



Resiliensi Remaja Putri Dari Keluarga *Broken Home* di SMAN 1 Pulung

Nanda Marselina Putri

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
nandamarselinaputri@gmail.com

Fadhilah Rahmawati

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Fadhila.iainpo@gmail.com

Submitted: 13 Juni 2025

Accepted: 4 September 2025

Published: 24 September 2025

Abstrak: Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi serta merespon trauma dengan cara yang positif. Sedangkan broken home merupakan kondisi keluarga yang sudah tidak utuh disebabkan oleh perceraian, kematian, dan perginya salah satu orang tua karena bekerja. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, dan belum bisa dikatakan sempurna. Seperti halnya yang terjadi pada remaja dari keluarga broken home di SMAN 1 Pulung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan resiliensi remaja putri dari keluarga broken home di SMAN 1 Pulung. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi, dengan melibatkan tiga responden utama dan satu guru BK sebagai triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami broken home dengan latar belakang yang berbeda diantaranya disebabkan oleh perceraian, kematian, perginya salah satu orang tua karena bekerja. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh ketiga responden belum dikatakan sempurna, hal tersebut dikarenakan dukungan yang diperoleh dari ketiga responden. Ketiga responden telah melewati empat tahapan resiliensi, meskipun ketiga responden berasal dari keluarga broken home tetapi ketiganya tetap menjadi siswa yang berprestasi.

Kata Kunci: Resiliensi, Remaja, *Broken Home*.

Abstract: Resilience is defined as an individual's ability to adapt and respond to trauma in a positive way. While broken home is a condition of a family that is no longer intact due to divorce, death, and the departure of one of the parents due to work. The resilience abilities possessed by each individual are different, and cannot be said to be perfect. As is the case with teenagers from broken home families at SMAN 1 Pulung. This study aims to describe the resilience abilities of female

adolescents from broken home families at SMAN 1 Pulung. Using a qualitative approach with a phenomenological method. Data collection techniques were carried out through interviews and documentation, involving three main respondents and one BK teacher as a triangulation source. The results of the study showed that the three respondents experienced broken homes with different backgrounds, including divorce, death, and the departure of one of the parents due to work. The resilience abilities possessed by the three respondents are not yet perfect, this is due to the support received from the three respondents. The three respondents have gone through four stages of resilience, although the three respondents come from broken home families, all three are still outstanding students.

Keyword: Resilience, Teenager, Broken Home.

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh seseorang, kelompok, maupun masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan dan mengubah kondisi kehidupan yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.¹ Reivich dan Shatte menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan.²

Resiliensi merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika mereka dalam keadaan terpuruk, kemudian mereka mulai bangkit lagi dari keterpurukan. Salah satu faktor pembentuk resiliensi adalah keadaan lingkungan keluarga yang dialami oleh remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Fase ini merupakan segmen penting dalam siklus perkembangan individu, yang harus diarahkan pada masa dewasa yang sehat.

Masa remaja atau “*adolescence*” berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Dalam konteks yang luas tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan emosional, sosial, dan fisik. Monks mengartikan remaja sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.³ Masa remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, hal ini dikarenakan terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 20.

² Reivich dan Shatte, *The Resilience Factor :7 Essential Skills For Evercoming Life's Inevitable Obstacle*, (New York: Broadway Book, 2002), 1.

³ Monks, *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), 258.

kesedihan dan kebimbangan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya.⁴

Remaja merupakan suatu masa yang identik dengan pencarian jati diri. Remaja membutuhkan banyak dukungan positif dari orang-orang di sekitarnya untuk bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang berkepribadian utuh, salah satu sumber dukungan adalah keluarga. Pada kenyataannya terkadang remaja memiliki orang tua yang bermasalah dan akhirnya dirinya menjadi korban. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor seperti kematian salah satu orang tua, perceraian orang tua, dan juga hubungan keluarga yang kurang baik antara ayah, ibu, dan anak.⁵

Keluarga merupakan unit terkecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Keluarga menjadi tempat pulang bagi anggotanya, dan dijadikan tempat istirahat ternyaman bagi remaja. Hal yang diharapkan oleh setiap remaja tentunya memiliki tempat istirahat ternyaman yaitu keluarga, akan tetapi tidak semua orang tua bisa menjadi tempat ternyaman bagi anak-anaknya. Sering kali ditemukan remaja yang tidak nyaman ketika berada di rumah dan memilih untuk tidak berada di rumah.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi pada remaja seperti perceraian orang tua, komunikasi yang kurang baik, *broken home*, dan lain sebagainya. Sehingga remaja mencari kenyamanan di luar rumah, remaja akan mencari kenyamanan dengan cara yang beraneka ragam seperti mengikuti beberapa kegiatan di sekolah, mencari kesibukan dengan kerja *part time*, mencari kenyamanan dengan teman-teman, dan lain sebagainya. Akhirnya mereka sejenak melupakan masalah yang terjadi di rumah.

Keluarga *broken home* atau keretakan keluarga diartikan sebagai keluarga yang tidak harmonis, keluarga yang tidak bisa menjalankan peran keluarga dengan baik, keluarga yang sering bertengkar dan memicu terjadinya perceraian. *Broken home* bisa terjadi tidak hanya disebabkan oleh perceraian saja, akan tetapi bisa disebabkan oleh kurangnya komunikasi antara anggota keluarga, kematian salah satu orang tua, dan perginya salah satu orang tua karena bekerja.⁶

Broken home dapat menimbulkan berbagai masalah yang akan dihadapi oleh anak. Masalah tersebut bisa masalah yang menyangkut fisik maupun psikis dari anak. Masalah yang bersangkutan dengan fisik seperti, anak bisa saja melukai bagian tubuh mereka karena dengan melakukan hal tersebut mereka bisa merasakan tenang dan

⁴Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Psikoislamedia*, 1, (April, 2016).

⁵ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama Islam*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010), 96.

⁶ J P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 71.

anak juga menjadi tidak terurus. Sedangkan masalah yang bersangkutan dengan psikis seperti, anak menjadi murung, mengalami stres, menghindari interaksi sosial, menjadi anak yang pendiam, dan lain sebagainya.

Remaja kemudian mencari strategi untuk kembali dalam keadaan stabil, remaja melakukan resiliensi terhadap keadaan yang dihadapinya. Remaja yang mengalami *broken home* tidak menunjukkan perilaku negatif dikarenakan remaja memiliki kemampuan untuk bertahan dan terlatih bahwa untuk mendapatkan suatu hal dalam hidup bukan suatu yang mudah. Remaja menjadi lebih mandiri dan kuat sehingga remaja dapat bangkit dari keterpurukan.

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh setiap remaja tentunya berbeda-beda. Dari tiga siswi yang mampu melakukan resiliensi dalam hidupnya tentunya mereka memiliki proses yang berbeda-beda. Menurut Reivich dan Shatte ada tujuh aspek dari resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, empati, efikasi diri, berani mencari dukungan, serta kemampuan analisis masalah.⁷

Dari sekitar 200 siswa di SMA Negeri 1 Pulung mengalami *broken home*, terdapat tiga orang siswi yang mampu untuk melakukan resiliensi dalam kehidupan mereka. Data tersebut didapatkan dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap guru BK di SMAN 1 Pulung. Penelitian mengenai resiliensi remaja yang mengalami *broken home* menjadi suatu hal yang menarik untuk diteliti, hal ini dikarenakan dibalik keterpurukan yang mereka hadapi mereka mampu untuk bangkit lagi dan kembali pada kondisi yang stabil. Mereka mampu untuk melakukan resiliensi yang dibuktikan dengan prestasi akademik yang baik dan juga sikap yang baik.

Penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan oleh Hanny Rifanela dengan judul Resiliensi Remaja Keluarga *Broken Home* di Kelurahan Sawah Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan yang menunjukkan bahwa informasi dari subjek penelitian, ditemukan bahwa subjek sudah memiliki kemampuan resiliensi yang baik namun belum sempurna. Subjek dalam penelitian ini sudah mampu berpikir positif, mengolah emosi, dan mampu menahan keinginan yang timbul dari dalam dirinya. Subjek juga mampu mengambil hikmah dan hal positif dari permasalahan orang tua mereka.⁸

METODE PENELITIAN

⁷ Reivich dan Shatte, *The Resilience Factor :7 Essential Skills For Evercoming Life's Inevitable Obstacle*, (New York: Broadway Book, 2002), 33.

⁸ Hanny Rifanela, "Resiliensi Remaja Keluarga *Broken Home* di Kelurahan Sawah Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan," (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini berada di SMA Negeri 1 Pulung, tepatnya di Desa Pulung Merdiko jalan Raya Pulung-Sooko, Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. Data dan sumber data dari penelitian ini adalah tiga remaja putri yang berasal dari keluarga *broken home* dan memiliki kemampuan resiliensi, serta satu guru BK. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi terhadap ketiga responden dan satu guru BK. Dalam teknik analisis data, informasi dikumpulkan, diorganisir ke dalam unit-unit tertentu, diatur ke dalam pola-pola yang terbentuk, dilakukan seleksi terhadap informasi yang penting, dan kemudian membuat kesimpulan yang dapat dijelaskan kepada pihak lain. Dengan kata lain, analisis data dilakukan dengan menyusun data secara terstruktur untuk menghasilkan informasi yang dapat disampaikan dengan baik kepada orang lain.⁹

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara, diperoleh temuan sebagai berikut:

- Responden MF: mengalami keadaan *broken home* yang disebabkan oleh perginya salah satu orang tua karena bekerja. MF sudah memiliki kemampuan resiliensi namun belum dikatakan sempurna, MF belum menguasai pengendalian impuls, empati, dan efikasi. Hal tersebut dikarenakan oleh dukungan yang diperoleh MF. MF telah melewati empat tahapan resiliensi, meskipun berat bagi MF tapi MF terus maju dan berkembang untuk masa depannya.
- Responden 2 L: mengalami *broken home* yang diakibatkan oleh perceraian kedua orang tuanya. L memiliki kemampuan resiliensi namun belum dikatakan sempurna, L belum menguasai regulasi emosi dan empati. L telah melewati empat tahapan resiliensi, meskipun awalnya L merasa tidak sanggup namun lama kelamaan L mampu berdamai dengan keadaannya.
- Responden 3 H: mengalami *broken home* yang diakibatkan oleh kematian salah satu orang tua. H memiliki kemampuan resiliensi namun belum dikatakan sempurna, H belum menguasai pengendalian impuls, optimisme, dan empati. Empat tahapan resiliensi telah dilalui oleh H, meskipun diiringi dengan hati yang berat.

Adapun faktor-faktor pembentuk yang membentuk resiliensi pada individu yaitu:

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022), 334.

1. Regulasi Emosi

Regulasi Emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh remaja untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Remaja yang mengalami keadaan *broken home* tentunya menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan serta emosi yang berubah-ubah. Hal tersebut disampaikan oleh ketiga responden, bahwa ketika mereka mengalami *broken home* mereka merasa tertekan dan emosi yang berubah-ubah.

2. Pengendalian Impuls

Pengendalian Impuls adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya. Tidak semua remaja mampu untuk mengendalikan tekanan yang muncul dari dalam dirinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sekitar remaja.

3. Optimisme

Optimisme merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu yang berupa keyakinan bahwa masa depan mereka akan cerah dan sukses. Optimisme menjadi hal yang sulit dikerjakan oleh sebagian individu, sama halnya dengan subjek dalam penelitian ini.

4. Empati

Empati adalah suatu kemampuan untuk membaca kondisi emosional dan psikologis dari orang sekitarnya. Empati dikatakan sebagai interaksi yang terjadi antara individu dengan individu lainnya. Remaja akan merasa nyaman jika berada dalam lingkungan yang saling mendukung dan tidak menghakimi mereka karena keadaan mereka yang *broken home*.

5. Efikasi Diri

Efikasi Diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu berupa keyakinannya dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam hidupnya. Remaja sering kali mengalami sebuah masalah, dan tidak banyak dari mereka yang yakin akan kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Remaja dari keluarga *broken home* ini masih kurang percaya akan kemampuan yang mereka miliki, sehingga mereka merasa minder dan kurang percaya diri.

6. *Reaching Out*

Reaching out adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk keluar dari zona nyaman keterpurukan akibat *broken home*. Ketika remaja sudah memiliki kemampuan *reaching out* maka kehidupan yang mereka jalani setelahnya akan terasa mudah.

7. Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah adalah kemampuan untuk menganalisis serta mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Dunia adalah tempatnya masalah, dan setiap masalah pasti ada penyebabnya. Tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya, namun remaja dengan kemampuan resiliensi memiliki kemampuan analisis penyebab masalah.

Tahapan resiliensi terdiri dari empat tahapan yaitu:

1. Mengalah

Remaja yang mengalami *broken home* tentunya sampai pada titik ingin sekali menyerah. Hal tersebut disampaikan oleh ketiga responden dalam penelitian ini, mereka merasa menjalani hari yang berat dan penuh dengan tekanan namun lama kelamaan ketiga responden mampu untuk berdamai dengan keadaan mereka.

2. Bertahan

Setelah mengalami keadaan yang penuh tekanan, remaja juga mengalami emosi yang berubah-ubah hal tersebut dikarenakan remaja memendam apa yang mereka rasakan sehingga memengaruhi mental dan emosi mereka.

3. Pemulihan

Setelah melewati masa-masa sulit remaja kemudian memulai untuk kembali pulih, memang tidak mudah tapi hidup terus berjalan dan akhirnya mereka mampu kembali pulih.

4. Berkembang Pesat

Setelah ketiga tahapan tersebut dilalui oleh remaja, tahap selanjutnya adalah berkembang pesat. Setelah sekian panjang drama yang dilalui oleh remaja akhirnya remaja sampai pada titik kembali stabil bahkan lebih baik daripada sebelumnya.

PENUTUP

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja dari keluarga *broken home* di SMAN 1 Pulung sudah baik, namun belum dikatakan sempurna. Hal tersebut dikarenakan kurangnya dukungan dari orang sekitar remaja serta menurunnya rasa percaya diri remaja. Dalam teori yang disampaikan oleh Reivich dan Shatte yang mengemukakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh tujuh faktor, sedangkan ketiga responden belum mampu memenuhi ketujuh faktor tersebut.

Hal tersebut menunjukkan pentingnya peran orang sekitar remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, serta lingkungan sekolah. Keluarga perlu memberikan peran serta rasa aman dan nyaman pada remaja dengan latar belakang *broken home*, masyarakat yang perlu memberikan support terhadap remaja serta tidak menghakimi mereka. Sekolah yang menjadi rumah kedua bagi remaja perlu memberikan bimbingan dan juga pendampingan terhadap remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* serta tidak membedakan pelayanan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2006.
- Coulson. *Resilience And Self-Talk In University Students. Thesis*. Canada: University Of Calgary. 2006.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005.
- Hawari, Dadang. *Panduan Psikoterapi Agama Islam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2010.
- Jannah, Miftahul. "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam". *Jurnal Psikoislamedia*. Vol. 1. Nomor 1. 2016.
- Monks. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2006.
- Reivich dan Shatte. *The Resilience Factor :7 Essential Skills For Evercoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Book. 2002.
- Rifanela, Hanny. "Resiliensi Remaja Keluarga *Broken Home* di Kelurahan Sawah Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan". *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2023.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2022.