

## Resiliensi Remaja Korban *Broken Home*

Rossy Aurora Novithasari<sup>1</sup>, Dhian Riskiana P<sup>2</sup>, Sri Ernawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

e-mail: [auroranovita28@gmail.com](mailto:auroranovita28@gmail.com)<sup>1</sup>, [dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com)<sup>2</sup>, [sri.ernawati@usahidsolo.ac.id](mailto:sri.ernawati@usahidsolo.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai resiliensi remaja yang menjadi korban *broken home*. Resiliensi dalam hal ini mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tekanan, serta tetap berkembang meskipun menghadapi kondisi keluarga yang tidak harmonis. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi, seperti pengelolaan emosi, pengendalian impuls, optimisme, serta dukungan sosial, menjadi fokus utama penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan tujuh remaja korban *broken home* sebagai partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan strategi resiliensi yang mereka kembangkan. Data yang diperoleh dianalisis melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, guna mengidentifikasi pola dan faktor utama yang memengaruhi resiliensi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi berperan penting dalam menghadapi konflik dan tekanan hidup. Remaja yang mampu mengatur emosinya secara positif cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan masalah dan tetap tenang dalam situasi penuh tantangan. Pengendalian impuls yang baik membantu dalam pengambilan keputusan yang rasional, sementara pandangan optimis terhadap masa depan memberikan motivasi untuk terus berjuang. Kemampuan analitis dalam memahami penyebab masalah serta empati terhadap orang lain memperkuat hubungan interpersonal. Selain itu, keyakinan pada kemampuan diri dan dukungan sosial turut berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata Kunci :** *Dukungan Sosial, Emosi, Resiliensi, Remaja*

### Abstract

This study aims to provide an overview of the resilience of adolescents who are victims of broken homes. Resilience in this case reflects an individual's ability to adapt, cope with pressure, and continue to develop despite facing disharmonious family conditions. Factors that contribute to resilience, such as emotion management, impulse control, optimism, and social support, are the main focus of this study. This study used a descriptive qualitative method involving seven adolescent victims of broken homes as participants. Data collection techniques were conducted through observation, interviews, and documentation to gain an in-depth understanding of the experiences and resilience strategies they developed. The data obtained were analyzed through three stages, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawing, in order to identify the main patterns and factors that influence adolescent resilience. The results showed that an individual's ability to manage and express emotions plays an important role in dealing with conflicts and life pressures. Adolescents who are able to regulate their emotions positively tend to be more effective in solving problems and remain calm in challenging situations. Good impulse control helps in making rational decisions, while an optimistic outlook towards the future provides motivation to keep fighting. Analytical skills in understanding the causes of problems and empathy towards others strengthen interpersonal relationships. In addition, belief in one's own abilities and social support contribute to improving adolescents' psychological well-being.

**Keywords:** *Social Support, Emotions, Resilience, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas orang tua dan anak yang hidup bersama di bawah satu atap. Menurut Andriyani (2016), keluarga menjadi tempat pertama bagi anak dalam belajar, tumbuh, dan berkembang, serta menjadi sumber utama kasih sayang dan perhatian. Hubungan antara anak dan anggota keluarga lainnya terbentuk melalui interaksi yang intens sejak masa awal kehidupan. Namun, setiap keluarga tidak lepas dari permasalahan, baik yang ringan maupun kompleks. Permasalahan yang tidak terselesaikan dapat memengaruhi keharmonisan keluarga dan menciptakan suasana yang kurang nyaman bagi anggota keluarga.

Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat memuncak pada perceraian, yang mengubah struktur dan dinamika keluarga. Hadianti dkk. (2017) menyatakan bahwa pasca perceraian, anak tidak lagi tinggal bersama kedua orang tua. Yusuf (2014) menambahkan bahwa anak bisa mengalami stres saat mengetahui perceraian orang tuanya. Ningrum (2013) mencatat bahwa anak dari keluarga bercerai berpotensi mengalami trauma, depresi ringan, dan perilaku anti-sosial. Sujoko (2011) menyebut istilah "broken home" sebagai gambaran keluarga yang tidak harmonis dan tidak memberikan keteladanan bagi anak.

Kurniawan (2023) mengungkapkan bahwa anak dari keluarga broken home rentan mengalami gangguan emosional, mental yang buruk, serta perkembangan yang lambat. Suasana negatif di lingkungan rumah dapat mendorong perilaku anarkis dan reaksi sosial yang tidak menyenangkan. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan penulis pada 15 November 2024, ditemukan berbagai dampak emosional pada remaja broken home, seperti rasa kehilangan, kebingungan, rendah diri, dan stres akibat kehilangan keutuhan keluarga.

Wiwin (2018) menyatakan bahwa anak broken home dapat mengalami kecemasan tinggi, rasa bersalah, dan tekanan mental berat. Namun, tidak semua anak menyerah pada kondisi ini. Beberapa justru menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan bangkit, yang dikenal sebagai resiliensi. Menurut Grotberg (2006), resiliensi merupakan kapasitas seseorang dalam menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari pengalaman yang penuh tantangan, serta tetap memiliki harapan dan sikap optimis dalam menjalani kehidupan.

Swastika (2013) menunjukkan bahwa remaja yang resilien dapat mengelola emosi, mengendalikan impuls negatif, serta memiliki empati dan harapan kuat untuk bangkit. Berdasarkan observasi awal, penulis menemukan adanya resiliensi pada remaja korban broken home, seperti PY yang memilih bekerja demi bertahan hidup meski hanya lulus SMP. Fenomena ini menunjukkan adanya potensi resiliensi yang layak diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk, faktor pendukung, dan dinamika resiliensi pada remaja korban broken home.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai bentuk dan dinamika resiliensi pada remaja korban broken home. Penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif para informan secara lebih luas, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan realitas sosial yang dialami remaja dalam menghadapi kondisi keluarga yang tidak utuh.

Informan dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki latar belakang keluarga broken home dan berusia di atas 20 tahun, sesuai dengan ketentuan usia remaja menurut Pasal 330 Kitab Undang-Undang Hukum Perdata (KUHPerduta). Pemilihan informan dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria kesesuaian dengan topik dan kesediaan partisipasi. Informan diharapkan mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka terkait resiliensi dalam menghadapi kondisi keluarga yang retak akibat perceraian orang tua.

Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri atas observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan untuk mencermati secara langsung situasi atau perilaku informan dalam kehidupan sehari-hari, sementara wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan informan secara lebih rinci. Data yang diperoleh dianalisis melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi penting yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, sedangkan kesimpulan ditarik berdasarkan pola dan temuan yang muncul selama proses analisis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyalurkan emosinya secara positif, terutama dalam menghadapi situasi sulit seperti konflik keluarga akibat broken home. Hasil wawancara menunjukkan beragam strategi yang digunakan informan untuk mengelola emosi. PY memilih diam sebagai bentuk meredam amarah, sedangkan Bang J mengandalkan komunikasi santai untuk menyelesaikan masalah. *"Ya karena diam itu dapat meredam marah, emosi gitu."* (V1, PY, 1) dan *"Mungkin diajak face to face, bicara empat mata, dibicarakan baik-baik tentang masalahnya baik-baik depan."* (V1, J, 2). Sementara itu, Mbak C mengalami perubahan signifikan setelah mengikuti terapi mindfulness. Ia mengakui bahwa sebelumnya ia melarikan diri saat marah, namun kini lebih mampu menyalurkan emosi secara positif. *"Dulu ketika belum ikut terapi ini... saya kabur dari rumah."* (V1, C, 3).

Beberapa informan mengelola emosi melalui pendekatan spiritual dan reflektif. A mencoba lebih sabar dan memilih menyendiri untuk menghadapi konflik keluarga tanpa melibatkan orang lain. *"Menjadikan pelajaran untuk kedepannya, agar lebih sabar untuk menghadapi semua masalah tanpa harus melibatkan orang lain."* (V1, A, 4). EA, yang merasa tidak mendapat dukungan emosional dari orang tuanya, meluapkan emosi dengan menangis dan menyendiri. Ia menyatakan: *"Kalau pusing, nangis, ga ada teman cerita. Nangis untuk meluapkan semuanya... Karena orang tua itu anggap aku itu bisa menghadapinya sendiri..."* (V1, EA, 5). Meskipun mengalami kesedihan mendalam, EA berusaha menerima takdirnya dan bersikap ikhlas. *"Ya udah mau gimana lagi... jadi aku terima."* (V1, EA, 5). Perasaan serupa juga diungkapkan FRP, yang merasa terabaikan sejak perceraian orang tuanya namun perlahan berusaha mandiri. *"Sejak orang tua berpisah, aku merasa gak punya orang tua... hanya kakak atau bude."* (V1, FRP, 6).

END menunjukkan pemulihan emosional yang kuat setelah mengalami masa sulit dan sempat memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Ia berhasil bangkit melalui refleksi diri dan memperkuat spiritualitas. *"Sekarang saya bisa lebih menerima diri saya dan bisa bangkit dari semua itu..."* (V1, END, 7). Dari keseluruhan wawancara, terlihat bahwa tiap individu memiliki cara yang unik dalam meregulasi emosi, baik melalui diam, komunikasi terbuka, ibadah, maupun terapi. Observasi mendukung bahwa strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti penyaluran emosi secara konstruktif dan refleksi spiritual, dapat meningkatkan ketahanan emosional serta membantu individu menghadapi tantangan secara lebih tenang dan sehat.

#### b. Pengendalian Implus

Pengendalian impuls merupakan kemampuan penting bagi individu dengan latar belakang broken home dalam menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan menunjukkan kemampuan untuk menahan dorongan emosional atau keinginan impulsif, terutama yang berkaitan dengan kondisi ekonomi. *"Bisa menahan, karena dari kecil saya dari keluarga tidak mampu jadi saya sabar"* (PY), *"Dapat menahan, lihat sikon ekonomi kita seperti apa... bisa nabung dikit-dikit, lihat tanggungan di rumah banyak"* (Bang J), serta *"Kalau saya pengen sesuatu itu ya susah... bahkan kalau saya kuliah pun saya ga pernah minta"* (Mbak C), menunjukkan bahwa pengalaman hidup dalam keterbatasan mendorong mereka untuk lebih rasional dan sabar, membentuk pola pikir yang tidak reaktif terhadap keinginan sesaat.

Beberapa informan juga menyampaikan bahwa kemampuan pengendalian impuls berkembang dari waktu ke waktu. A mengungkapkan, *"Kalau dulu saya pasti pengen semuanya cepat selesai, tapi sekarang lebih sabar... setiap langkah ada prosesnya"*, sedangkan EA menyatakan, *"Dulu saya gampang banget pengen beli ini itu, tapi sekarang saya lebih mikir dua kali, apa yang saya beli bermanfaat nggak"*. Sikap ini menunjukkan

pergeseran dari pola pikir impulsif ke arah pemikiran yang lebih reflektif dan terencana. Mereka mampu menimbang antara kebutuhan dan keinginan, serta memperhatikan konsekuensi jangka panjang dari setiap keputusan yang diambil.

Hal serupa juga disampaikan oleh FRP dan END, yang menyadari pentingnya berpikir sebelum bertindak. *“Dulu kalau ada masalah, seringkali saya buru-buru marah atau ambil keputusan yang nggak dipikirkan matang. Sekarang, lebih banyak introspeksi dulu”* (FRP) dan *“Dulu saya sering sekali mengambil keputusan tanpa pikir panjang, tapi sekarang saya lebih hati-hati”* (END). Hasil observasi turut mendukung temuan ini, di mana individu yang mampu mengendalikan impuls tampak lebih tenang dalam menghadapi konflik, serta lebih hemat dan selektif dalam pengeluaran. Kemampuan untuk menahan dorongan sesaat ini mencerminkan kedewasaan emosional dan adaptasi positif terhadap kondisi broken home yang mereka alami.

c. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan positif terhadap masa depan yang mendorong individu untuk tetap berharap dan berusaha meskipun berada dalam situasi sulit, seperti perceraian orang tua. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan masih memelihara harapan dan sikap positif terhadap masa depan. Misalnya, *“Harapan ya semoga kedua orang tua saya bahagia dengan pasangannya sendiri-sendiri...”* (PY), *“Ingin bersatu kembali, ya mungkin kalau bisa bersatu kenapa harus cerai. Tapi takdir dan nasib itu gimana lagi, jalanin aja mbak. Lebih menerima.”* (Bang J), serta *“Walaupun sekarang keadaan saya lagi susah, saya tetap berpikir suatu saat pasti ada jalan keluar...”* (A). Informan lainnya, seperti EA, FRP, dan END, juga menyampaikan harapan bahwa keadaan akan membaik dan mereka tetap berusaha menjalani kehidupan meski tantangan terus hadir. Hanya satu informan, Mbak C, yang menunjukkan pandangan lebih pesimis, terlihat dari ucapannya: *“Engga, sudah tidak ada yang diharapkan lha suruh kerja ga bisa.”*

Secara umum, sikap optimis para informan ini mencerminkan penerimaan terhadap kenyataan sekaligus keyakinan akan kemungkinan perubahan yang lebih baik. Pandangan optimis tampak menjadi sumber kekuatan bagi mereka dalam menghadapi tekanan akibat perpecahan keluarga. Beberapa informan menyampaikan keinginan untuk tetap menjalani hidup meskipun harapan ideal, seperti bersatunya kembali orang tua, sulit terwujud. Hal ini mencerminkan adanya kematangan emosional dan kesiapan untuk menerima realitas sambil tetap menjaga semangat untuk masa depan.

Hasil observasi mendukung temuan wawancara, menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap optimis cenderung lebih proaktif dan positif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka lebih giat mencari solusi, belajar keterampilan baru, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Bahasa tubuh dan ekspresi mereka pun lebih ceria, mencerminkan energi untuk tetap maju. Sebaliknya, individu dengan pandangan pesimis tampak lebih pasif, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kurang antusias dalam menjalani aktivitas. Optimisme berperan penting dalam membentuk pola pikir dan tindakan, menjadi pondasi untuk bertahan dan berkembang meskipun berada dalam kondisi sulit.

d. Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah dalam konflik keluarga menunjukkan bahwa individu memiliki pemahaman yang cukup dalam mengenai faktor-faktor pemicu yang mereka alami. PY mengungkapkan bahwa *“Perselingkuhan. Ya orang tua keduanya selingkuh”*, sementara Bang J menyoroti bagaimana konflik kecil yang dibiarkan berkembang bisa menjadi besar karena ego dan kurangnya komunikasi: *“Masalah kecil ke gede... faktor ekonomi, pekerjaan... bisa membuat faktor utama cekcok”*. Pandangan ini menggarisbawahi bahwa konflik seringkali berakar pada kurangnya komunikasi, pengendalian emosi, serta persoalan ekonomi yang memicu ketegangan dalam rumah tangga.

Beberapa narasumber lain juga menunjukkan kompleksitas penyebab konflik keluarga. Mbak C menjelaskan bahwa *“utamanya hampir tiap hari saya dimarahi sama ibuk saya... kurang kasih sayang orang tua”*, yang mencerminkan trauma emosional akibat perlakuan kasar. A menyatakan bahwa *“Masalah utamanya adalah komunikasi yang tidak berjalan dengan baik... langsung diam, nggak ada solusi”*, sementara EA menyampaikan bahwa *“ketidakcocokan dan perbedaan prinsip hidup... bisa diselesaikan kalau ada niat kompromi”*.

Faktor eksternal juga diangkat oleh *FRP*, yang mengatakan “*masalah eksternal, seperti tekanan sosial dan pekerjaan... memengaruhi suasana hati dan hubungan di rumah*”, dan *END* menambahkan bahwa “*Masalah ekonomi yang nggak jelas... anak-anak jadi merasa terabaikan*”. Berbagai kutipan tersebut memperlihatkan bahwa konflik dalam keluarga sering kali bersifat multidimensional dan saling terkait.

Dari hasil observasi, tampak bahwa individu yang mampu mengenali penyebab konflik, seperti *PY* dan *Bang J*, menunjukkan sikap lebih terbuka dan cenderung menerima kenyataan, meskipun masih menyimpan luka emosional. Sebaliknya, *Mbak C* memperlihatkan ketidakstabilan emosional akibat trauma yang belum terselesaikan. Individu seperti *A* dan *EA* yang memiliki pemahaman lebih matang terhadap penyebab konflik tampak lebih mampu menjaga relasi sosial, meski tetap terdampak secara emosional. Secara keseluruhan, baik wawancara maupun observasi menegaskan bahwa pemicu konflik keluarga sangat bervariasi, meliputi persoalan internal seperti komunikasi dan ketidakcocokan, serta eksternal seperti ekonomi dan tekanan sosial, yang semuanya memengaruhi respons dan adaptasi emosional tiap individu.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, serta merespons secara tepat dalam situasi sosial. Berdasarkan hasil wawancara, cara individu mengekspresikan empati sangat beragam. *PY* menyatakan, “*Ya karena saya kalau mengalami sebuah permasalahan cukup diam,*” menunjukkan bahwa ia cenderung memilih diam untuk meredakan emosi dan menghindari konflik. *FRP* juga berkata, “*Saya kadang cuma diam, tetapi saya selalu berusaha untuk memahami perasaan orang lain dan mencoba menunjukkan bahwa saya peduli, meski mungkin itu tidak langsung saya ungkapkan.*” Sikap serupa juga terlihat pada *EA*, yang lebih mengekspresikan empati lewat tindakan kecil ketimbang kata-kata, seperti dalam pernyataannya, “*Kalau ada masalah, saya lebih suka menunjukkan perhatian melalui tindakan kecil, seperti membantu mengerjakan pekerjaan rumah atau menemani saat mereka lagi susah. Tidak selalu dengan kata-kata, tapi dengan perbuatan.*”

Beberapa partisipan menunjukkan bentuk empati yang lebih aktif dan terbuka. *A* menjelaskan, “*Kalau ada masalah, saya cenderung mendengarkan orang lain dulu, dan memberikan ruang buat mereka bercerita. Saya nggak langsung kasih solusi, tapi lebih ke mendukung mereka untuk merasa didengar dan dipahami,*” yang menunjukkan pendekatan empati berbasis pada pendengaran aktif dan ruang emosional. *END* menyampaikan, “*Kadang saya tahu mereka butuh dihibur, jadi saya coba hadir untuk mereka, nggak hanya dengan kata-kata, tapi juga dengan perhatian kecil seperti memberi waktu untuk berbicara atau membantu mereka menenangkan diri.*” Sementara *Bang J* menyatakan, “*Mereka tau tapi diem aja, mungkin mereka bakalan tanya hal itu ketika situasi yang kualamin sudah tenang... kasih solusi,*” yang menekankan pentingnya waktu yang tepat dalam mengekspresikan empati. Mereka menunjukkan empati sebagai proses aktif, yang menyesuaikan dengan kondisi emosional orang lain untuk menciptakan dukungan yang efektif.

Empati yang selektif juga muncul dalam wawancara, seperti ditunjukkan oleh *Mbak C*, yang mengatakan, “*Orang terdekat saya juga milih-milih ya... yang keluarga pertama dari pakde, kakak saya ponakan, terus adek saya ponakan itu juga S-2 UGM.*” Hal ini mencerminkan bahwa empati dapat dibatasi oleh persepsi individu terhadap kapasitas pemahaman orang lain. Berdasarkan observasi, bentuk empati tidak hanya muncul secara verbal, tetapi juga melalui tindakan non-verbal, seperti mendengarkan, diam sebagai bentuk perhatian, atau membantu secara fisik. Pengalaman pribadi, tingkat kedewasaan emosional, serta lingkungan sosial sangat memengaruhi bagaimana seseorang menunjukkan empati dalam interaksi mereka.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian besar partisipan memiliki efikasi diri yang cukup kuat. “*Saya yakin bisa menjalani hidup lebih baik meskipun orang tua saya bercerai. Saya fokus sama pendidikan dan karir biar bisa mandiri*”

(PY, 36), *“Saya percaya kalau saya kerja keras dan fokus, saya bisa mencapai tujuan saya. Meskipun ada rintangan, saya tahu saya bisa melewati itu”* (EA, 40), serta *“Kalau ada masalah, saya coba cari cara untuk belajar dari situasi tersebut. Saya tahu saya bisa bangkit dan jadi lebih kuat, yang penting adalah terus berusaha dan nggak menyerah”* (A, 39) merupakan contoh sikap positif terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi kesulitan. Mereka menunjukkan orientasi masa depan, tekad untuk bangkit, serta fokus terhadap pendidikan dan karir sebagai bentuk kemandirian.

Sementara itu, beberapa partisipan memperlihatkan pendekatan yang realistis dan terstruktur dalam menyelesaikan masalah. *“Ya kadang kalau ada masalah besar, saya berusaha pelan-pelan nyari jalan keluar. Mikirin apa yang bisa saya kontrol dulu, baru yang lain menyusul”* (J, 37) dan *“Saya yakin kalau saya tetap fokus dan bekerja keras, saya bisa mengatasi masalah yang ada. Terkadang butuh waktu, tapi saya percaya hasilnya akan datang jika saya berusaha maksimal”* (END, 42) menunjukkan pola pikir logis dalam menghadapi tantangan. Mereka memprioritaskan hal-hal yang bisa dikendalikan dan percaya bahwa kerja keras akan membuahkan hasil, walaupun dibutuhkan proses dan waktu.

Beberapa individu lainnya seperti Mbak C dan FRP menunjukkan bahwa efikasi diri dapat berkembang meskipun diawali dengan keraguan. *“Kadang saya ragu sama diri sendiri, tapi saya coba terus. Saya gak mau nyerah, paling gak pelan-pelan aja dulu”* (C, 38) dan *“Kadang saya merasa nggak bisa, tapi saya terus berusaha. Saya tahu kalau nggak sekarang, nanti pasti bisa kalau terus berusaha”* (FRP, 41) menggambarkan proses bertahap dalam membangun keyakinan diri. Mereka tidak sepenuhnya yakin pada awalnya, namun tetap menunjukkan tekad dan usaha berkelanjutan. Secara keseluruhan, wawancara menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam membentuk sikap optimis, daya juang, serta strategi dalam menghadapi kesulitan hidup.

#### g. Reaching Out

Reaching out merupakan aspek penting dalam menghadapi tekanan emosional, di mana individu mencari dukungan dari orang lain untuk mengurangi beban psikologis. Hasil wawancara menunjukkan variasi pendekatan dalam hal ini. *PY mengatakan, “Saya cerita ke sahabat saya. Dia banyak bantu saya buat ngadepin ini semua. Rasanya lebih lega kalau ada yang dengerin”*, yang mencerminkan keterbukaan emosional dan rasa percaya terhadap hubungan sosial. *A juga menyatakan, “Saya nggak ragu cerita ke teman dekat atau keluarga. Mereka selalu siap dengerin dan bantu saya nyari solusi”*, menunjukkan kemampuan menjalin dukungan yang luas dan aktif. Sikap serupa ditunjukkan oleh *END yang menyatakan, “Saya biasanya cerita ke orang yang udah saya anggap keluarga. Kalau mereka nggak ada, saya merasa kesepian”*, mengisyaratkan pentingnya relasi yang mendalam bagi kesejahteraannya.

Sebaliknya, beberapa partisipan menunjukkan pendekatan yang lebih selektif. *Bang J berkata, “Aku cerita cuma ke orang yang bener-bener ngerti aku. Kadang ya cuma ngobrol sama satu-dua orang aja yang udah kenal lama”*, dan *FRP menuturkan, “Saya hanya cerita ke beberapa orang yang memang saya percaya. Teman-teman lama yang udah ngerti saya banget”*. Hal ini menandakan adanya kehati-hatian dalam memilih orang untuk dijadikan tempat berbagi, meskipun tetap menunjukkan adanya dukungan sosial yang kuat dari lingkaran kecil. *EA pun menyatakan, “Kadang saya cerita ke teman-teman dekat, terutama yang saya rasa bisa ngerti keadaan saya. Mereka selalu ada buat saya”*, yang memperlihatkan sikap terbuka namun selektif.

Namun tidak semua individu merasa nyaman menjangkau dukungan sosial. *Mbak C mengaku, “Saya susah cerita ke orang lain. Takut dihakimi atau malah gak ngerti perasaan saya”*, yang menunjukkan hambatan emosional dalam mencari pertolongan. Secara keseluruhan, meskipun terdapat variasi dalam gaya dan intensitas reaching out, semua partisipan menunjukkan adanya kebutuhan akan koneksi sosial. Hasil ini didukung observasi yang memperlihatkan bahwa individu yang aktif mencari dukungan lebih mampu meredakan stres emosional, sedangkan mereka yang tertutup cenderung mengalami beban psikologis yang lebih berat.

## Pembahasan

Resilensi pada remaja broken home menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma keluarga masih memiliki kapasitas untuk bangkit melalui berbagai aspek psikologis penting. Salah satu aspek yang menonjol adalah regulasi emosi, di mana subjek penelitian menunjukkan kemampuan menahan dan mengelola emosi negatif melalui cara-cara seperti diam untuk menenangkan diri, berdiskusi secara langsung dengan orang tua, dan menjalani terapi mindfulness. Strategi ini sejalan dengan pandangan Gross (2014) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengatur kapan dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Subjek penelitian juga menunjukkan pengendalian impuls, yakni kemampuan mengatur dorongan untuk bertindak secara reaktif. Faktor lingkungan dan kondisi keluarga yang menuntut kedewasaan sejak dini membentuk kontrol diri yang kuat, misalnya dengan menahan keinginan demi tujuan jangka panjang seperti bekerja sebelum membeli sesuatu. Kedua aspek ini menjadi fondasi awal resilensi yang memungkinkan remaja menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua.

Aspek selanjutnya yang juga penting adalah optimisme, di mana subjek mampu melihat masa depan secara positif meski berada dalam situasi keluarga yang tidak ideal. Harapan untuk memiliki keluarga harmonis kelak dan keinginan untuk memperbaiki kehidupan menjadi pendorong kuat bagi individu agar tidak terjebak dalam perasaan putus asa. Optimisme ini bersifat protektif dan dapat membantu individu membentuk identitas serta motivasi yang sehat. Kemudian, terdapat juga analisis penyebab masalah, yakni kemampuan remaja memahami akar konflik yang menyebabkan perceraian orang tua. Dalam temuan penelitian, penyebab utama perceraian meliputi perselingkuhan, konflik berkepanjangan, dan masalah ekonomi. Pemahaman terhadap penyebab ini memungkinkan individu untuk mengembangkan sikap reflektif dan tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, sehingga resilensi menjadi lebih terarah dan bermakna.

Pemahaman terhadap diri sendiri merupakan bagian penting dari empati, yakni kemampuan seseorang untuk membayangkan perasaan dan pengalaman orang lain dari sudut pandang mereka. Menurut Zuchdi (2003), kepekaan terhadap reaksi orang lain dapat mendorong seseorang untuk lebih memahami dan memotivasi individu di sekitarnya. Dalam konteks persoalan rumah tangga, empati menjadi unsur penting dalam membangun resilensi terhadap situasi broken home. Keluarga besar sering kali terlibat dalam upaya meredakan konflik perceraian, meskipun tidak sedikit pula yang hanya menjadi penonton. Wujud empati ini terlihat dari bagaimana keluarga saling menjaga dan berupaya membantu menyelesaikan masalah yang ada.

Efikasi diri juga berperan besar dalam pembentukan ketangguhan psikologis anak dari keluarga broken home. Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia mampu mengatasi tantangan hidup dan mencapai tujuan tertentu. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan tetap termotivasi meski menghadapi hambatan. Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan kepercayaan bahwa mereka dapat keluar dari keterpurukan dan membangun kehidupan baru yang lebih baik. Hal ini menjadi bukti bahwa efikasi diri dapat menjadi fondasi dalam mengelola dampak psikologis akibat perceraian orang tua.

Aspek penting lainnya dalam membangun resilensi adalah kemampuan reaching out, yaitu keinginan untuk berkomunikasi dan mencari dukungan. Menurut Sasmita dan Afriyenti (2019), komunikasi menjadi alat utama dalam meredakan tekanan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara, remaja yang mampu berkomunikasi dengan baik dapat menyampaikan harapan terhadap orang tuanya, termasuk keinginan agar mereka tetap bertanggung jawab meskipun telah berpisah. Dari situ, diharapkan konflik rumah tangga tidak meninggalkan luka mendalam yang berkepanjangan, terutama pada anak-anak.

Tujuh aspek resilensi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, efikasi diri, analisis masalah, dan reaching out ditemukan dalam diri subjek yang mengalami broken home. Masing-masing individu memiliki cara unik dalam mengelola dampak perceraian, mulai dari praktik mindfulness hingga diskusi musyawarah untuk menyelesaikan konflik. Faktor pengalaman hidup dalam keluarga yang tidak stabil juga turut memengaruhi kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya, yang menjadi bagian penting dalam menciptakan ketahanan mental.

Resilensi psikologis menjadi strategi penting dalam menghadapi broken home. Menurut Ningrum (2013), anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalami trauma, depresi ringan,

serta perilaku antisosial. Namun, dengan adanya strategi seperti regulasi emosi, kontrol impuls, dan komunikasi terbuka, risiko tersebut dapat ditekan. Optimisme dan efikasi diri memberikan harapan dan keyakinan akan masa depan yang lebih baik. Sementara itu, empati dan reaching out membantu membangun dukungan sosial yang mencegah anak merasa terisolasi. Semua aspek ini membentuk pondasi ketangguhan anak dalam menghadapi dampak perceraian secara positif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi situasi broken home sangat dipengaruhi oleh tujuh aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis masalah, empati, efikasi diri, dan kemampuan untuk menjalin komunikasi atau *reaching out*. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih tenang dan solutif dalam menghadapi konflik, sementara pengendalian impuls membantu mereka mengambil keputusan yang lebih rasional. Sikap optimis memberi semangat untuk terus berjuang di tengah kesulitan, meskipun tetap dibutuhkan kesiapan dalam menghadapi kenyataan. Kemampuan menganalisis masalah secara objektif memungkinkan seseorang menemukan solusi yang efektif tanpa terjebak dalam pola konflik berulang, dan empati memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan interpersonal meskipun sedang berada dalam tekanan pribadi. Efikasi diri mendorong keyakinan bahwa setiap tantangan bisa dihadapi dengan usaha dan ketangguhan, sedangkan kemampuan *reaching out* atau mencari dukungan sosial berperan dalam meredakan tekanan emosional dan memperkuat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press.
- Bakar, Abu, Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA Press.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. 2003. *Spirituality, Resilience and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey*. Journal of Traumatic Stress.
- Creswell, John W. 2014. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dagun, M.S. 2002. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron, & Risnawita. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grotberg, E.H. 2003. *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. USA: Praeger Publisher.
- Hadianti, W.S., Nurwati, N.R., & Darwis, S.R. 2017. *Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai*. Jurnal Penelitian & PKM, 2(4), 129-389.
- Helmawati. 2014. *Pendidikan Keluarga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Huwaie, Arthur & Marijda Regeberg. 2020. *Regulasi Emosi sebagai Pembentukan Ketahanan Mental untuk Meningkatkan Mutu Produktivitas Kerja Fungsi Laris Lembaga Mahasiswa*. Jurnal Penjaminan Mutu Lembaga Penjaminan Mutu, Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, 6(2).
- Kertajaya, Hermawan. 2008. *Arti Komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Marsela, Dwi, Ramadona, & Mamat Supriatna. 2019. *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research.
- Mistiani, Wiwin. 2018. *Dampak Keluarga Broken Home terhadap Psikologi Anak*. Jurnal Musawa, 10(2), Desember.
- Ningrum, R.P. 2013. *Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di Kota Samarinda)*. E-Journal Psikologi, 1(1), 69-79.
- Reivich, & Shatte. 2002. *Psychosocial Resilience*. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Sasmita, Nursakinah Oktaviana, & Lenny Utama Afriyenti. 2019. *Resiliensi Pascabencana Tsunami*. INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 4(2).
- Sidabalok, Ruth Novianti. 2019. *Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas*. Philanthropy Journal of Psychology, 3(1).

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D* (Cetakan ke-19). Bandung: Alfabeta.
- Syahrum, & Salim. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yusainy, Cleoputri, dkk. 2018. *Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi*. *Jurnal Psikologi*, 17(2), Oktober.
- Zuchdi, Darmiyati. 2003. *Empati dan Keterampilan Sosial*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Februari, Tahun XXII.
- Zulfah. 2021. *Karakter: Pengendalian Diri*. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), Juni.