

RESILIENSI SEBAGAI MEKANISME BERTAHAN ANAK DALAM DINAMIKA KELUARGA YANG TIDAK HARMONIS: KAJIAN LITERATUR

Andi Esti Emalia Astuti^{1*}, Haerani Nur²

¹²Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

* Email: andiestiemaliaastuti@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 22 April 2025 Revised: 27 April 2025 Published: 30 April 2025 Keywords: <i>Resilience; Family Dynamics; Children; Dysfunctional Families; Coping Mechanism.</i>	<i>This article explores children's resilience in facing the dynamics of disharmonious families, such as prolonged conflict, divorce, and lack of emotional support. Children in such situations are vulnerable to experiencing stress, anxiety, and behavioral problems that can hinder their social and emotional development. This literature review aims to examine how resilience serves as a coping mechanism for children dealing with family discord, as well as to identify the adaptive strategies they employ. The research method used is a literature study analyzing 30 relevant sources. The findings reveal that resilience functions as a psychological buffer that helps children manage pressure, maintain a positive self-image, and continue functioning socially and academically. Moreover, active coping strategies, social support, emotional regulation, and the search for meaning through spirituality are key factors in strengthening children's resilience. In conclusion, resilience emerges as a crucial aspect that enables children not only to endure but also to thrive in dysfunctional family environments. These findings highlight the importance of fostering resilience through family-based, educational, and community interventions.</i>
Artikel Info	Abstrak
Riwayat Artikel Diterima: 22 April 2025 Direvisi: 27 April 2025 Dipublikasi: 30 April 2025 Kata kunci: <i>Resiliensi; Dinamika Keluarga; Anak; Keluarga Tidak Harmonis; Mekanisme Bertahan.</i>	<i>Artikel ini mengeksplorasi resiliensi anak dalam menghadapi dinamika keluarga yang tidak harmonis, seperti konflik berkepanjangan, perceraian, dan kurangnya dukungan emosional. Anak-anak yang berada dalam situasi ini rentan mengalami stres, kecemasan, hingga gangguan perilaku yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana resiliensi berperan sebagai mekanisme bertahan anak dalam menghadapi tekanan akibat ketidakharmonisan keluarga, serta mengidentifikasi strategi adaptasi yang digunakan anak dalam situasi tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis 30 literatur relevan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa resiliensi berfungsi sebagai pelindung psikologis (psychological buffer) yang membantu anak mengelola tekanan, mempertahankan citra diri positif, serta tetap berfungsi secara sosial dan akademik. Selain itu, strategi coping aktif, dukungan sosial, regulasi emosi, dan pencarian makna melalui spiritualitas menjadi faktor kunci dalam memperkuat resiliensi anak. Kesimpulannya, resiliensi merupakan aspek penting yang memungkinkan anak tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang meski berada dalam lingkungan keluarga yang disfungsi. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan resiliensi melalui intervensi berbasis keluarga, pendidikan, dan komunitas.</i>

PENDAHULUAN

Realitas sosial yang menunjukkan bahwa dinamika keluarga yang tidak harmonis merupakan fenomena yang semakin sering terjadi dan berdampak luas, khususnya pada anak-anak. Ketidakharmonisan keluarga dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti konflik berkepanjangan antara orang tua, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, hingga ketidakhadiran salah satu figur orang tua. Kondisi ini berisiko tinggi mengganggu stabilitas emosional, perkembangan kepribadian, dan kesejahteraan psikologis anak. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 463.654 kasus perceraian di Indonesia. Meski angka ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya (516.344 kasus pada 2022), jumlah tersebut tetap tinggi dan menempatkan ribuan anak dalam kondisi keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis. Perceraian dan konflik rumah tangga bukan hanya urusan orang tua, tetapi juga sangat berdampak pada kehidupan anak yang berada di dalamnya. Mereka sering menjadi korban "tak terlihat" dari dinamika tersebut.

Kondisi keluarga yang tidak stabil dapat menyebabkan anak mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, stres kronis, depresi, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Menurut Hellosehat (2023), anak-anak korban perceraian memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kepercayaan diri dan kestabilan emosional dibandingkan anak-anak dari keluarga harmonis. Gangguan

tersebut, bila tidak ditangani, dapat berlanjut hingga masa remaja dan dewasa, memengaruhi kualitas hidup mereka secara jangka panjang.

Dalam konteks ini, resiliensi menjadi aspek penting yang memungkinkan anak untuk bertahan dan beradaptasi meskipun berada dalam kondisi keluarga yang tidak mendukung. Menurut Desyana (2023) Resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri secara positif di tengah kesulitan. Pada anak-anak, resiliensi berperan penting sebagai mekanisme perlindungan dalam menghadapi dinamika keluarga yang tidak stabil. Faktor-faktor seperti kepribadian anak, kelekatan emosional dengan figur signifikan, dan dukungan sosial dari lingkungan luar. Resiliensi dapat menjadi buffer atau pelindung terhadap dampak negatif lingkungan yang tidak mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan membangun masa depan yang lebih sehat, baik secara emosional maupun sosial. Choirul et al., (2019) menekankan pentingnya dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan komunitas dalam membentuk resiliensi pada anak-anak yang menghadapi trauma atau peristiwa sulit. Dukungan ini dapat berupa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan koping anak, memberikan lingkungan yang aman dan suportif, serta memperkuat hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya bergantung pada faktor internal anak, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, Cahyanti et al. (2024) menemukan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial remaja yang mengalami broken home. Penelitian-penelitian ini menegaskan pentingnya memahami dan mengembangkan resiliensi sebagai mekanisme bertahan bagi anak-anak dalam keluarga yang tidak harmonis.

Berdasarkan paparan tersebut, terdapat beberapa pertanyaan kunci yang perlu ditelusuri untuk memahami bagaimana resiliensi berperan sebagai mekanisme bertahan anak dalam konteks keluarga tidak harmonis:

1. Bagaimana dinamika keluarga yang tidak harmonis mempengaruhi kondisi psikologis anak?
2. Bagaimana peran resiliensi sebagai mekanisme bertahan dalam situasi keluarga yang penuh tekanan?
3. Apa strategi adaptasi anak dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga?

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana resiliensi terbentuk dan berfungsi sebagai mekanisme bertahan bagi anak dalam keluarga yang tidak harmonis, serta mengidentifikasi tantangan dan sumber daya yang mempengaruhi. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental anak, topik ini menjadi sangat relevan bagi para pendidik, psikolog, pekerja sosial, maupun pembuat kebijakan. Pemahaman yang baik mengenai resiliensi sebagai mekanisme bertahan akan membuka jalan untuk perancangan program intervensi yang mampu membantu anak-anak mengembangkan kemampuan adaptif sejak dini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur (*literatur review*). Dalam bukunya *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Creswell (2014) mendefinisikan studi literatur sebagai pencarian sistematis atas literatur yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mengembangkan hipotesis. Studi literatur, menurut Creswell, adalah dasar untuk membangun kerangka teoritis atau kerangka konseptual yang mendukung penelitian yang akan dilakukan, serta membantu dalam memetakan apa yang sudah dipelajari dan apa yang masih perlu diteliti. Terdapat beberapa tahap dalam penelitian ini:

Penentuan Fokus Topik: Tahap pertama dalam studi literatur adalah menentukan fokus spesifik dari topik yang akan dibahas. Dalam hal ini, topik fokus pada resiliensi anak dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga. Peneliti membatasi kajian pada dinamika keluarga yang tidak harmonis dan resiliensi sebagai mekanisme pertahanan psikologis anak, serta strategi adaptasi yang digunakan anak untuk bertahan dalam situasi tersebut. Topik ini relevan karena dinamika keluarga yang tidak harmonis, seperti perceraian atau konflik rumah tangga, dapat mempengaruhi kondisi psikologis anak dan remaja.

Pencarian Literatur yang Relevan: Pada tahap ini, peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan sebanyak kurang lebih 30 literatur dari berbagai sumber akademik yang mencakup jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik, seperti “resilience”, “broken home”, “family conflict”, dan “psychological adaptation”. Peneliti mencari literatur yang membahas pengaruh dinamika keluarga yang tidak harmonis terhadap psikologi anak, serta peran resiliensi sebagai mekanisme pertahanan dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga.

Evaluasi Sumber Literatur: Setelah literatur terkumpul, peneliti fokus pada pemahaman konsep resiliensi dalam konteks keluarga yang tidak harmonis. Peneliti mengidentifikasi definisi resiliensi yang ditemukan dalam literatur, serta cara-cara anak mengembangkan kemampuan untuk bertahan atau beradaptasi dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga.

Analisis Konsep Resiliensi dalam Konteks Keluarga Tidak Harmonis: Setelah literatur terkumpul, peneliti fokus pada pemahaman konsep resiliensi dalam konteks keluarga yang tidak harmonis. Peneliti mengidentifikasi berbagai definisi resiliensi yang ditemukan dalam literatur, serta cara-cara anak mengembangkan kemampuan untuk bertahan atau beradaptasi dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga. Resiliensi ini seringkali dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal, seperti dukungan sosial atau kemampuan diri anak untuk mengatasi stres.

Sintesis Temuan dari Studi Sebelumnya: Peneliti kemudian mensintesis hasil penelitian sebelumnya. Sintesis ini dilakukan dengan mengelompokkan hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bagaimana resiliensi membantu anak bertahan di tengah konflik keluarga, serta bagaimana resiliensi ini berperan sebagai mekanisme pertahanan psikologis. Peneliti juga mencatat temuan yang menunjukkan bahwa meskipun anak dari keluarga yang tidak harmonis dapat menunjukkan ketahanan, namun keberhasilan mereka dalam beradaptasi sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk dukungan dari pihak luar seperti sekolah atau komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah terhadap 30 sumber literatur yang membahas resiliensi anak dan remaja, diperoleh gambaran mendalam mengenai beragam dimensi resiliensi pada anak dan remaja, khususnya dalam konteks hubungan keluarga yang tidak harmonis. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar dalam mendiskusikan pola adaptasi dan mekanisme perlindungan yang mendukung ketahanan individu sejak usia dini. Temuan-temuan tersebut tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Penelusuran Literatur terkait Resiliensi Anak dan Remaja

No	Nama Penulis, Tahun, Jurnal	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Nur'aeni et al., (2024) Jurnal Keperawatan.	Resiliensi Remaja di Wilayah Pesisir: A Scoping Review	Scoping Review	Resiliensi remaja dipengaruhi oleh kemampuan coping dalam mengelola stres, adaptabilitas dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, tingkat percaya diri yang berperan sebagai faktor protektif, religiusitas yang memberikan dukungan spiritual, serta dukungan sosial yang berdampak positif pada resiliensi.
2.	Mujahidah & Listiyandini, (2018) Jurnal Psikologi.	Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja	Kuantitatif	Resiliensi dan empati berpengaruh terhadap gejala depresi pada remaja. Tingginya empati, terutama empati afektif, berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, sedangkan resiliensi yang tinggi berhubungan dengan penurunan gejala depresi.
3.	Ovianti & Hendriani, (2020) INSAN Jurnal Psikologi	Resiliensi pada Remaja Tunadaksa yang Mengalami Bullying	Kualitatif	Dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan krusial dalam membangun resiliensi.

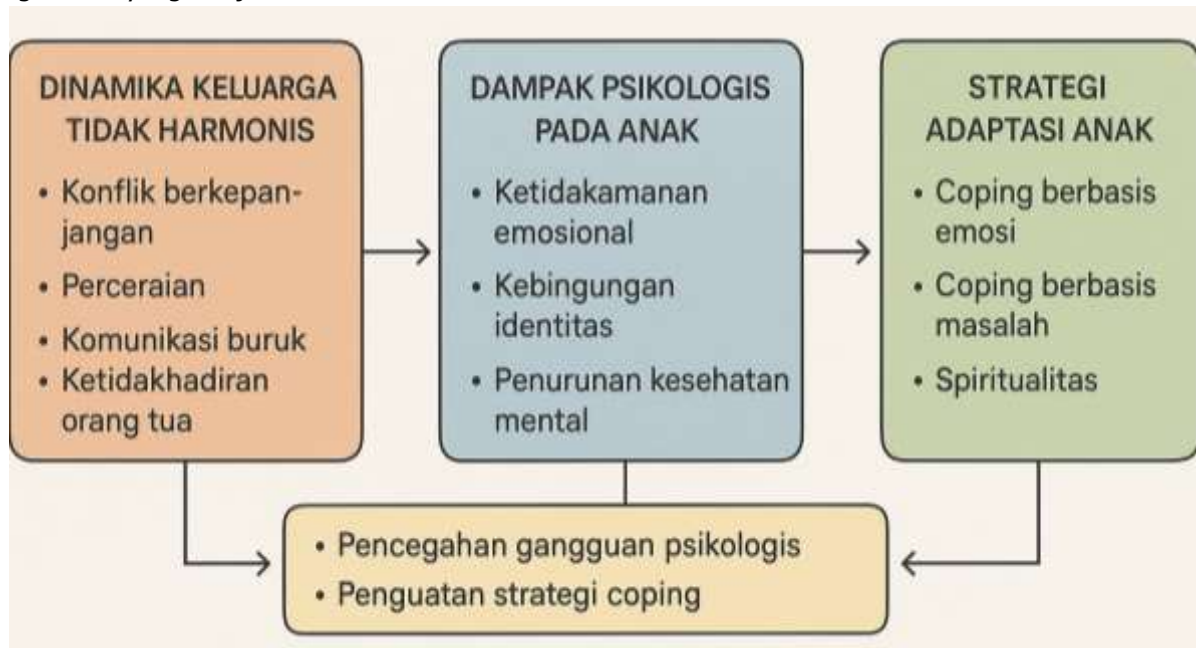
	dan Kesehatan Mental.			
4.	Ruswahyunings & Afiatin, (2015) Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP).	Resiliensi pada remaja jawa	Kualitatif	Identitas diri, regulasi emosi, efikasi diri, religiusitas, dan dukungan sosial dari keluarga serta teman sebaya sangat berperan dalam membentuk resiliensi. Nilai-nilai budaya Jawa, seperti sabar, rila, dan narima, berfungsi sebagai strategi coping yang mendukung remaja dalam menghadapi tantangan hidup.
5.	Hamdiyah & Rahmasari, (2023) Character Jurnal Penelitian Psikologi.	Profil Resiliensi Remaja Piatu di Panti Asuhan Mojokerto	Kualitatif	Dukungan sosial, kompetensi diri, regulasi diri, dan makna hidup, berperan penting dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi masalah. Remaja tersebut menunjukkan kemampuan problem solving yang baik, optimisme dalam menghadapi kegagalan, serta berbagai strategi coping untuk mengelola stres.
6.	Sunarti et al., (2017) Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen.	Pengaruh faktor ekologi terhadap resiliensi remaja	Kuantitatif	Resiliensi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor ekologi, termasuk dukungan dari keluarga, lingkungan sekolah, dan karakteristik individu.
7.	Safriani & Ulinuha, (2023) Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.	Study Of Resilience In Adolescents In Several Countries In The World	Kualitatif	Faktor utama yang dapat meningkatkan resiliensi remaja, yaitu faktor internal, yang mencakup kepercayaan diri remaja, dan faktor eksternal yang mencakup dukungan sosial dari komunitas, intervensi program pemerintah, dan koneksi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman serupa.
8.	Sundayani et al., (2024) Journal of Ecohumanism.	The Influence of Family Social Support on Resilience of Adolescent Children of International Migrant Workers	Kuantitatif	Temuan utama menunjukkan bahwa keluarga, terutama dukungan emosional, materi, dan kebahagiaan dari anggota keluarga, berperan penting dalam meningkatkan kemampuan remaja menghadapi tantangan dan kesulitan yang dihadapi akibat ketidakhadiran orang tua.
9.	Desyana et al., (2023) Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling.	Resilience of Broken Home Children in Building Self-Efficacy among Middle School Students	Kualitatif	Anak-anak dari keluarga broken home memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan keadaan yang tidak menguntungkan yang tercermin melalui kemampuan mereka untuk belajar dari pengalaman sulit, menunjukkan rasa empati, dan tetap termotivasi untuk meraih tujuan.
10.	Budiyati & Oktavianto, (2020) Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan.	Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19	Kuantitatif	Semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Penelitian ini mengindikasikan pentingnya pengembangan resiliensi sebagai faktor kunci dalam mengatasi stres di kalangan remaja, terutama selama masa krisis seperti pandemi.
11.	Nisa & Muis, (2016), Jurnal BK Unesa.	Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo.	Mixed method (kuantitatif dan kualitatif)	Aspek-aspek resiliensi tidak selalu sebanding dengan tingkat daya tangguh, serta berbagai faktor memengaruhi kemampuan anak dalam menghadapi tantangan.
12.	Hermansyah & Hadjam, (2020), Motiva:	Resiliensi pada remaja yang mengalami	Literature review	Resiliensi membantu remaja untuk mengatasi dampak negatif dari perceraian, seperti stres, kesedihan, dan masalah perilaku. Remaja

	Jurnal Psikologi.	perceraian orang tua: Studi Literatur		dengan tingkat resiliensi yang baik mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan dapat kembali menjalani hidup dengan normal. Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya, merupakan faktor kunci dalam meningkatkan resiliensi.
13.	Pratiwi, (2013). Jurnal Psikologi.	Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja	Kualitatif	Anak-anak dari keluarga bercerai kerap menghadapi dampak emosional negatif, seperti perasaan sedih, malu, kecewa, serta berkurangnya kehangatan dalam hubungan keluarga.
14.	Pratama & Sari, (2019). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental.	Dinamika Keluarga yang Tidak Harmonis dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak	Kualitatif	Ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti konflik berkepanjangan, perceraian, buruknya komunikasi, atau ketidakhadiran orang tua, sering berdampak besar pada kondisi psikologis anak.
15.	Hertinjung et al., (2022) Proyeksi.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi	Kuantitatif	Regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja selama pandemi Covid-19. Kemampuan siswa untuk mengelola emosi dan memiliki sikap optimis sangat berkontribusi pada ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan.
16.	Kase et al., (2023) INNER: Journal of Psychological Research.	Resiliensi remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles dan Huberman.	Kualitatif	Dukungan lingkungan, motivasi internal, ketersediaan sumber daya, kesadaran diri, dan keterampilan problem-solving memainkan peran krusial dalam membangun resiliensi pada remaja yang mengalami pengalaman traumatis.
17.	Dipayanti & Chairani, (2012) Jurnal Psikologi.	Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai	Kuantitatif	Remaja dengan locus of control internal cenderung merasa memiliki kendali atas hidup mereka, sehingga lebih mampu menghadapi dan bangkit dari tekanan akibat perceraian orang tua.
18.	Ester at el., (2020) Psychopolytan: Jurnal Psikologi.	Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan.	Mixed method (kuantitatif dan kualitatif)	Dukungan dan intervensi dapat meningkatkan komunikasi terbuka, sehingga membantu remaja dalam menghadapi kesulitan hidup dan mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari masalah.
19.	ORANG, (2017), Jurnal Penelitian & PKM Juli.	Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai.	Studi Literatur	Remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai memiliki kemampuan resiliensi yang memungkinkan mereka mengatasi dampak negatif perceraian. Sumber resiliensi meliputi keyakinan pada diri sendiri, dukungan dari lingkungan (keluarga dan komunitas), dan kemampuan beradaptasi.
20.	Ayu at el., (2017) Jurnal Keperawatan' Ai syiyah.	Gambaran resiliensi pada remaja	Kuantitatif	Komponen optimisme sebagai faktor tertinggi di antara berbagai aspek resiliensi yang dianalisis, sementara aspek-aspek lain seperti regulasi emosi, kontrol impuls, dan efikasi diri ditemukan dalam kategori menengah.
21.	Dewi & Ginanjar,	Peran Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja	Kualitatif	Anak resilien umumnya menggunakan koping aktif, seperti berbicara dengan orang tepercaya,

	(2019) Jurnal Psikologi Undip.	dari Keluarga Tidak Harmonis		mencari solusi, atau menyalurkan emosi melalui seni, olahraga, dan menulis.
22.	Rachmawati et al., (2019) Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA.	Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan.	Kuantitatif	Resiliensi psikologis merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan pada populasi remaja yang tinggal di panti asuhan, terutama dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial
23.	Sakdiyah et al., (2020) Bima Nursing Journal.	Resiliensi dan Kejadian bullying pada remaja SMP Di Demak	Kuantitatif	Terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan kejadian <i>bullying</i> pada remaja SMP di Demak. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh seorang remaja, maka semakin rendah kemungkinan remaja tersebut menjadi korban <i>bullying</i>
24.	Cahyani & Rahmasari, (2018) Character Jurnal Penelitian Psikologi.	Resiliensi pada remaja awal yang orangtuanya bercerai.	Kualitatif	Dukungan keluarga, baik secara emosional maupun akademik, berperan penting dalam membentuk karakteristik resiliensi mereka.
25.	Choirul et al., (2024). Jurnal Sawala: Jurnal Administrasi Negara.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Anak dalam Keluarga Bermasalah	Kualitatif	Dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan komunitas sangat penting dalam membentuk resiliensi pada anak-anak yang menghadapi trauma atau peristiwa sulit.
26.	Cahyanti et al., (2024) Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran.	Resiliensi pada Remaja Broken Home Pengaruh Faktor Psikososial dalam Penyesuaian Sosial	Kualitatif	Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial remaja yang mengalami broken home.
27.	Yasin et al., (2020) Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research.	Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga	Kuantitatif	Keutuhan keluarga tidak berpengaruh langsung terhadap tingkat resiliensi siswa. Temuan ini menekankan perlunya program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk mendukung pengembangan resiliensi siswa, terutama dalam pengelolaan emosi,
28.	Puspita et al., (2018) Jurnal Perkotaan.	Resiliensi pada Remaja Perkotaan yang Menjadi Korban Bullying	Kuantitatif	Remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan diri ketika ada situasi yang tidak menyenangkan dan selalu berpikir positif terhadap suatu kejadian akan membuat mereka memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi perilaku bullying.
29.	Pasudewi, (2012) Journal of social and industrial psychology.	Resiliensi pada remaja binaan bapas ditinjau dari coping stress	Kuantitatif	Remaja yang menerapkan strategi coping yang lebih adaptif menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan strategi coping yang kurang efektif.
30.	Tumanggor & Dariyo, (2021) Jurnal Konseling Indonesia.	Hubungan Antara Spiritual Well-Being dengan Resiliensi pada Remaja Broken Home	Kuantitatif	Kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam membangun resiliensi dan menjaga kesehatan mental pada individu yang menghadapi tekanan sosial.

Berdasarkan telaah terhadap 30 literatur terkait, bagian ini membahas bagaimana resiliensi berperan sebagai mekanisme bertahan anak dalam menghadapi dinamika keluarga yang tidak harmonis. Pembahasan

ini berfokus pada pengaruh dinamika keluarga tidak harmonis terhadap kondisi psikologis anak, peran resiliensi sebagai mekanisme pertahanan, dan strategi adaptasi anak dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga sebagaimana yang disajikan dalam skema berikut ini



Gambar 1. Skema Dinamika Keluarga Tidak Harmonis terhadap Psikologis Anak dan Strategi Adaptasi

Pengaruh Dinamika Keluarga Tidak Harmonis terhadap Kondisi Psikologis Anak

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak dalam pembentukan karakter, identitas, serta kesejahteraan psikologis. Ketika dinamika dalam keluarga tidak harmonis, yang dapat ditandai dengan konflik berkepanjangan, perceraian, komunikasi yang buruk, atau ketidakhadiran salah satu orang tua, anak-anak sering kali mengalami dampak psikologis yang signifikan Pratama & Dewi (2019):

1. *Gangguan Emosional dan Perasaan Tidak Aman:* Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat menyebabkan anak mengalami perasaan tidak aman, cemas, dan stres. Anak-anak yang menjadi saksi konflik orang tua atau yang terlibat secara langsung dalam dinamika negatif tersebut cenderung merasa tertekan dan bingung. Mereka mungkin merasa harus memilih pihak antara ayah atau ibu, yang menambah beban emosional mereka. Situasi ini dapat mengganggu perkembangan emosional anak dan menyebabkan gangguan seperti kecemasan, depresi, dan rendah diri.
2. *Kesulitan dalam Pembentukan Identitas Diri:* Masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas diri. Namun, ketidakhadiran atau kurangnya dukungan dari salah satu atau kedua orang tua akibat konflik atau perceraian dapat menghambat proses ini. Anak-anak dalam keluarga yang tidak harmonis sering kali mengalami kebingungan peran, perasaan tidak diinginkan, dan kesulitan dalam menentukan arah hidup. Hal ini dapat menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan negatif dan berperilaku menyimpang.
3. *Penurunan Kesehatan Mental dan Munculnya Perilaku Menyimpang:* Ketidakharmonisan dalam keluarga juga dapat mengganggu keseimbangan mental anak. Anak-anak mungkin merasa tidak betah di rumah, mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, dan merasa kesal karena sering dimarahi. Dalam beberapa kasus, anak-anak dari keluarga yang tidak harmonis menunjukkan perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan zat adiktif sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang mereka alami.
4. *Peran Resiliensi sebagai Mekanisme Pertahanan:* Bagi anak-anak dalam keluarga tidak harmonis, resiliensi memainkan peran penting sebagai "tameng mental" yang membantu mereka bertahan dan tetap berkembang meskipun menghadapi tekanan yang kuat di lingkungan keluarga. Berikut adalah peran resiliensi sebagai mekanisme pertahanan anak dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga.

Mencegah Gangguan Psikologis Jangka Panjang

Resiliensi membantu anak untuk tidak terjerumus dalam gangguan psikologis berat seperti depresi, kecemasan, atau gangguan identitas. Anak-anak yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat mengatur emosinya lebih baik dan tidak mudah terpukul oleh konflik yang berlangsung di rumah (Tumanggor dan Dariyo, 2021):

1. *Menguatkan Mekanisme Koping Positif*: Anak yang resilien cenderung menggunakan strategi coping aktif, seperti berbicara dengan orang yang dipercaya, mencari solusi, atau menyalurkan emosi secara positif (misalnya melalui seni, olahraga, atau menulis jurnal). Dengan begitu, resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan tetapi juga transformasi kesulitan menjadi kekuatan diri (Dewi dan Ginanjar, 2019).
2. *Menumbuhkan Optimisme dan Harapan*: Resiliensi menumbuhkan keyakinan bahwa situasi buruk tidak bersifat permanen. Anak-anak yang resilien mampu melihat masa depan yang lebih baik, terlepas dari konflik keluarga saat ini. Hal ini menjadi sumber kekuatan psikologis dalam membentuk cita-cita dan identitas yang positif (Pratiwi, 2013).

Strategi Adaptasi Anak dalam Menghadapi Ketidakharmonisan Keluarga

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang signifikan. Untuk mengatasi tekanan tersebut, mereka mengembangkan berbagai strategi adaptasi, yang dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. *Strategi Coping Berbasis Emosi (Emotion-Focused Coping)*: Dalam situasi konflik keluarga, anak-anak sering kali merasa tidak memiliki kontrol atas keadaan. Akibatnya, mereka cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti menangis, menghindari situasi konflik, atau mengekspresikan kemarahan melalui perilaku agresif. Penelitian oleh Pratiwi (2013) menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua yang bercerai sering mengalami efek negatif seperti kesedihan, malu, dan kekecewaan, serta kurangnya kehangatan dalam keluarga. Strategi coping yang digunakan cenderung bersifat emosional, seperti menghindari konflik atau mengekspresikan emosi secara tidak langsung.
2. *Strategi Coping Berbasis Masalah (Problem-Focused Coping)*: Beberapa anak mengembangkan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah, seperti mencari dukungan sosial, berkomunikasi dengan orang tua atau teman, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Strategi ini membantu anak untuk menghadapi masalah secara langsung dan mengurangi stres yang mereka alami. Penelitian oleh Dewi dan Ginanjar (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu anak dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.
3. *Pencarian Makna dan Spiritualitas*: Beberapa anak mencari makna dari pengalaman mereka melalui spiritualitas atau keyakinan agama. Pendekatan ini membantu mereka untuk memahami dan menerima situasi yang sulit, serta memberikan harapan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan. Tumanggor dan Dariyo (2021) menemukan bahwa kesejahteraan spiritual berperan signifikan dalam pengembangan resiliensi dan kesehatan mental pada individu yang mengalami tekanan sosial.

KESIMPULAN

Dinamika keluarga yang tidak harmonis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak. Ketegangan emosional, konflik berkepanjangan, dan kurangnya dukungan emosional dalam keluarga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga gangguan perilaku. Anak-anak dalam kondisi ini berada dalam situasi rentan yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Namun demikian, resiliensi muncul sebagai mekanisme pertahanan yang penting dan adaptif. Anak yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan psikologis dengan lebih baik, mempertahankan citra diri yang positif, serta tetap berfungsi secara sosial dan akademik. Resiliensi berperan sebagai pelindung psikologis (*psychological buffer*) yang memungkinkan anak untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di tengah kondisi keluarga yang disfungsi.

Secara keseluruhan, resiliensi memainkan peran kunci dalam proses bertahan anak terhadap ketidakharmonisan keluarga. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat resiliensi anak melalui intervensi

psikososial, pendidikan karakter, dan dukungan lingkungan perlu menjadi prioritas dalam konteks pendidikan dan layanan psikologis bagi anak dan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Universitas Negeri Makassar atas fasilitas dan dukungan akademik yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta keluarga yang selalu memberikan motivasi dan semangat. Penghargaan juga diberikan kepada para penulis dan peneliti terdahulu, yang karyanya menjadi landasan penting dalam pengembangan tulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu K. W. F. D., Hidayati, N. O., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*, 4(1), 13-21. <https://doi.org/10.33867/jka.v4i1.2>
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>
- Cahyani, Y. U., & Rahmasari, D. (2018). Resiliensi pada remaja awal yang orangtuanya bercerai. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.25327>
- Cahyanti, R., Fadli, M., & Prasetyo, H. (2024). Resiliensi pada Remaja Broken Home: Pengaruh Faktor Psikososial dalam Penyesuaian Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 54-67. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i1.2564>
- Choirul, A., Ma'ruf, M., & Lestari, A. D. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Anak dalam Keluarga Bermasalah. *Jurnal Sawala: Jurnal Administrasi Negara*, 12(1), 45-58.
- Creswell, J. W. (2014). *Research sdesign: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Desyana, C. E., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Resilience of Broken Home Children in Building Self-Efficacy among Middle School Students. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 140-159. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v7i2.23080>
- Dewi, N. R., & Ginanjar, A. A. (2019). Peran Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 93-104.
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v8i1.179>
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(2), 119-125. <http://dx.doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Hellosehat. (2023). Dampak Perceraian Terhadap Anak dan Cara Mengatasinya. Diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/dampak-perceraian-terhadap-anak/>
- Hamdiyah, R. I. I., & Rahmasari, D. (2023). Profil Resiliensi Remaja Piatu di Panti Asuhan Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 375-389. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53827>
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. R. (2020). Resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua: Studi Literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 52-57. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i2>
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60-71. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Kase, A. D., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles dan Huberman. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 301-311.
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>

- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40-44.
- Nur'aeni, Y., Fitri, S. Y. R., & Kurniawan, K. (2024). Resiliensi Remaja di Wilayah Pesisir: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1063-1072. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i3.1788>
- Orang, D. L. B. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Jurnal Penelitian & PKM Juli*, 4(2), 129-389.
- Ovianti, M., & Hendriani, W. (2020). Resiliensi pada remaja tunadaksa yang mengalami bullying. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 13-20. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5i12020.13-20>
- Pasudewi, C. Y. (2012). Resiliensi pada remaja binaan bapas ditinjau dari coping stress. *Journal of social and industrial psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v6i2.13318>
- Pratama, M. F., & Sari, D. (2019). Dinamika Keluarga yang Tidak Harmonis dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 211-220.
- Pratiwi, Y. (2013). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 6(3), 132-145.
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada Remaja Perkotaan yang Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44-76. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v10i1.307>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21-30. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96-105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>
- Safriani, H., & Ulinnuha, R. (2023). Study Of Resilience In Adolescents In Several Countries In The World. *Altazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 153-162. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v12i2.8745>
- Sakdiyah, F., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2020). Resiliensi dan Kejadian bullying pada remaja SMP Di Demak. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 119-125. <https://doi.org/10.32807/bnj.v1i2.502>
- Statistik Indonesia (BPS). (2024). Jumlah Perceraian di Indonesia 2023: Menurun 10,2% dari Tahun Sebelumnya. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/3b83cbb8e8dc1e1/kasus-perceraian-di-indonesia-turun-pada-2023-pertama-sejak-pandemi>
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh faktor ekologi terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(2), 107-119. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.107>
- Sundayani, Y., Nurwati, R. N., Rusyidi, B., & Fahrudin, A. (2024). The Influence of Family Social Support on Resilience of Adolescent Children of International Migrant Workers. *Journal of Ecohumanism*, 3(4), 1002-1009. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i4.3475>
- Tumanggor, R. E., & Dariyo, A. (2021). Hubungan Antara Spiritual Well-Being dengan Resiliensi pada Remaja Broken Home. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 22-32.
- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 8-19. https://journal.umtas.ac.id/innovative_counseling/article/view/872