



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 1390-1404

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Resiliensi Pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga *Broken Home*

Ni Putu Lilis Purnama Devi^{1✉}, David Hizkia Tobing²

Universitas Udayana

Email: lilispurnama061@student.unud.ac.id^{1✉}

Abstrak

Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* memiliki ketahanan mental yang terbilang rendah. Perasaan sedih dan kehilangan akibat kondisi keluarganya membuat remaja rentan mengalami stres. Oleh karena itu, remaja *broken home* harus memiliki kemampuan resiliensi untuk bangkit dari keterpurukannya. Penyusunan *literature review* ini bertujuan untuk membahas mengenai gambaran resiliensi, faktor yang membentuk resiliensi, karakteristik resiliensi, serta fase yang dilalui remaja *broken home* untuk menjadi individu yang resilien. *Literature review* ini disusun dengan pengkajian literatur deskriptif dengan menggunakan 8 literatur yang didapat melalui google scholar. Kriteria inklusi dalam penyusunan *literature review* ini yaitu literatur dengan topik resiliensi pada remaja (10-22 tahun) dengan latar belakang keluarga *broken home* tahun sehingga didapatkan gambaran resiliensi yang ditinjau dari tujuh aspek resiliensi, yaitu empati, efikasi diri, optimisme, regulasi emosi, pengendalian impuls, *reaching out*, dan analisis penyebab masalah. Dalam mencapai resiliensinya remaja melalui beberapa fase, yaitu fase *succumbing*, fase *survival*, fase *recovery*, dan fase *thriving*. Terdapat lima tema karakteristik remaja *broken home*, yaitu stabilitas emosional, karakteristik spiritual/motivasi, kemampuan sosial dan tingkah laku, kemampuan kognitif, serta *physical well-being* dan kemampuan fisik. Serta dalam mencapai resiliensinya remaja didukung oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.

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

Abstract

Teenagers from broken homes have relatively low psychological resilience. Feelings of sadness and loss due to family conditions make teenagers vulnerable to stress. Therefore, teenagers must have the ability of resilience to rise from their slump. The preparation of this literature review aims to discuss the description of resilience, the factors that make up resilience, the characteristics of resilience, and the phases that adolescents go through to become resilient individuals. This literature review is compiled by reviewing descriptive literature using 8 literature obtained through google scholar. The inclusion criteria in the preparation of this literature review are literature on the topic of resilience in adolescents (10-22 years) with a broken home family background so that a picture of resilience is obtained in terms of seven aspects of resilience, namely empathy, self-efficacy, optimism, emotional regulation, impulse control, reaching out, and analysis of the causes of problems. To achieve resilience, adolescents go through several stages, which is succumbing phase, survival phase, recovery phase, and thriving phase. There are five characteristic themes of adolescents, namely emotional stability, spiritual/motivational characteristics, social and behavioral abilities, cognitive abilities, and physical well-being and physical abilities. In addition to achieving resilience, young people are supported by several factors, which is internal and external.

Keywords: *Resilience, Adolescence, Broken Home, Divorce*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 mengenai perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga, menjelaskan bahwa "Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri". Perselisihan dan pertengkaran antar keluarga merupakan peristiwa yang umum terjadi dalam kehidupan rumah tangga, namun peristiwa tersebut dirasa wajar karena dalam suatu keluarga terdiri dari beberapa individu dengan berbagai karakteristik yang mungkin memicu adanya perbedaan pendapat atau pemikiran. Kondisi tersebut tergantung bagaimana anggota keluarga melakukan tindak lanjut terhadap permasalahannya yang terjadi. Akan tetapi, jika antara suami dan istri memiliki suatu permasalahan yang tidak menemukan titik terang penyelesaiannya maka dapat menyebabkan terjadinya perceraian dalam rumah tangga.

Menurut Maulidah & Saleh (2022) *broken home* terdiri dari dua kata yaitu "*broken*" yang berarti kehancuran dan "*home*" yang berarti rumah. Dari dua kata tersebut dapat disimpulkan bahwa *broken home* merupakan kondisi dimana adanya kehancuran dalam rumah tangga. *Broken home* merupakan kondisi struktur keluarga tidak utuh yang disebabkan karena adanya perceraian atau kematian suami atau istri. Wulandari & Fauziah (2019) menyatakan kondisi *broken home* dapat terjadi ketika (1) Struktur keluarga tidak utuh karena terdapat anggota keluarga yang sudah meninggal atau orangtua yang bercerai, (2)

Ayah atau ibu sering tidak berada di rumah atau tidak menunjukkan adanya hubungan kasih sayang lagi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) didapatkan adanya kenaikan jumlah kasus perceraian di Indonesia dari tahun 2020 sebanyak 291.677 menjadi 447.743 (Pratiwi, 2022).

Kondisi keluarga *broken home* tentu bukanlah kondisi yang diinginkan oleh pasangan suami istri, apalagi bagi seorang anak. Dalam pandangan seorang anak, perceraian ataupun struktur keluarga yang tidak utuh dianggap sebagai mimpi buruk karena anak menganggap hal tersebut merupakan tanda kematian bagi keutuhan keluarganya. Kondisi keluarga *broken home* dapat membawa pengaruh negatif bagi anak khususnya pada masa remaja, seperti menurunnya prestasi belajar, menjadi lebih agresif baik kekerasan secara verbal maupun nonverbal, perilaku yang menyimpang, bahkan bisa adanya gangguan psikologis (Muttaqin, 2019). Hal ini dapat terjadi karena ketika masa remaja, individu masih berada dalam fase pencarian jati dirinya.

Menurut Santrock (2007) masa remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan berbagai perubahan, seperti perubahan kognitif, sosio-emosional, dan biologis. Penggolongan usia remaja tergantung pada lingkungan budaya dan historinya, di Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun.

Perasaan sedih dan kehilangan karena kondisi keluarganya dapat menjadi sumber tekanan bagi remaja. Penelitian Hidayanti (2021) menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung memiliki ketahanan mental yang rendah. Oleh karena itu, penting bagi seorang remaja yang berasal dari keluarga *broken home* mendapatkan dukungan keluarga khususnya orangtua untuk menghadapi berbagai tantangan dan cobaan dalam hidupnya. Pada masa remaja individu dapat mengalami berbagai perubahan, salah satunya perubahan pada kondisi yang tidak dapat diprediksi dan dapat berubah-ubah. Oleh karena itu, remaja dengan keluarga *broken home* membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam suatu kondisi ataupun permasalahan yang dianggap merugikan dan bisa menjadi sumber stres bagi remaja.

Menurut Grotberg dalam Laura (2019) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu memungkinkan individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan dapat menghilangkan berbagai dampak yang bersifat merugikan dari kondisi yang kurang menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang memilukan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi yang harus dimiliki oleh suatu individu, kelompok, bahkan masyarakat. Kondisi keluarga *broken home* menjadi salah satu

hal yang dapat menghambat remaja untuk mengembangkan kemampuan resiliensinya. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi merupakan salah satu kunci untuk remaja dengan keluarga *broken home* agar mampu untuk menghadapi kondisi dan perasaan negatif akibat kondisi keluarganya. (Wardhani et al., 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, adapun tujuan penulisan *literature review* ini yaitu untuk memahami gambaran resiliensi remaja *broken home*, faktor yang membentuk resiliensi remaja dari keluarga *broken home*, karakteristik remaja *broken home*, dan fase yang dilalui untuk mencapai kemampuan resiliensi pada remaja *broken home*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan kajian literatur deskriptif. Penggalian literatur dilakukan melalui google scholar dengan kata kunci "resiliensi", "*broken home*", "perceraian", dan "remaja". Adapun kriteria inklusi dalam pencarian literatur yang digunakan yaitu (1) Literatur diterbitkan dalam rentang waktu 2018-2022, (2) Subjek penelitian pada literatur adalah individu yang berada pada rentang usia 10-22 tahun yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*, (3) Literatur membahas mengenai resiliensi pada remaja *broken home*. Kriteria eksklusi dalam pencarian literatur yaitu (1) Artikel diterbitkan lebih dari 5 tahun terakhir, (2) Artikel berupa skripsi, *literatur review* dan makalah yang belum diterbitkan sebagai publikasi. Dari hasil seleksi artikel, didapatkan 8 artikel yang digunakan dalam *literatur review* ini.

Tabel 1. Daftar Penelitian *Literature Review*

Judul	Penulis	Tahun Publikasi	Daftar Responden
Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua	Putri, T. A. & Khoirunnisa, R. N.	2020	Menggunakan 2 orang responden dengan kriteria, yaitu individu berusia 20-21 tahun dan menjadi korban perceraian.
Studi Kasus Tentang Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga <i>Broken Home</i>	Nurulita, N. & Susilowati, R. K.	2019	Menggunakan 2 orang responden yang merupakan remaja dengan kondisi keluarga <i>broken home</i> .
Pengalaman Remaja Korban <i>Broken Home</i> (Studi Kualitatif Fenomenologis)	Wulandari, D. & Fauziah, N.	2019	Menggunakan 3 orang responden yang merupakan anak pertama di keluarganya.

Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua (Studi Kasus di Kabupaten Nganjuk)	Mahardika, R. S. & Setyowati, R. N.	2018	Menggunakan 4 orang responden yang mengalami perceraian orangtua.
Resiliensi pada Remaja Awal yang Orangtuanya Bercerai	Cahyani, Y. U. & Rahmasari, D.	2018	Menggunakan 3 orang responden dengan kriteria yaitu berusia 13-16 tahun dan orangtua bercerai.
Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orangtua yang Bercerai	Aryadelina, M. & Laksmiwati, H.	2019	Menggunakan 2 orang responden remaja yang orangtuanya mengalami perceraian ketika responden masih kanak-kanak.
Manajemen Resiliensi Remaja Pada Keluarga <i>Single Parent</i> dari Perceraian	Ilmi, A. F.	2022	Menggunakan 10 orang responden remaja yang berasal dari keluarga dengan perceraian orangtua dan memiliki manajemen resiliensi yang baik.
Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja Dari Keluarga <i>Broken Home</i> di Desa Pucung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap	Khotimah, K.	2018	Menggunakan 15 orang responden dengan orangtua bercerai dan 9 orang diantaranya remaja putri dan 6 orang lainnya remaja putra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur dari 8 artikel penelitian yang tercantum pada Tabel 1. Secara keseluruhan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif.

Tabel 2. Hasil Kajian Literatur Deskriptif

Judul	Penulis	Hasil Kajian
Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua	Putri, T. A. & Khoirunnisa, R. N.	Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa subjek sudah menunjukkan kemampuan resiliensi yang baik.
Studi Kasus Tentang Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga <i>Broken Home</i>	Nurulita, N. & Susilowati, R. K.	Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa subjek memiliki dinamika resiliensi yang cenderung sama.
Pengalaman Remaja Korban <i>Broken Home</i>	Wulandari, D. & Fauziah, N.	Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa ketiga subjek mampu untuk bertahan dalam kondisi keluarga yang <i>broken home</i> karena subjek memiliki kemampuan penerimaan diri yang positif.

(Studi Kualitatif Fenomenologis)		
Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua (Studi Kasus di Kabupaten Nganjuk)	Mahardika, R. S. & Setyowati, R. N.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perceraian orangtua tidak selalu memberikan dampak buruk terhadap perkembangan anak karena subjek mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi, mampu untuk mengembangkan kemampuannya dan peduli pada keluarga dan lingkungan sekitarnya serta memiliki semangat yang tinggi dalam belajar/bekerja untuk meringankan tanggung jawab orangtuanya.
Resiliensi pada Remaja Awal yang Orangtuanya Bercerai	Cahyani, Y. U. & Rahmasari, D.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik resiliensi antar subjek penelitian. Salah satu subjek memiliki karakteristik motivasional dan kemampuan kognitif sedangkan dua subjek lainnya memiliki karakteristik spiritual, motivasional, dan kemampuan kognitif.
Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orangtua yang Bercerai	Aryadelina, M. & Laksmiwati, H.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kedua subjek melalui fase yang berbeda untuk mencapai resiliensi, dimana subjek 1 melalui fase <i>succumbing</i> (perasaan sedih dan <i>down</i>), <i>survival</i> (marah, benci, kecewa, berusaha bertahan), dan <i>recovery</i> (menerima situasi sulit) sedangkan pada subjek 2 melalui fase <i>succumbing</i> (perasaan sedih dan <i>down</i>), <i>survival</i> (marah, benci, berusaha bertahan), <i>recovery</i> (menerima situasi sulit), dan <i>thriving</i> (memiliki prestasi akademik dan mandiri).
Manajemen Resiliensi Remaja Pada Keluarga <i>Single Parent</i> dari Perceraian	Ilmi, A. F.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa remaja dengan orangtua tunggal dari perceraian memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Remaja melalui beberapa fase untuk menjadi individu yang resilien, yaitu menyerah (mengalah), bertahan hidup (<i>survival</i>), pemulihan (<i>recovery</i>), dan berkembang pesat (<i>thriving</i>).
Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja Dari Keluarga <i>Broken Home</i> di Desa Pucung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap	Khotimah, K.	Berdasarkan hasil penelitian terdapat dua faktor yang membentuk kemampuan resiliensi pada remaja <i>broken home</i> , yaitu faktor internal yang terdiri dari regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis terhadap penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan <i>reaching out</i> sedangkan faktor eksternal yang membentuk kemampuan resiliensi pada remaja <i>broken home</i> , yaitu keluarga, pendidikan, pergaulan, faktor risiko, dan faktor protektif.

Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu yang memungkinkan individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan dapat menghilangkan berbagai dampak yang bersifat merugikan dari kondisi yang kurang menyenangkan, atau mengubah kondisi

kehidupan yang memilukan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi yang harus dimiliki oleh suatu individu, kelompok, dan masyarakat (Grotberg dalam Laura, 2019). Perasaan sedih dan kehilangan karena kondisi keluarganya dapat menjadi sumber tekanan bagi remaja yang membuat remaja *broken home* mudah mengalami stres (Said, 2019). Oleh karena itu, dengan dengan menjadi individu yang resilien akan dapat membantu remaja yang berasal dari keluarga *broken home* untuk mengatasi permasalahannya. Berdasarkan hasil telaah 8 artikel dapat dijabarkan mengenai gambaran resiliensi pada remaja *broken home*, fase yang dilalui oleh remaja *broken home* untuk mencapai resiliensi, karakteristik resiliensi remaja *broken home* dan faktor-faktor yang memengaruhi remaja untuk menjadi individu yang resilien.

Berdasarkan penelitian Putri & Khoirunnisa (2020); Nurulita & Susilowati (2019); Wulandari & Fauziah (2019); Mahardika & Setyowati (2018) dapat disimpulkan gambaran resiliensi remaja *broken home* dapat ditinjau berdasarkan tujuh aspek resiliensi oleh Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, empati, *reaching out*, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, dan analisis penyebab masalah.

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dalam dirinya untuk mencapai keseimbangan emosional (Pati et al., 2022). Aspek ini ditunjukkan dalam cara remaja untuk menghadapi kondisi yang menekan seperti menenangkan diri sejenak dengan berdoa atau pergi ke tempat yang nyaman dan bercerita ke orang-orang terdekat. Hal ini didukung oleh penelitian Kurniasih (2019) mengenai regulasi emosi pada remaja *broken home* yang menemukan bahwa remaja memilih untuk memberikan respon positif terhadap permasalahan yang dialaminya dengan cara fokus untuk membahagiakan keluarganya dan menggapai cita-citanya. Regulasi emosi yang baik akan membuat remaja menjadi lebih dewasa, bijaksana, dan ikhlas dalam menghadapi suatu permasalahan.

2. Empati

Empati merupakan kemampuan individu untuk memahami perilaku orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan mengekspresikan pemahaman tersebut kepada orang lain. Aspek ini dapat dilihat dalam kemampuan individu untuk memahami perasaan dan kondisi psikologis orangtua serta keluarganya. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Angraini (2020) yang meneliti tentang perilaku sosial remaja dari keluarga *broken* menyatakan bahwa remaja *broken home* memiliki empati yang tinggi karena menurut remaja *broken home* menolong orang lain adalah kewajiban setiap orang, misalnya

ditunjukkan pada tindakan memberi bantuan pada tetangga tanpa mengharapkan imbalan apapun.

3. *Reaching Out*

Reaching out merupakan kemampuan individu untuk mengambil hikmah dari kehidupan setelah kondisi yang menekan yang dialami individu (Paliyama & Susilowati, 2021). Aspek ini ditunjukkan cara remaja *broken home* untuk mencari solusi atas permasalahan finansial keluarga dan mampu untuk mengambil makna dari setiap permasalahannya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian penelitian Budi (2019) tentang resiliensi pada siswa SMP yang memiliki orangtua tunggal menyatakan bahwa remaja *broken home* sudah mampu untuk mengambil aspek positif dari kehidupan setelah peristiwa yang kurang menyenangkan. Remaja *broken home* yang memiliki kemampuan *reaching out* mampu menjadi individu yang lebih mandiri dan meningkatkan kualitas dirinya menjadi remaja yang berprestasi.

4. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang timbul dari dalam diri (Asmita & Hidayati, 2018). Aspek ini dapat dilihat dari kemampuan remaja *broken home* untuk mencari solusi tanpa merugikan orang lain, menerima kondisinya, serta mempertimbangkan segala sesuatu sebelum dilakukan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Budi (2019) tentang resiliensi pada siswa SMP yang memiliki orangtua tunggal yang mengemukakan bahwa remaja *broken home* yang resilien mampu untuk mengendalikan keinginan serta mampu melihat kemampuan dan kebutuhannya.

5. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri merupakan kemampuan individu untuk memecahkan permasalahan untuk memperoleh keberhasilannya. Aspek ini ditunjukkan dengan keyakinan individu untuk mampu mengatasi permasalahannya dan menggapai tujuan yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Mona et al. (2021) tentang resiliensi remaja korban perceraian orangtua yang menyatakan bahwa remaja *broken home* mampu untuk membangun kepercayaan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai kesuksesan. Tak hanya itu, kemampuan efikasi diri remaja *broken home* dalam penelitian ini ditunjukkan dengan kemampuan subjek untuk menyelesaikan masalah serta yakin akan masa depan.

6. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan atau kepercayaan individu bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik (Khofifah, 2022). Aspek ini dapat dilihat dari keyakinan remaja

broken home terhadap masa depannya dan mampu untuk menyelesaikan permasalahannya. Subjek yang memiliki religiusitas yang baik dapat membantu remaja untuk menerima kondisi saat ini dan memberikan rasa optimis. Pernyataan tersebut sejalan dengan Baskoro (dalam Dewi & Herdiyanto, 2018) tentang dinamika penerimaan diri pada remaja *broken home* menyatakan bahwa ketika remaja *broken home* memiliki optimisme yang tinggi dan tetap mendapatkan dukungan serta kasih sayang yang cukup dari orangtua dapat membantu remaja *broken home* mempersepsikan perceraian orangtua dengan lebih positif.

7. Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah merupakan suatu kemampuan untuk menganalisis penyebab permasalahan pada individu. Aspek ini diperlihatkan remaja *broken home* dengan kemampuan individu untuk memahami dan mencari solusi yang terbaik dari permasalahan yang dihadapi, mengambil pembelajaran dari kondisi keluarganya serta fokus untuk mengarahkan diri menjadi lebih baik dengan belajar. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian Budi (2019) menyatakan bahwa remaja *broken home* yang resilien sudah mampu untuk menganalisis masalah secara akurat, mengetahui penyebab dari masalah yang terjadi dan solusi yang dapat diterapkan untuk menyelesaikan permasalahan. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah diperbuat demi menjaga harga diri ataupun membebaskan individu dari perasaan bersalah.

Selain tujuh aspek diatas, literatur ini juga membahas mengenai fase yang dilalui remaja *broken home* untuk mencapai resiliensi yang baik. Penelitian Aryadelina & Laksmiwati (2019) dan Ilmi (2022) menyatakan remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* tentu akan melalui tahapan untuk mencapai kemampuan resiliensi yang baik. Menurut O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson, 2006) menyatakan terdapat empat fase yang akan dilalui individu untuk mencapai resiliensinya, yaitu fase *succumbing*, *survival*, *recovery* dan *thriving*. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Arfanti & Awaru (2019) yang meneliti tentang resiliensi remaja dengan orangtua bercerai. Kedua penelitian ini mengemukakan bahwa terdapat empat fase resiliensi dapat digunakan sebagai strategi bagi remaja untuk bertahan dalam kondisi keluarga *broken home*. (1) Fase *succumbing* (mengalah) yaitu fase ketika individu memilih untuk mundur atau menyerah usai menghadapi suatu kondisi yang menekan atau mengancam, (2) Fase *survival* (bertahan) yaitu fase dimana individu tidak dapat mengembalikan fungsi psikologi dan emosi positif usai kondisi yang menekan atau mengancam individu, (3) Fase *recovery* (pemulihan) yaitu fase dimana individu sudah mampu untuk memulihkan kembali fungsi psikologi dan emosinya serta sudah mampu untuk beradaptasi dengan kondisi yang menekan, (4) Fase *thriving* merupakan fase dimana

individu sudah mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang menekan serta menantang hidup untuk membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik.

Terdapat lima tema karakteristik resiliensi pada remaja *broken home* menurut penelitian Cahyani & Rahmasari (2018), yaitu karakteristik spiritual/motivasional, kemampuan kognitif, kemampuan sosial/tingkah laku, stabilitas emosional dan manajemen emosional, serta *physical well-being* dan kemampuan fisik. (1) Karakteristik spiritual/motivasional, yaitu suatu sistem kepercayaan atau kemampuan kognitif primer yang dapat memberikan motivasi kepada individu untuk menjadi individu yang resilien berdasarkan tujuannya, (2) Kemampuan kognitif, dapat membantu remaja untuk menggapai cita-cita dan tujuan hidupnya, (3) Kemampuan sosial/tingkah laku, kemampuan berperilaku berhubungan dengan kemampuan resiliensi remaja, seperti kemampuan dalam komunikasi, bersosialisasi dan kemampuan memecahkan masalah, (4) Stabilitas emosional dan manajemen emosional, individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik digambarkan dengan individu yang sejahtera dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap individu dengan gangguan depresi atau setidaknya tidak memiliki kecenderungan terhadap gangguan depresi, (5) *Physical well-being* dan kemampuan fisik, remaja *broken home* yang memiliki sedikit permasalahan pada fisiknya, pola tidur yang baik dan kondisi fisik yang baik dapat diinternalisasikan dalam kekuatan fisik dan menafsirkan remaja dengan keluarga *broken home* sebagai individu dengan kondisi psikologis yang kuat (Kumpfer dalam Cahyani & Rahmasari, 2018).

Dalam proses membangun kemampuan resilien, remaja didukung oleh beberapa faktor baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Khotimah (2018) yang menemukan terdapat dua faktor yang membantu remaja *broken home* untuk mencapai resiliensinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari diri individu. Untuk mencapai kemampuan resiliensi yang baik, remaja *broken home* dipengaruhi oleh faktor internal dari diri remaja sendiri yang juga mencakup tujuh aspek resiliensi oleh Reivich & Shatte (2002) diantaranya (1) Regulasi emosi, (2) Pengendalian impuls, (3) Optimisme, (4) Analisis penyebab masalah, (5) Empati, (6) Efikasi diri, dan (7) *Reaching out*. Ketujuh faktor resiliensi inilah yang akan mendorong remaja *broken home* untuk menjadi pribadi yang resilien sehingga remaja mampu untuk bertahan dalam setiap permasalahan yang dihadapinya.

Faktor Eksternal

a. Keluarga

Keluarga merupakan unit pertama dimana remaja mampu untuk mengoptimalkan diri, memupuk nilai-nilai luhur dan sebagai tempat untuk berlindung. Oleh karena itu, penting bagi remaja *broken home* mendapatkan dukungan dari keluarga untuk membantu remaja dalam membangun rasa percaya diri sehingga tumbuh kasih sayang antara remaja dan keluarganya. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Azmy & Hartini (2021) menyatakan adanya dorongan, semangat, dan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sosialnya akan membuat remaja merasa hidupnya menjadi lebih berarti. Nurasmu et al. (2018) menjelaskan ada empat jenis dukungan yang dapat diberikan pada remaja *broken home* yaitu (1) Dukungan emosional berupa perhatian, empati, kepedulian kepada individu lain, dan simpati. (2) Dukungan penghargaan dapat berupa suatu penilaian atau penghargaan yang dapat mendorong suatu tingkah laku seperti pemberian informasi, penguatan, *feedback*/umpan balik, dan perbandingan sosial yang digunakan sebagai evaluasi diri. (3) Dukungan instrumental yang berupa barang atau jasa, seperti dengan memberikan tumpangan, meminjamkan uang, ataupun membantu individu dalam menyelesaikan pekerjaan. (4) Dukungan informasi berupa arahan, nasihat, dan informasi yang dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahannya.

b. Pendidikan

Dalam dunia pendidikan guru berperan penting untuk membantu remaja dalam membangun hubungan yang harmonis antar remaja dan orangtuanya walaupun sudah berpisah. Seorang guru dapat memberikan contoh dan menuntun remaja untuk berperilaku yang dapat diterima dan dibenarkan baik oleh keluarga maupun lingkungan sekitarnya serta tenaga pendidik juga dapat menjadi *role model* dan mengenalkan aturan-aturan agama bagi remaja *broken home*. Tak hanya itu, adanya aturan-aturan yang berlaku di sekolah akan membuat remaja *broken home* mengetahui batasan-batasan dan akibat dari suatu perilaku.

c. Pergaulan

Pergaulan merupakan suatu interaksi atau kekerabatan yang dilakukn remaja dengan teman sebaya dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Ketika remaja tergabung dalam pergaulan orang-orang dengan motivasi, semangat, cita-cita dan optimis maka remaja akan mengikutinya begitupun sebaliknya, ketika remaja berada dalam pergaulan motivasi, semangat, cita-cita dan optimisme yang rendah maka remaja cenderung akan memiliki motivasi yang rendah. Sejalan dengan pernyataan

tersebut, penelitian Muhammad et al. (2018) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap resiliensi remaja artinya semakin besar dukungan sosial dari teman sebaya maka semakin besar tingkat kapasitas resiliensi remaja begitupun sebaliknya.

d. Faktor Risiko

Faktor risiko merupakan faktor-faktor yang dapat terjadi karena kondisi budaya, ekonomi, atau medis yang memposisikan individu dalam risiko kegagalan ketika menghadapi situasi yang menekan. Remaja *broken home* yang hidup dalam lingkungan yang suportif dan sadar akan pendidikan dapat memberikan remaja motivasi untuk terus belajar untuk menggapai cita-citanya. Bagi remaja *broken home* yang memiliki pengasuh akan membantu remaja untuk menjaga kesehatannya serta memperoleh perhatian dari pengasuhnya. Motivasi yang kuat dari seorang pengasuh dapat meminimalisir remaja *broken home* mengalami depresi yang dapat berdampak buruk bagi kondisi fisik remaja.

e. Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan ciri khas individu atau suatu kondisi dari keluarga, lingkungan sekolah ataupun kelompok yang dapat membantu individu untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan. Remaja yang memiliki hubungan positif dengan lingkungannya menjadikan remaja dapat menanggulangi problematika yang dihadapinya. Interaksi yang baik dengan lingkungannya membuat remaja mendapat petunjuk dan arahan sehingga remaja mampu untuk memiliki motivasi untuk menghadapi permasalahannya.

SIMPULAN

Resiliensi merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* untuk menghadapi, meminimalkan, bahkan dapat menghilangkan dampak negatif dari berbagai kondisi yang kurang menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang memilukan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Untuk melihat gambaran resiliensi remaja dapat ditinjau dari aspek-aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, empati, *reaching out*, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme dan analisis penyebab masalah. Dalam mencapai resiliensinya, remaja didukung oleh dua faktor, yaitu faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari lingkungan) serta remaja akan melalui beberapa fase untuk menjadi individu yang resilien, yaitu yaitu fase *succumbing*, fase *survival* (bertahan), fase *recovery* (pemulihan), dan fase *thriving*. Terdapat lima tema karakteristik dari resiliensi remaja *broken home*, yaitu

karakteristik spiritual/motivasi, kemampuan kognitif, kemampuan sosial dan tingkah laku, stabilitas emosional dan manajemen emosional, serta *physical well-being* dan kemampuan fisik.

Berdasarkan pemaparan di atas, penting bagi remaja *broken home* untuk menjadi individu yang resilien. Kemampuan resiliensi ini tak hanya datang dari diri remaja saja namun juga dengan bantuan lingkungan seperti orangtua yang selalu memberikan dukungan dan arahan, keluarga yang suportif serta pergaulan yang positif. Oleh karena itu, penting bagi orangtua dan keluarga remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* memberikan dukungan dan arahan bagi remaja sehingga remaja mampu untuk melewati dan bangkit dari kondisi yang membuatnya terpuruk. Remaja *broken home* juga harus mampu untuk memilah pergaulannya sehingga tidak terjerumus dalam pergaulan yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, M. (2022). *Perilaku Sosial Remaja Dari Keluarga Broken Home Di Kelurahan Bentiring Kota Bengkulu*. Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Arfanti, F., & Awaru, A. O. T. (2019). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orangtua Bercerai Di Kelurahan Tolo Selatan Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 6(1), 59-63.
- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1-10.
- Asmita, M., & Hidayati, E. (2019, July). Resiliensi Pada Anak Dari Keluarga Yang *Broken Home*. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 27-39.
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 621-628.
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Pustaka Belajar.
- Budi, P. P. (2019). Resiliensi pada Siswa SMP yang Mempunyai Orangtua Tunggal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 151-169.
- Cahyani, Y. U., & Rahmasari, D. (2018). Resiliensi Pada Remaja Awal Yang Orangnya Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Coulson, R. (2006). *Resilience and Self-Talk in University Student*. Thesis University of Calgary
- Dewi, I. A. S., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434-443.

- Ilmi, A. F. (2022). *Manajemen Resiliensi Remaja pada Keluarga Single Parent dari Perceraian*. 4(2), 267–274.
- Khofifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga *Broken Home* Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2321-2128.
- Khotimah, K. (2018). Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di Desa Pucung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikas*, 12(1), 136–157.
- Kurniasih, A. (2019). Regulasi Emosi Pada Anak *Broken Home*. *Universitas Semarang*, 1(2), 1-11.
- Laura, S. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Mahardika, R. S., & Setyowati, Rr. N. (2018). Remaja Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua (Studi Kasus di Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 6(3), 384–398.
- Maulidah, N., & Saleh, A. (2022). Pengaruh Keluarga *Broken Home* terhadap Perilaku Penyimpangan Siswa di SMP Negeri 2 Plered. *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 3(1), 73–105.
- Mona, Y. G., et al. (2021). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua di Panti Asuhan Bahasa Kasih Bitung. *Psikopedia*, 2(1), 21–29.
- Muhammad, F., et al. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Suloh*, 3(1), 1-8.
- Muttaqin, I. (2019). *Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home*. 6(2), 245–256.
- Nia, N., & Susilowati, R. K. (2019). Studi Kasus Tentang Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga *Broken Home*. *Academia: Journal of Multidisciplinary Studied*, 3(1), 93–108.
- Nurasmi, R., et al. (2018). Dukungan Sosial Komunitas Hamur Pada Remaja *Broken Home*. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(2), 1-9.
- Pati, W. C. B., et al. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22-27.
- Paliyama, J. K., et al. (2021). Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 3(2), 108-125.

- Putri, T. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 147–160.
- Rahmi, I., et al. (2021). Pelatihan Empati Pada Remaja Di Yayasan Pendidikan Islam Al Muhajirin Sebagai Agen Untuk Menciptakan Masyarakat Inklusif. *Mitra Akademia*, 4(1), 309–313.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi 11 Jilid 1). Erlangga.
- Said, P. M. (2019). Strategi Koping Remaja Berprestasi pada Keluarga *Broken Home*. Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Wardhani, R. H., et al. (2017). Ancaman, Faktor Protektif, Aktivitas, Dan Resiliensi Remaja: Analisis Berdasarkan Tipologi Sosiodemografi. *Jurnal Ilmia*, 10(1), 47–58.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban *Broken Home* (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1–9.
- Yuliatul, W. E. (2019). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 11–140. doi. 10.24843/jfu.2021.v10.i01.p07.
- Susanto, Heru. 2021. "Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Heart Rate Pada Pasien Sindroma Koroner Akut Paska Infark." 2(3):81–88.