang terbuka dan mendukung dapat mengurangi risiko gangguan emosi pada remaja. Lingkungan sosial seperti teman, komunitas, dan organisasi remaja juga harus menjadi ruang yang aman untuk mengekspresikan diri.
4. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memeriksa faktor-faktor lain yang mengkomunikasikan atau mengurangi hubungan antara overthinking dan depresi seperti peran kepribadian, budaya, atau pengalaman masa kecil lainnya. Pendekatan longitudinal juga diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari memikirkan kembali pada perkembangan mental remaja broken home.

REFERENSI

- Amanda, R. N., & Imanti, V. (2023). *Pengalaman Dan Dinamika Psikologis Dalam Memaafkan Orang Tua Pada Remaja Korban Broken Home*. Diss. Uin Raden Mas Said Surakarta.
- Apriliana, A., Zelfia, Z., & Rahmawati, S. (2020). Pengaruh Komunikasi Keluarga Broken Home Pada Tingkat Depresi Anak Remaja Di Kota Makassar. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 1(1).
- Dewi, D. S. C. (2020). *Pengaruh Kepribadian Narsistik Terhadap Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja Broken Home*. Universitas Airlangga.
- Putri Tiara, P., Udi Wahyudi, U., Yunani Sri Astuti, Y., & Imam Makhrus, I. (2022). *Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Overthinking Pada Remaja Di Desa Jampang Kabupaten Bogor*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Rd, H. M., & Purnamasari, S. E. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Psycho Idea*, 8(2).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Siti Intan, N., & Yunani Sri Astuti, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Penerimaan Diri Dan Harga Diri Remaja Dengan Keluarga Brokenhome Di Sma Kosgoro Kota Bogor*. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Utami, T. W., & Astuti, Y. S. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–5.
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80, 1–23.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a metacognitive model of rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261–273.
- Kumar, A., Singh, S., & Kaur, R. (2021). Rumination and depression among adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(2), 45–52.
- Rood, L., Roelofs, J., & Bögels, S. (2012). The relation between emotion regulation and depression in youth. *Clinical Psychology Review*, 32(1), 83–96.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Abela, J. R., & Hankin, B. L. (2008). Cognitive vulnerability to depression in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(2), 412–425.

- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Ananda, R., & Salmawati, L. (2021). Strategi coping remaja broken home. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(1), 33–41.
- Putri, D. A., & Sugiharto, T. (2023). Hubungan overthinking dan depresi pada siswa SMA. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 5(1), 77–86.
- Wijayanti, L., & Fitria, N. (2022). Perilaku withdrawn remaja broken home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, 7(1), 101–110.
- Yuliana, A., & Widiastuti, N. (2019). Pengaruh perceraian terhadap kondisi psikologis anak. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 6(2), 55–63.