Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 769-775
Open Access:

Dinamika Perasaan dan Kondisi Psikologis Anak dalam Menghadapi Keluarga Broken Home

Muhammad Nur Fajri[1]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Broken Home; Dinamika Perasaan; Kondisi Psikologis; Strategi Coping; Dukungan Sosial;

***Keywords*:**
Broken Home; Emotional Dynamics; Psychological Condition; Coping Strategies; Social Support;

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Keluarga merupakan lingkungan utama yang berperan dalam perkembangan emosional dan psikologis anak. Kondisi broken home akibat konflik berkepanjangan atau perpisahan orang tua dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak, terutama pada masa remaja dan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika perasaan dan kondisi psikologis anak dalam menghadapi keluarga broken home serta mengidentifikasi strategi adaptasi yang digunakan dalam menghadapi kondisi tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas dua mahasiswa berusia 20 tahun yang berasal dari keluarga broken home dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mengalami perasaan sedih, bingung, kehilangan, kecewa, serta kekhawatiran terhadap masa depan setelah terjadinya konflik keluarga. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi dengan orang tua, konsentrasi belajar, motivasi akademik, kepercayaan diri, serta munculnya perilaku menarik diri dan lebih sensitif. Meskipun demikian, kedua informan mampu beradaptasi melalui strategi coping positif seperti menyibukkan diri dengan aktivitas akademik, menyalurkan hobi, dan berbagi cerita dengan teman dekat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus juga berperan penting dalam membantu proses penerimaan diri dan menjaga kesehatan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak broken home tidak selalu berakhir pada gangguan psikologis berkepanjangan apabila individu memperoleh dukungan emosional dan mampu mengembangkan strategi adaptasi yang positif.

ABSTRACT

The family is the primary environment that plays an essential role in children's emotional and psychological development. A broken home resulting from prolonged parental conflict or divorce may negatively affect children's psychological well-being, particularly during late adolescence and early adulthood. This study aimed to describe the emotional dynamics and psychological condition of children from broken-home families and to identify the coping strategies they use to deal with these circumstances. This study employed a qualitative approach using a phenomenological design. The participants consisted of two 20-year-old university students from broken-home families selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and documentation and analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña, including data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that both participants experienced sadness, confusion, loss, disappointment, and anxiety about their future following parental conflict. These experiences affected their communication with parents, learning concentration, academic motivation, self-confidence, and social behavior, leading them to become more withdrawn and emotionally sensitive. Despite these challenges, both participants demonstrated adaptive coping strategies by engaging in academic activities, pursuing hobbies, and sharing their experiences with close friends. Social support from family, peers, and the university environment also played a significant role in promoting self-acceptance and maintaining psychological well-being. The findings indicate that the psychological impact of a broken home does not necessarily lead to long-term psychological problems when individuals receive adequate emotional support and develop positive coping strategies.

*Corresponding author
E-mail addresses: mf2403257@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan psikologis anak. Keharmonisan hubungan antaranggota keluarga menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepribadian, regulasi emosi, serta perkembangan psikologis individu sejak usia dini hingga dewasa. Sebaliknya, ketidakharmonisan keluarga yang ditandai oleh konflik berkepanjangan, perceraian, maupun perpisahan orang tua dapat mengganggu keberfungsian keluarga sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keberfungsian keluarga berkaitan dengan menurunnya kemampuan regulasi emosi, meningkatnya tekanan psikologis, serta munculnya berbagai masalah penyesuaian diri pada remaja, (Wirio et al., 2026).

Istilah *broken home* merujuk pada kondisi keluarga yang mengalami keretakan akibat perceraian, konflik berkepanjangan, kematian salah satu orang tua, ataupun kondisi lain yang menyebabkan fungsi keluarga tidak berjalan secara optimal. Kondisi tersebut tidak hanya mengubah struktur keluarga, tetapi juga mengurangi kualitas interaksi, komunikasi, serta dukungan emosional yang diterima anak. Akibatnya, anak berpotensi mengalami perubahan dalam aspek afektif, kognitif, maupun perilaku sebagai respons terhadap perubahan situasi keluarga yang dialaminya, (Ardilla & Cholid, 2021).

Masa remaja akhir dan dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, serta pembentukan identitas diri. Pada fase ini, keberadaan keluarga yang suportif menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental individu. Ketika keluarga mengalami keretakan, anak sering kali menghadapi tekanan emosional berupa kesedihan, kecemasan, rasa kehilangan, hingga kesepian yang dapat memengaruhi proses perkembangan psikologisnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki risiko lebih tinggi mengalami *psychological distress*, kesepian, dan berbagai masalah emosional dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga harmonis, (Patricia & Huwae, 2025).

Perubahan kondisi keluarga tidak selalu menghasilkan respons psikologis yang sama pada setiap anak. Sebagian anak mampu beradaptasi melalui penerimaan diri, dukungan sosial, maupun pengembangan resiliensi, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan mengendalikan emosi, kehilangan motivasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kualitas hubungan dengan orang tua, keberadaan figur pendukung, kemampuan regulasi emosi, dan karakteristik individu. Penelitian mengenai resiliensi pada remaja *broken home* menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam membantu individu menerima kondisi keluarganya, (Berlian, 2021).

Dampak psikologis yang dialami anak dari keluarga *broken home* tidak hanya berkaitan dengan munculnya emosi negatif, tetapi juga memengaruhi hubungan interpersonal dan pembentukan konsep diri. Anak sering kali merasa berbeda dengan teman sebayanya, mengalami penurunan kepercayaan diri, enggan menceritakan kondisi keluarganya kepada orang lain, serta merasa kurang memperoleh perhatian dari orang tua. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat apabila tidak memperoleh dukungan yang memadai. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa keluarga yang tidak berfungsi secara optimal berhubungan dengan rendahnya regulasi emosi dan meningkatnya berbagai masalah psikologis pada remaja, (Wirio et al., 2026).

Fenomena tersebut juga banyak ditemukan pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap transisi menuju kedewasaan. Mahasiswa dituntut mampu menjalankan peran akademik, membangun relasi sosial, sekaligus menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan pribadinya. Ketika konflik keluarga terjadi pada fase tersebut, mahasiswa sering mengalami penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian mengenai *psychological well-being* pada remaja dan dewasa muda dari keluarga *broken home* menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup menjadi aspek penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka, (Tetha & Fisabilillah, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara kondisi *broken home* dengan variabel seperti regulasi emosi, resiliensi, keberfungsian keluarga, maupun kesejahteraan psikologis. Pendekatan tersebut mampu menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman subjektif anak ketika menjalani kehidupan dalam keluarga yang mengalami keretakan. Pengalaman mengenai bagaimana anak memaknai konflik keluarga, mengelola perasaan, serta beradaptasi dengan perubahan kehidupan sehari-hari memerlukan eksplorasi yang lebih mendalam melalui pendekatan kualitatif, (Wirio et al., 2026).

Pendekatan kualitatif memberikan ruang bagi informan untuk menceritakan pengalaman hidupnya secara lebih komprehensif sehingga dinamika psikologis yang dialami dapat dipahami berdasarkan sudut pandang mereka sendiri. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai bentuk perasaan, makna pengalaman, perubahan perilaku, serta strategi yang digunakan individu dalam menghadapi kondisi keluarga *broken home*. Pendekatan ini menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dibandingkan sekadar mengukur tingkat variabel psikologis menggunakan instrumen kuantitatif, (Berlian, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara awal dalam penelitian ini, kedua informan mengungkapkan pengalaman emosional yang relatif serupa, yaitu munculnya rasa sedih, kehilangan kenyamanan dalam keluarga, berkurangnya komunikasi dengan orang tua, menurunnya konsentrasi belajar, serta perubahan perilaku berupa kecenderungan menjadi lebih pendiam, sensitif, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Informan juga menyampaikan bahwa dukungan dari teman, keluarga, maupun lingkungan kampus menjadi faktor penting dalam membantu mereka menerima kondisi keluarga dan mempertahankan semangat menjalani kehidupan sehari-hari. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman anak dalam keluarga *broken home* tidak hanya berkaitan dengan tekanan psikologis, tetapi juga mencerminkan adanya proses adaptasi yang berlangsung secara dinamis.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana dinamika perasaan dan kondisi psikologis anak ketika menghadapi situasi keluarga *broken home*. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dinamika perasaan yang dialami anak, mengungkap kondisi psikologis yang muncul sebagai konsekuensi dari keretakan keluarga, serta menjelaskan berbagai bentuk adaptasi yang dilakukan dalam menghadapi pengalaman tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai psikologi keluarga dan menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan, konseling, maupun intervensi psikologis bagi anak yang berasal dari keluarga *broken home*.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami dan mengungkap makna pengalaman hidup individu berdasarkan perspektif informan secara mendalam, khususnya terkait dinamika perasaan dan kondisi psikologis yang dialami anak dalam menghadapi keluarga *broken home*. Penelitian fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif informan melalui interaksi langsung sehingga realitas yang dialami dapat dipahami sesuai konteks kehidupan mereka. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2020), penelitian kualitatif digunakan untuk mengkaji objek yang bersifat alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama, sedangkan data diperoleh secara mendalam untuk menemukan makna di balik suatu fenomena. Pandangan tersebut juga didukung oleh Abdussamad (2021) yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif berorientasi pada pemahaman terhadap pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh subjek penelitian dalam konteks sosial tertentu, (Sugiyono, 2013).

Subjek penelitian terdiri atas dua mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling karena dianggap memenuhi karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan dalam penelitian ini yaitu MF, mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual semester IV berusia 20 tahun, dan ND, mahasiswa Program Studi Kesehatan Lingkungan semester IV berusia 20 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui

wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur sehingga informan memiliki keleluasaan dalam menceritakan pengalaman, perasaan, serta kondisi psikologis yang dialaminya. Data pendukung diperoleh melalui dokumentasi berupa catatan lapangan selama proses wawancara berlangsung. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa teknik *purposive sampling* digunakan dalam penelitian kualitatif karena pemilihan informan didasarkan pada pertimbangan tertentu sehingga mampu memberikan informasi yang kaya sesuai fokus penelitian. Wawancara mendalam merupakan teknik utama dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang kaya, mendalam, dan kontekstual mengenai pengalaman hidup partisipan.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan, (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2023). Tahapan analisis dimulai dengan menyeleksi dan menyederhanakan hasil wawancara, kemudian mengelompokkan data ke dalam tema-tema yang berkaitan dengan dinamika perasaan, kondisi psikologis, dan strategi menghadapi keluarga *broken home*. Data yang telah tersusun selanjutnya diinterpretasikan untuk memperoleh makna yang sesuai dengan tujuan penelitian. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik dan *member check* agar informasi yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi. Sugiyono (2020) menegaskan bahwa validitas dalam penelitian kualitatif dapat diperkuat melalui triangulasi, peningkatan ketekunan, serta konfirmasi hasil kepada informan, sedangkan Abdussamad (2021) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif berlangsung secara terus-menerus sejak proses pengumpulan data hingga diperoleh kesimpulan yang kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan, (Sugiyono, 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Informan

Penelitian ini melibatkan dua orang informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Informan pertama berkode MF merupakan mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual semester IV berusia 20 tahun, sedangkan informan kedua berkode ND merupakan mahasiswa Program Studi Kesehatan Lingkungan semester IV berusia 20 tahun. Kedua informan memiliki pengalaman hidup dalam keluarga yang mengalami konflik dan keretakan sehingga memberikan pengalaman psikologis yang berbeda, namun memiliki beberapa kesamaan dalam aspek emosional, hubungan dengan orang tua, aktivitas akademik, serta proses penyesuaian diri.

3.2 Dinamika Perasaan Anak dalam Menghadapi Keluarga Broken Home

Hasil wawancara menunjukkan bahwa reaksi awal yang muncul ketika informan mengetahui orang tua sering bertengkar atau berpisah adalah perasaan sedih, bingung, kaget, dan kehilangan. MF mengungkapkan bahwa dirinya merasa sedih dan sering membandingkan kondisi keluarganya dengan keluarga teman-temannya yang terlihat harmonis. ND juga mengungkapkan rasa kaget karena tidak menyangka konflik keluarga berkembang hingga menyebabkan perpisahan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik keluarga menjadi pengalaman emosional yang memberikan tekanan psikologis sejak awal terjadinya keretakan hubungan dalam keluarga.

Perasaan kehilangan menjadi pengalaman yang paling dominan dialami kedua informan. MF mengungkapkan bahwa dirinya kehilangan suasana keluarga yang nyaman dan sering merasa sendiri meskipun berada di tengah banyak orang. ND menyatakan kehilangan tempat untuk bercerita serta merasakan perubahan suasana rumah yang tidak lagi memberikan rasa aman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional. Ketika fungsi tersebut terganggu, anak cenderung mengalami kesepian, kehilangan rasa memiliki, serta penurunan kenyamanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai *psychological well-being* pada remaja *broken home* yang menjelaskan bahwa berkurangnya kualitas hubungan dalam keluarga

menyebabkan individu mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, terutama pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri, (Tetha & Fisabilillah, 2024).

Kedua informan juga mengungkapkan munculnya berbagai emosi negatif berupa kesedihan, kekecewaan, ketakutan, dan kekhawatiran terhadap masa depan. MF merasa takut apabila konflik keluarga memengaruhi masa depannya, sedangkan ND merasa kecewa karena harapannya memiliki keluarga yang utuh tidak dapat terwujud. Keberagaman emosi tersebut menunjukkan bahwa anak tidak hanya menghadapi tekanan akibat konflik yang sedang berlangsung, tetapi juga menghadapi ketidakpastian terhadap kehidupan di masa mendatang. Penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja *broken home* menunjukkan bahwa konflik keluarga yang berkepanjangan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola emosi sehingga mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan remaja dari keluarga harmonis, (Rahayu, 2018).

3.3 Kondisi Psikologis Anak dalam Menghadapi Broken Home

Hubungan informan dengan orang tua setelah terjadinya konflik keluarga masih terjalin dengan baik, namun mengalami perubahan dalam kualitas komunikasi. MF menyampaikan bahwa dirinya tidak lagi sedekat dahulu dengan orang tuanya sehingga memilih menyimpan masalah pribadi sendiri. ND juga mengungkapkan bahwa komunikasi dengan orang tua menjadi semakin jarang karena masing-masing lebih fokus pada persoalan yang dihadapi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keretakan keluarga tidak selalu memutus hubungan antara anak dan orang tua, tetapi dapat mengurangi kedekatan emosional yang sebelumnya terbentuk.

Perubahan hubungan tersebut berdampak pada kondisi psikologis informan, khususnya terhadap konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari. MF mengaku sering kehilangan fokus saat belajar karena pikirannya dipenuhi persoalan keluarga, sedangkan ND mengalami penurunan motivasi belajar dan merasa kurang bersemangat menjalani aktivitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga mampu mengganggu fungsi akademik melalui munculnya tekanan emosional yang berkepanjangan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, (Munandar et al., 2020).

Perasaan kurang memperoleh perhatian dan kasih sayang dari orang tua juga menjadi pengalaman yang dirasakan kedua informan. MF menjelaskan bahwa perhatian orang tua berkurang karena masing-masing sibuk menghadapi konflik keluarga. ND mengungkapkan pengalaman serupa, yaitu merasa diabaikan ketika orang tua lebih memprioritaskan penyelesaian masalah dibandingkan kebutuhan emosional anak. Berkurangnya perhatian tersebut menyebabkan informan merasa kurang mendapatkan dukungan emosional sehingga memperkuat munculnya kesedihan dan kesepian, (Kanhouche & Ribeiro, 2023).

Kondisi keluarga *broken home* turut memengaruhi kepercayaan diri kedua informan. MF pernah merasa berbeda dengan teman-temannya sehingga menjadi kurang percaya diri, meskipun saat ini mulai belajar menerima keadaan. ND mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa minder ketika membicarakan keluarganya kepada orang lain karena takut dikasihani atau dipandang berbeda. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam keluarga tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi pembentukan konsep diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki tingkat *psychological well-being* yang dipengaruhi oleh kemampuan menerima diri, membangun hubungan sosial, dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, (Ifdil et al., 2020).

Perubahan perilaku juga tampak pada kedua informan. MF mengaku menjadi lebih pendiam, sering menyimpan masalah sendiri, dan lebih senang menghabiskan waktu sendirian. ND menyampaikan bahwa dirinya pernah menjadi lebih sensitif, mudah marah, serta mengurangi interaksi dengan teman-temannya. Perubahan tersebut merupakan bentuk respons psikologis terhadap tekanan yang dialami dalam keluarga. Penelitian mengenai regulasi emosi mahasiswa *broken home* menunjukkan bahwa tekanan keluarga dapat memengaruhi kemampuan individu mengendalikan emosi sehingga muncul perilaku menarik diri maupun reaksi emosional yang lebih intens, (Jiddan & Setiawati, 2025).

3.4 Strategi Anak Menghadapi Kondisi Broken Home

Meskipun menghadapi berbagai tekanan psikologis, kedua informan menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi melalui strategi yang berbeda. MF memilih mengalihkan perhatian dengan menyibukkan diri melalui kegiatan kuliah, mengerjakan tugas, dan menyalurkan hobi menggambar. ND lebih memilih berbagi cerita dengan teman dekat serta memusatkan perhatian pada aktivitas akademik. Strategi tersebut menunjukkan adanya bentuk *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* yang dilakukan untuk mengurangi tekanan psikologis akibat konflik keluarga, (Mi'rajtul Jannah et al., 2025).

Dukungan sosial menjadi kebutuhan utama yang diungkapkan kedua informan. MF mengharapkan kehadiran seseorang yang mampu mendengarkan tanpa menghakimi, baik dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing. ND juga menekankan pentingnya dukungan keluarga dan teman-teman yang mampu memberikan semangat serta memahami kondisinya. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang suportif berperan penting dalam membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi. Penelitian mengenai resiliensi pada remaja *broken home* menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang memperkuat kemampuan individu menerima keadaan, membangun optimisme, serta meningkatkan ketahanan psikologis, (Berlian, 2021).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup dalam keluarga *broken home* tidak hanya memunculkan kesedihan, kehilangan, dan kecemasan, tetapi juga mendorong individu mengembangkan strategi adaptasi untuk mempertahankan keberfungsian dirinya. Kedua informan memperlihatkan bahwa penerimaan diri, aktivitas positif, hubungan pertemanan, dan dukungan sosial menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan psikologis akibat konflik keluarga. Hasil tersebut mempertegas bahwa dampak *broken home* tidak selalu berakhir pada gangguan psikologis yang menetap, tetapi dapat berkembang menjadi proses adaptasi apabila individu memperoleh dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitarnya, (Prameswari & Muhid, 2022).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga broken home mengalami dinamika perasaan dan kondisi psikologis yang kompleks. Pada awal terjadinya konflik atau perpisahan orang tua, kedua informan merasakan kesedihan, kebingungan, kehilangan, kekecewaan, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, yang ditandai dengan berkurangnya kualitas komunikasi dengan orang tua, menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar, berkurangnya rasa percaya diri, serta munculnya perubahan perilaku seperti menjadi lebih pendiam, sensitif, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedua informan mampu melakukan proses adaptasi melalui berbagai strategi coping. Informan berusaha mengurangi tekanan psikologis dengan menyibukkan diri pada aktivitas akademik, menyalurkan hobi, serta berbagi cerita dengan teman dekat. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus menjadi faktor penting yang membantu mereka menerima kondisi keluarga dan mempertahankan kesehatan psikologis. Dengan demikian, dampak keluarga broken home tidak selalu berakhir pada gangguan psikologis yang berkepanjangan, tetapi dapat dihadapi secara adaptif apabila individu memperoleh dukungan emosional yang memadai dan memiliki strategi coping yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran, Bagi anak atau mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home, diharapkan dapat mengembangkan strategi coping yang positif, seperti membangun komunikasi dengan orang yang dipercaya, mengikuti kegiatan yang bermanfaat, serta tidak ragu mencari bantuan profesional apabila mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Bagi orang tua, meskipun menghadapi konflik atau perpisahan, diharapkan tetap menjaga komunikasi yang baik dengan anak, memberikan perhatian dan dukungan emosional, serta

menghindari melibatkan anak dalam konflik keluarga agar perkembangan psikologisnya tetap terjaga.

Bagi perguruan tinggi, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan psikologis, konseling, maupun program penguatan kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan keluarga sehingga mereka mampu menjalani proses akademik secara optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dengan latar belakang yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis anak dalam menghadapi keluarga broken home. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain seperti resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun psychological well-being menggunakan pendekatan kualitatif maupun metode campuran (mixed methods).

5. DAFTAR PUSTAKA

Ardilla, & Cholid, N. (2021). Pengaruh broken home terhadap anak. *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 1–14. https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1968

Berlian, N., & Dewanti, R. D. (2021). Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Broken Home. Academia Open, 5. https://doi.org/10.21070/acopen.5.2021.2049

Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *5*(1), 35. https://doi.org/10.23916/08591011

Jiddan, F. S., & Setiawati, D. (2025). Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home Di Smp Negeri 39 Surabaya. *Jurnal Unesa*, *15*(1), 172–178.

Kanhouche, G., & Ribeiro, H. B. (2023). The Forgotten Valve is not to be Forgiven: Tricuspid Regurgitation Impact on Clinical Outcomes after Transcatheter Aortic Valve Implantation. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, *120*(7), 1–2. https://doi.org/10.36660/abc.20230410

Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2023). Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook. *Experiencing Citizenship: Concepts and Models for Service-Learning in Political Science*, 109–118.

Mi'rajtul Jannah, A. D. S., Winingsih, E., & Naqiyah, N. (2025). Strategi Coping Anak Broken-home dalam Menghadapi Tekanan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *11*(2), 275. https://doi.org/10.31602/jbkr.v11i2.20761

Munandar, A., Purnamasari, S. E., Peristianto, S. V., & Mercu Buana Yogyakarta, U. (2020). Psychological Well-Being Pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *22*(1), 1693–2552.

Patricia, S., & Huwae, A. (2025). *Psychological Distress , Neuroticism , and Loneliness in Adolescents from Broken Homes*. *9*(3), 717–725.

Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Prameswari, DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING. *Jurnal PSIMAWA*, *Vol. 5 No.*(1), 1–9.

Rahayu, H. S. (2018). Hubungan regulasi emosi terhadap subjective well being pada remaja dengan orngtua bercerai. *Journal Cognicia*, *66*(1), 178–190. https://doi.org/10.3109/08830185.

Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (2013th ed.). https://eprints.poltekkesadisutjipto.ac.id/id/eprint/2786/1/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf

Tetha, M., & Fisabilillah, S. D. (2024). Psychological Well – Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *12*(3), 14–26. https://doi.org/https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i1.27165

Wirio, L., Mirza, R., & Marpaung, W. (2026). *The Role of Family Functioning in Emotional Regulation among Adolescents from Broken Homes*. *13*(1), 9–17. https://doi.org/10.35891/hs801959