



Resiliensi Psikososial Mahasiswa dengan Latar Belakang Keluarga *Broken Home*

Salsabilla Tafa Iliyyin¹, Evi Winingsih², Najlatun Naqiyah³

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur

E-mail: salsabilla.22128@mhs.unesa.ac.id¹

Abstract : This study aims to understand the process of psychosocial resilience formation in students with broken home backgrounds. This phenomenon is important given the increasing divorce rate in Indonesia, which has an impact on the emotional well-being of the younger generation. This study uses a descriptive qualitative approach with semi-structured interviews with three students from broken homes. Data were analyzed using thematic analysis to identify emerging patterns of adaptation. The results of the study show that students' psychosocial resilience is formed through a combination of internal and external factors. Internal factors include emotional regulation skills, optimism, and self-efficacy, while external factors include social support and spirituality. Students demonstrated the ability to transform negative experiences into motivation for growth. These findings support Reivich & Shatté's theory and Social Support Theory, which emphasize the role of social support in reducing psychological stress.

Keywords: psychosocial resilience; students; broken homes; social support

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses terbentuknya resiliensi psikososial pada mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*. Fenomena ini menjadi penting mengingat meningkatnya angka perceraian di Indonesia yang berdampak pada kesejahteraan emosional generasi muda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara semi-terstruktur terhadap tiga mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola adaptasi yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi psikososial mahasiswa terbentuk melalui kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan spiritualitas. Mahasiswa menunjukkan kemampuan mengubah pengalaman negatif menjadi motivasi untuk berkembang. Temuan ini mendukung teori Reivich & Shatté serta Social Support Theory, yang menekankan peran dukungan sosial dalam mengurangi tekanan psikologis.

Kata kunci: resiliensi psikososial; mahasiswa; keluarga broken home; dukungan sosial

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang memiliki peran penting dalam membangun masyarakat yang sejahtera. Ketahanan keluarga menentukan stabilitas masyarakat dan hubungan antar anggota keluarga. Keluarga yang kuat menghasilkan masyarakat yang kuat, stabil, dan harmonis. Sebaliknya, berbagai masalah sosial seperti perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, dan kenakalan remaja akan muncul jika ketahanan keluarga lemah (Fazil, 2025). Jumlah kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 399.921, menurut data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Nasional Indonesia, angka ini menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi masalah sosial yang signifikan dan dapat melahirkan generasi muda dengan latar belakang keluarga yang *broken home*. Perceraian dapat merusak keluarga sebagai tempat anak mendapatkan kenyamanan dan ketergantungan. Perkembangan psikososial anak,

terutama di usia remaja, sangat dipengaruhi oleh kondisi *broken home*. Remaja yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* sering menghadapi masalah emosional seperti kecemasan, rendah diri, kesulitan membangun kepercayaan, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain dengan cara yang sehat (Wulansari et al., n.d.).

Dalam konteks mahasiswa, keluarga dengan latar belakang *broken home* dapat menjadi tantangan berat dalam proses adaptasi akademik dan sosial di lingkungan kampus(siti lulu nurhalisa, n.d.). Anak atau remaja yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* sering kali mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Namun, tidak semua yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* dibesarkan dengan masalah psikologis; banyak dari mereka justru mampu bertahan, beradaptasi, dan berkembang secara positif (Apriyanti & Nur, 2025).

Sebagian mampu bangkit melalui proses resiliensi. Resiliensi psikososial merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan baik dengan tekanan hidup dan bangkit dari kesulitan melalui regulasi emosi, dukungan sosial, serta optimisme diri (luky priyanto, 2023). Teori resiliensi Reivich & Shatté, yang menjelaskan tujuh faktor pembentuk ketahanan diri, regulasi emosi, kontrol impulsif, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out. Sedangkan teori dukungan sosial (*Social Support Theory*) yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai pelindung dari tekanan keluarga. Hal tersebut relevan digunakan untuk memahami mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home* membangun ketahanan diri di tengah tekanan emosional dan akademik. Dalam konteks ini, resiliensi tidak hanya dipandang sebagai kemampuan bertahan, tetapi juga sebagai proses yang terus berubah yang melibatkan interaksi antara komponen individu dan lingkungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, maupun konselor kampus berperan penting dalam membantu mahasiswa menstabilkan emosi, mengembangkan strategi coping adaptif, dan menumbuhkan pandangan positif terhadap masa depan.

Namun, penelitian mengenai resiliensi mahasiswa *broken home* di Indonesia masih terbatas dan cenderung berfokus pada dampak negatif, seperti rendahnya harga diri dan kesulitan penyesuaian diri. Belum banyak studi yang menyoroti proses pembentukan resiliensi terjadi dan faktor apa saja yang mendukung atau menghambatnya. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini untuk menggali pengalaman resiliensi psikososial mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika adaptasi mereka di lingkungan kampus.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada penggambaran secara mendalam mengenai resiliensi psikososial mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*. Metode kualitatif deskriptif dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena sosial dari perspektif subjek penelitian secara alami, tanpa intervensi atau manipulasi dari peneliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, pemaknaan, serta proses adaptasi yang dialami mahasiswa dalam menghadapi kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur kepada beberapa mahasiswa yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memahami pengalaman pribadi partisipan dalam menghadapi tekanan emosional dan akademik serta strategi yang digunakan untuk membangun ketahanan diri. Panduan wawancara disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002), yaitu: regulasi emosi, kontrol impulsif, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan catatan observasi nonpartisipan selama proses pengumpulan data untuk memperkaya konteks temuan. Seluruh hasil wawancara direkam, ditranskrip, dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik yang diciptakan oleh Braun dan Clarke (2006). Prosesnya dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu membaca transkrip secara menyeluruh, mengidentifikasi tema-tema utama, mengelompokkan data berdasarkan kategori tematik, dan menyusun interpretasi hasil.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi sumber dan *member checking*, yaitu membandingkan hasil wawancara antarpartisipan dan meminta konfirmasi ulang kepada subjek penelitian mengenai interpretasi data. Pendekatan ini digunakan agar hasil penelitian lebih valid, objektif, dan dapat menggambarkan kondisi psikososial mahasiswa secara utuh.

Metode ini diharapkan dapat membantu penelitian memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bentuk, faktor, dan proses pembentukan resiliensi psikososial pada mahasiswa dengan latar belakang keluarga yang *broken home* dan berfungsi sebagai dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan dengan inisial FE, AS, dan EK, yang seluruhnya merupakan mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*.

FE	23 Tahun	Mahasiswa
AS	21 Tahun	Mahasiswa
EK	21 Tahun	Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga partisipan, yaitu FE, AS, dan EK, ditemukan bahwa ketiganya memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda dalam menghadapi pengalaman keluarga broken home. Secara umum, para partisipan menunjukkan upaya untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan membangun keseimbangan psikososial meskipun pernah mengalami tekanan emosional akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Ketiga partisipan menunjukkan kemampuan mengelola emosi dengan cara yang beragam. FE lebih memilih diam dan menangis ketika menghadapi situasi yang menyakitkan agar tidak menyalurkan kemarahannya kepada orang lain. AS mengakui bahwa pada masa remaja ia sempat melampiaskan emosi dengan cara yang negatif, namun kemudian belajar mengendalikan diri dan memilih untuk menghadapi masalah secara rasional. Sementara itu, EK cenderung menarik diri dari situasi konflik dan menenangkan diri di kamar sebagai bentuk pengendalian emosinya. Ketiga pola ini menunjukkan kemampuan dasar regulasi emosi, di mana masing-masing individu berusaha menenangkan diri untuk menjaga kestabilan psikologis.

Selain kemampuan mengelola emosi, ditemukan pula adanya optimisme dan efikasi diri yang menjadi penggerak utama ketahanan psikososial para partisipan. AS menyatakan bahwa dirinya tidak ingin lari dari masalah, melainkan berusaha menghadapinya secara langsung dengan keyakinan bahwa segala kesulitan dapat dilalui. FE menilai bahwa kehidupan kuliah telah membantunya menjadi lebih stabil dan fokus pada masa depan, sedangkan EK menampilkan motivasi kuat untuk menyelesaikan kuliah sebagai bentuk pembuktian diri.

Seluruh partisipan juga menunjukkan kemampuan melakukan analisis penyebab masalah secara rasional. FE mengidentifikasi konflik keluarganya berasal dari kurangnya komunikasi dan kehadiran pihak ketiga. AS menilai bahwa perceraian orang tuanya adalah takdir yang harus dijalani, sedangkan EK memahami bahwa permasalahan tersebut di luar kendalinya dan lebih memilih fokus pada pengembangan diri.

Dari sisi sosial, ketiganya menampilkan empati dan kemampuan membangun hubungan positif. FE mengaku lebih peka terhadap teman yang memiliki latar belakang keluarga serupa.

AS mendapatkan kekuatan emosional dari teman dan pasangan yang memahami kondisinya, dan EK sering menjadi pendengar sekaligus pemberi saran bagi teman-temannya. Dukungan sosial yang mereka peroleh dari lingkungan pertemanan dan pasangan terbukti membantu menjaga kestabilan emosi dan semangat hidup.

Selain itu, ketiganya menunjukkan kemampuan untuk bangkit dan berkembang (*reaching out*). Mereka berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan akademik serta menunjukkan keyakinan diri yang tinggi. AS menegaskan bahwa dirinya adalah sumber motivasi utamanya sendiri, FE bertekad menyelesaikan studinya dengan baik, dan EK aktif dalam organisasi kampus serta membangun jaringan sosial yang luas.

Menariknya, aspek spiritualitas dan makna hidup juga menjadi faktor penting dalam proses ketahanan diri. AS dan EK menilai bahwa pengalaman broken home merupakan ujian dari Tuhan yang justru memperkuat mental mereka. Keduanya meyakini bahwa setiap kejadian memiliki hikmah yang dapat dijadikan pembelajaran untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih matang dan mandiri.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang keluarga broken home mampu membangun resiliensi psikososial melalui proses adaptasi emosional, dukungan sosial, dan pencarian makna hidup. Hasil ini menegaskan pandangan Reivich dan Shatté (2002) bahwa resiliensi merupakan seperangkat keterampilan yang memungkinkan individu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan hidup.

Kemampuan partisipan dalam mengelola emosi menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dari resiliensi. Ketika menghadapi situasi konflik, para partisipan memilih menenangkan diri, berintrospeksi, dan tidak menyalurkan kemarahan secara destruktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (luky priyanto, 2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa broken home dengan kemampuan regulasi emosi yang baik memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mampu mengontrol emosinya.

Optimisme dan efikasi diri juga menjadi ciri kuat dalam proses adaptasi para partisipan. Sikap positif terhadap masa depan membantu mereka bertahan di tengah situasi keluarga yang tidak stabil. Temuan ini konsisten dengan teori *Positive Psychology* (Seligman, 2011) yang menjelaskan bahwa individu resilien cenderung mengubah pengalaman negatif menjadi peluang pertumbuhan. Hal ini juga sejalan dengan (Apriyanti & Nur, 2025) yang menemukan bahwa sebagian individu dari keluarga broken home mampu mengembangkan kekuatan pribadi dan tumbuh secara positif meskipun berada dalam kondisi disfungsional.

Selain itu, hasil wawancara memperlihatkan pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi. Teman sebaya, pasangan, dan lingkungan kampus menjadi sumber utama kekuatan bagi partisipan dalam menghadapi tekanan emosional. Hal ini memperkuat teori Cohen dan Wills (1985) tentang Social Support Theory, yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung psikologis terhadap stres. Dengan adanya dukungan emosional dan sosial yang positif, individu lebih mudah memproses pengalaman sulit secara adaptif.

Aspek spiritualitas juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan psikologis partisipan. Keyakinan terhadap Tuhan membantu mereka menerima kondisi keluarga dengan lapang dada dan memaknainya sebagai bagian dari perjalanan hidup. Pandangan ini sesuai dengan konsep *meaning-making resilience* dalam *Positive Psychology*, di mana pencarian makna hidup berfungsi sebagai sumber kekuatan dan ketenangan batin (Seligman, 2011).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa proses resiliensi mahasiswa broken home tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui tahapan reflektif dan adaptif. Setiap individu menunjukkan strategi coping yang berbeda, namun ketiganya memperlihatkan kemampuan menyeimbangkan aspek emosional, sosial, dan spiritual sebagai fondasi utama ketahanan diri.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang keluarga broken home memiliki kemampuan untuk membangun resiliensi psikososial melalui proses adaptasi yang kompleks dan dinamis. Resiliensi yang mereka kembangkan tidak bersifat spontan, melainkan terbentuk melalui perjalanan reflektif yang melibatkan pengelolaan emosi, optimisme, penerimaan diri, dukungan sosial, serta pencarian makna hidup.

Hasil wawancara mendalam terhadap tiga partisipan (FE, AS, dan EK) mengungkap bahwa masing-masing individu memiliki strategi yang berbeda dalam menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua. FE menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang tenang dan terkontrol dengan memilih untuk menenangkan diri daripada menyalurkan amarah kepada orang lain. AS memperlihatkan proses perubahan dari perilaku coping destruktif menuju coping adaptif melalui refleksi diri dan peningkatan kesadaran spiritual. Sementara EK menampilkan pola coping yang lebih terarah pada pengembangan diri dan pencapaian akademik sebagai wujud pembuktian diri.

Ketiga partisipan sama-sama menampilkan optimisme dan efikasi diri yang kuat dalam menghadapi situasi sulit. Mereka percaya bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis tidak

menentukan masa depan mereka. Kemampuan ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan, tetapi juga keinginan untuk tumbuh melalui pengalaman negatif. Hal ini selaras dengan teori Reivich dan Shatté (2002) yang menjelaskan bahwa resiliensi terdiri atas keterampilan emosional, kognitif, dan sosial yang saling berinteraksi untuk menghasilkan adaptasi positif.

Selain faktor internal, dukungan sosial terbukti menjadi aspek penting dalam proses ketahanan diri mahasiswa. Teman sebaya, pasangan, dan lingkungan akademik berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dan menjadi tempat bagi individu untuk mendapatkan validasi dan kenyamanan psikologis. Dukungan ini berperan sebagai pelindung terhadap stres, sebagaimana dijelaskan dalam Social Support Theory (Cohen & Wills, 1985).

Aspek lain yang juga signifikan adalah spiritualitas dan pencarian makna hidup. Kedua partisipan, AS dan EK, menunjukkan bahwa nilai religius dan keyakinan terhadap Tuhan membantu mereka menerima kondisi keluarga sebagai bagian dari perjalanan hidup. Melalui pandangan ini, mereka mampu memaknai penderitaan sebagai proses pembentukan diri dan kekuatan mental. Temuan ini menguatkan pandangan Positive Psychology (Seligman, 2011) bahwa pencarian makna hidup menjadi komponen utama dalam proses pemulihan psikologis dan pembentukan kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi psikososial mahasiswa *broken home* terbentuk melalui sinergi antara faktor personal dan sosial. Faktor personal meliputi kemampuan regulasi emosi, kontrol impulsif, optimisme, efikasi diri, dan makna spiritual, sedangkan faktor sosial meliputi dukungan emosional dan relasi positif dengan lingkungan. Interaksi antara kedua faktor ini menciptakan keseimbangan psikologis yang memungkinkan individu untuk bangkit dari kondisi disfungsional keluarga dan menata kehidupan akademik maupun sosialnya secara konstruktif.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperluas pemahaman tentang resiliensi mahasiswa dalam konteks keluarga broken home, dengan menekankan bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, tetapi juga kemampuan untuk tumbuh, beradaptasi, dan bertransformasi menjadi individu yang lebih kuat. Dari sisi praktis, temuan ini dapat menjadi rujukan bagi konselor, dosen pembimbing akademik, dan lembaga pendidikan tinggi dalam merancang program bimbingan dan konseling berbasis dukungan sosial dan penguatan resiliensi, agar mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home* dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis dan potensi akademiknya secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, K., & Nur, H. (2025). Resiliensi Anak dan Remaja yang Mengalami Broken Home. In *Journal Syntax IDEA* (Vol. 7, Issue 5).
- Braun, V., & Clarke, V. (n.d.). *Using thematic analysis in psychology*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Fazil, M. (2025). Muhammad Fazil KETAHANAN KELUARGA SEBAGAI FONDASI MASYARAKAT SEJAHTERA. *Jurnal Tahqiqa*, 19(1).
- LUKY PRIYANTO. (2023). *MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG 2023*.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Broadway Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.
- Siregar, D., Sitepu, K., Darma, M., Na'im, K., Tarigan, M. T. U., Razali, R., & Harahap, F. S. (2023). Studi hukum tentang tingkat perceraian dan efeknya terhadap anak. *Jurnal Derma Pengabdian Dosen Perguruan Tinggi (Jurnal DEPUTI)*, 3(2), 178–185.
<https://doi.org/10.54123/deputi.v3i2.276>
- Siti Lulu Nurhalisa. (2025). *DAMPAK BROKEN HOME TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN PALOPO ANGKATAN 2021*.
- Watopa, J. J., & Kasingku, J. D. (2025). Pendidikan Dalam Keluarga: Fondasi Keharmonisan dan Kedamaian Dalam Rumah Tangga. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 284–292. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1185>
- Wulansari, I., Naryoso, A., Studi, P. S., & Komunikasi, I. (n.d.). *Komunikasi Interpersonal Remaja Korban Broken Home Pada Teman Sebaya di Kecamatan Kayen Pati*.
<https://fisip.undip.ac.id/>