

BERTUMBUH MELEWATI TRAUMA: DINAMIKA PSIKOLOGIS PADA ORANG DEWASA DENGAN PENGALAMAN BROKEN HOME

Husna Ni'matul Ulya

UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo
husna@uinponorogo.ac.id

Mughniatul Ilma

UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo
mughniatul@uinponorogo.ac.id

Safiruddin Al Baqi

UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo
albaqi@uinponorogo.ac.id

Abstrak: This study aimed to explore the psychological strengths that enable adults with broken home experiences in childhood to survive emotionally and construct meaningful, stable lives. Using a qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), five adult participants who experienced parental divorce. The analysis produced six major themes reflecting their psychological resilience: (1) self-acceptance, (2) positive relationships, (3) independence, (4) adaptability, (5) life goals and direction, and (6) developing potential. Participants described a transformative journey in which early emotional wounds became the foundation for strength and growth. Self-acceptance emerged through reflection, spiritual grounding, and reframing of guilt. Positive relationships were formed through emotional boundaries, trust-building, and the creation of safe relational spaces. Independence developed through early financial and emotional self-reliance, while adaptability was shaped by sensitivity to change and social flexibility. Participants also demonstrated clear life direction, often driven by the desire to break negative family cycles. Finally, they exhibited strong motivation for continuous learning and self-actualization. These findings challenge deficit-based perspectives on children of divorce and highlight the agency and resilience of survivors. The study offers implications for psychological support systems that emphasize strength-based approaches and post-traumatic growth.

Keywords: *Broken home, post-traumatic growth, psychological strength, resilience.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis pada orang dewasa dengan pengalaman keluarga *broken home* di masa kanak-kanak untuk bertahan hidup secara emosional dan membangun kehidupan yang bermakna

dan stabil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Subjek penelitian ini adalah lima partisipan dewasa yang mengalami perceraian orang tua. Analisis ini menghasilkan enam tema utama yang mencerminkan ketahanan psikologis mereka: (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif, (3) kemandirian, (4) kemampuan beradaptasi, (5) tujuan dan arah hidup, dan (6) mengembangkan potensi. Partisipan menggambarkan perjalanan transformatif di mana luka emosional awal menjadi dasar untuk kekuatan dan pertumbuhan. Penerimaan diri muncul melalui refleksi, landasan spiritual, dan pembingkaian ulang rasa bersalah. Hubungan positif terbentuk melalui batasan emosional, membangun kepercayaan, dan penciptaan ruang relasional yang aman. Kemandirian berkembang melalui kemandirian finansial dan emosional awal, sementara kemampuan beradaptasi dibentuk oleh kepekaan terhadap perubahan dan fleksibilitas sosial. Partisipan juga menunjukkan arah hidup yang jelas, sering didorong oleh keinginan untuk memutus siklus keluarga negatif. Akhirnya, mereka menunjukkan motivasi yang kuat untuk belajar terus menerus dan aktualisasi diri. Temuan ini menantang perspektif berbasis defisit pada anak-anak perceraian dan menyoroti agensi dan ketahanan penyintas. Studi ini menawarkan implikasi untuk sistem pendukung psikologis yang menekankan pendekatan berbasis kekuatan dan pertumbuhan pasca-trauma.

Kata kunci: *Broken home*, pertumbuhan pasca-trauma, kekuatan psikologis, resiliensi.

PENDAHULUAN

Perceraian orang tua dan distrupsi dalam keluarga, yang secara kolektif disebut sebagai *broken home*, telah lama diketahui sebagai faktor risiko untuk berbagai masalah psikologis dan perkembangan individu. Berbagai literatur menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dalam keluarga *broken home* lebih mungkin mengalami ketidakstabilan emosional, kepercayaan diri yang rendah, dan gejala depresi¹. Anak-anak ini sering menghadapi banyak kejadian yang bisa memicu stres secara bersamaan, seperti menyaksikan konflik, menyesuaikan diri dengan pengaturan hidup baru, dan berurusan dengan stigma sosial, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis jangka panjang mereka². Temuan temuan penelitian secara konsisten mengindikasikan bahwa latar belakang *broken*

¹ Roy Novianto, Amrazi Zakso, and Izhar Salim, "Analisis Dampak Broken Home Terhadap Minat Belajar Siswa SMA Santun Untan Pontianak," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8, no. 3 (2017); Nabila Veronika, Pradana Chairy Azhar, and Azri Ranuwaldi Sugma, "Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak," *Jurnal Berbasis Sosial* 3, no. 1 (2022): 30–37.

² Patrick T. Davies dan Vanessa T. Cao, "Konflik dalam Hubungan Keluarga: Implikasi Perkembangan untuk Anak-anak," dalam *Buku Pegangan Penelitian tentang Hubungan Pasangan dan Keluarga* (Edward Elgar Publishing, 2025), 218–33, <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00024>.

home meningkatkan kerentanan individu terhadap beragam konsekuensi negatif dalam kehidupan.

Selain dampak emosional, pengalaman *broken home* juga dikaitkan dengan kesulitan perilaku dan sosial. Beberapa penelitian menemukan insiden kenakalan yang lebih tinggi, penurunan prestasi akademik, penyalahgunaan zat, dan hubungan teman sebaya yang buruk di antara anak-anak dari keluarga yang bercerai atau berpisah³. Tekanan emosional pada anak-anak ini dapat diperparah dengan perasaan bersalah, penolakan, atau kebingungan, terutama ketika mereka tidak diberi penjelasan yang memadai atau dukungan emosional selama proses perpisahan⁴. Ketidakstabilan tersebut dapat turut memengaruhi perkembangan religius dan moral, yang kemudian menimbulkan keraguan mengenai identitas, keberlangsungan ikatan sosial, dan nilai-nilai pribadi⁵.

Tekanan ekonomi adalah konsekuensi umum lainnya dari keluarga *Broken home*.⁶ Banyak keluarga dengan orang tua tunggal mengalami penurunan kemampuan ekonomi serta stabilitas keuangan setelah perpisahan. Situasi ini sering memaksa salah satu orang tua untuk memikul tanggung jawab pengasuhan dan penghasilan, yang dapat mengurangi kualitas pengasuhan dan meningkatkan stres psikologis dalam rumah tangga. Perubahan yang dihasilkan dalam peran orang tua, ketersediaan waktu, dan dukungan emosional dapat membuat anak-anak merasa diabaikan atau bingung tentang pola keterikatan⁷. Kondisi ini umumnya menghasilkan pola pengasuhan yang ditandai oleh minimnya pengawasan, kurangnya konsistensi dalam penerapan disiplin, serta menurunnya kelekatan keluarga.

Fenomena keluarga *broken home* relevan dalam konteks Indonesia, di mana tingkat perceraian meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut statistik nasional, ada 291.677 kasus perceraian pada tahun 2020, yang meningkat tajam menjadi 447.743 kasus pada tahun 2021, dengan proyeksi menunjukkan peningkatan berkelanjutan hingga tahun 2022⁸. Angka-angka ini menempatkan Indonesia di antara negara-negara dengan tingkat disintegrasi keluarga yang tinggi. Meningkatnya jumlah anak-anak dan remaja yang terpapar

³ Ruksana Saikia, "Broken Family: Its Causes and Effects on The Development of Children," *International Journal of Applied Research* 3, no. 2 (2017): 445–48; Dwi Latifatul Fajri, "Broken Home, Pengertian, Dampak, Dan Cara Mengatasinya," Katadata.co.id, 2022.

⁴ Nurtia Massa, Misran Rahman, and Yakob Napu, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak," *Jambura Journal of Community Empowerment*, 2020, 1–12.

⁵ Mizanul Hasanah and Muhammad Anas Maarif, "Solusi Pendidikan Agama Islam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Keluarga Broken Home," *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2021): 39–49.

⁶ Edin & Lein (1997)

⁷ Julia H. Jones et al., "Stres Orang Tua dan Hasil Anak: Peran Mediasi Konflik Keluarga," *Jurnal Studi Anak dan Keluarga* 30, no. 3 (11 Maret 2021): 746–56, <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01904-8>.

⁸ Stefani Ira Pratiwi, "6 Kota Penyumbang Perceraian Tinggi Di Indonesia, Salah Satunya Indramayu," okezone.com, 2022; Linda Hasibuan, "Negara Dengan Tingkat Perceraian Tertinggi Di Dunia, Ada RI?," cnbcindonesia.com, 2022.

dinamika keluarga *broken home* menggarisbawahi urgensi untuk perhatian akademik dan berorientasi kebijakan. Sebagian besar wacana publik, bagaimanapun, tetap berfokus pada implikasi moral atau agama dari perceraian, daripada efek psikologis jangka panjangnya.

Terlepas dari banyaknya penelitian tentang efek negatif dari keluarga *broken home*, literatur sangat condong ke tahap perkembangan masa kanak-kanak dan remaja. Fokusnya terutama pada defisit dan kerentanan, menggambarkan anak-anak perceraian sebagai orang yang rusak secara emosional atau gangguan sosial. Meskipun perspektif ini memiliki manfaat dalam mengakui risiko, perspektif ini juga berisiko memperkuat pandangan deterministik tentang *broken home*. Pada kenyataannya, respons individu terhadap perpisahan orang tua beragam dan dinamis, dipengaruhi oleh sumber daya coping internal, sistem pendukung eksternal, dan pengalaman hidup selanjutnya. Tidak semua anak dari keluarga *broken home* tetap mengalami gangguan psikologis hingga dewasa.⁹

Memang terdapat kesenjangan penelitian yang cukup signifikan terkait dengan lintasan jangka panjang individu dari keluarga *broken home* yang mampu bertahan bahkan berkembang pada masa dewasa. Hanya sedikit studi yang menelaah bagaimana individu-individu ini mengembangkan resiliensi, membangun makna dari pengalaman masa kecil mereka, serta menata kehidupan yang sehat secara psikologis. Hal ini terutama terlihat dalam konteks keilmuan di Indonesia, di mana penelitian lebih banyak berfokus pada konsekuensi langsung daripada pada proses adaptasi jangka panjang. Selain itu, minimnya narasi yang menampilkan kisah-kisah keberhasilan dapat menghambat individu muda dari keluarga *broken home* untuk membayangkan masa depan yang positif, sehingga berpotensi memperkuat siklus keraguan diri dan keputusasaan.

Penelitian ini memandang individu dari keluarga *broken home* bukan semata sebagai korban pasif, melainkan sebagai agen aktif yang mampu membangun resiliensi dan pertumbuhan psikologis. Perspektif ini sejalan dengan psikologi positif dan teori resiliensi, dengan menekankan pada kekuatan, kemampuan beradaptasi, dan pertumbuhan pasca-trauma. Dengan menyoroti orang dewasa yang menunjukkan penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, serta relasi positif, studi ini menawarkan pemahaman yang lebih seimbang dan memberdayakan mengenai pengalaman *broken home*.

Kerangka teoritis untuk penelitian ini diambil dari teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya tahapan pembentukan identitas dan keintiman di masa dewasa.¹⁰ Individu yang tumbuh dalam keluarga yang terfragmentasi mungkin mengalami gangguan dalam tugas-tugas perkembangan ini, tetapi juga

⁹ Farhanah Murniasih and Moh Irvan, "Promoting Resilience in Adolescents from Divorced Family: The Role of Social Support and Self-Efficacy," *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (December 31, 2023): 278–93, <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4346>.

¹⁰ Nuno Archer de Carvalho and Feliciano Henriques Veiga, "Penelitian Pengembangan Psikososial di Masa Remaja: Tinjauan Pelingkupan," *Tren Psikologi* 30, no. 4 (1 Februari 2022): 640–69, <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00143-0>.

dapat menemukan cara untuk menyelesaiannya dengan sukses melalui refleksi, kesadaran diri, dan strategi coping adaptif. Studi ini juga menggabungkan konsep dari penelitian ketahanan, yang mengeksplorasi bagaimana individu mengatasi kesulitan yang signifikan untuk menjalani kehidupan yang fungsional dan memuaskan¹¹. Selain itu, penggunaan Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA) memungkinkan eksplorasi mendalam tentang pengalaman subjektif dan proses pembuatan makna, memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana orang dewasa ini menavigasi realitas psikologis mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kekuatan psikologis yang memungkinkan orang dewasa dari latar belakang keluarga *broken home* untuk tumbuh melampaui trauma perceraian orang tua. Melalui analisis kualitatif pengalaman hidup, penelitian ini berusaha mengidentifikasi tema inti yang menggambarkan kelangsungan hidup psikologis, ketahanan, dan pengembangan pribadi. Ini secara khusus menyelidiki bagaimana individu membangun makna dari masa lalu mereka, menegosiasikan hubungan, membuat pilihan hidup, dan mengembangkan potensi pribadi di masa dewasa. Pendekatan ini tidak hanya mengisi kesenjangan dalam literatur saat ini tetapi juga menawarkan implikasi praktis bagi terapis, pendidik, dan konselor keluarga. Temuan ini diharapkan dapat berfungsi sebagai kontribusi akademis dan inspirasi kehidupan nyata bagi mereka yang bekerja dengan anak-anak, remaja, dan keluarga yang menghadapi tantangan serupa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA adalah kerangka metodologis yang berusaha memahami bagaimana individu memaknai pengalaman hidup melalui interpretasi subjektif mereka¹². Pendekatan ini bersifat idiografis, induktif, dan sangat cocok untuk mengeksplorasi proses emosional dan psikologis yang kompleks, seperti bagaimana orang dewasa mengatasi dan tumbuh melampaui pengalaman masa kanak-kanak dari keluarga *broken home*. IPA memungkinkan peneliti untuk terlibat secara mendalam dengan pengalaman hidup partisipan dan mengidentifikasi tema psikologis yang muncul dari pembuatan makna individu.

Lima partisipan penelitian ini (1 laki-laki; 4 perempuan) direkrut melalui pengambilan sampel bola salju (*snowball sampling*), yang sesuai untuk mengidentifikasi individu dengan pengalaman hidup yang spesifik dan sensitif. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah sebagai berikut: Orang dewasa berusia

¹¹ Bradley Campbell dan Jason Manning, "We 'Re All Multiple," *tidak. April* (2015): 10–12.

¹² J.A. Smith dan M Osborn, "Analisis Fenomenologis Interpretatif," dalam *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis untuk Metode Penelitian*, ed. J.A. Smith (Sage Publications, 2003), 51–80; Jonathan A. Smith dan Megumi Fieldsend, "Analisis Fenomenologis Interpretatif," dalam *Penelitian Kualitatif dalam Psikologi: Memperluas Perspektif dalam Metodologi dan Desain* (edisi ke-2). (Washington: Asosiasi Psikologi Amerika, 2021), 147–66, <https://doi.org/10.1037/0000252-008>.

25 hingga 50 tahun; Mengalami perceraian orang tua sebelum usia 15 tahun; Saat ini sudah menikah atau memiliki tanggung jawab keluarga; Memiliki karir atau sumber pendapatan yang stabil; Tidak tergolong hidup dalam kemiskinan berdasarkan standar pemerintah Indonesia; Bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan yang diinformasikan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang mendalam, memungkinkan eksplorasi pengalaman psikologis partisipan yang fleksibel namun terfokus. Wawancara dilakukan dalam pengaturan pribadi, direkam dengan persetujuan, dan berlangsung antara 60 hingga 90 menit. Panduan wawancara mencakup tema-tema inti seperti: Refleksi pribadi tentang masa kanak-kanak dan perpisahan orang tua; Proses penyesuaian emosional dan penanggulangan; Pengembangan identitas diri, kemandirian, dan ketahanan; Hubungan orang dewasa dan pengasuhan anak; Tujuan hidup saat ini dan potensi perkembangan. Selain wawancara, catatan lapangan dan pengamatan partisipan digunakan untuk menangkap nuansa emosional dan wawasan kontekstual. Semua data dianonimkan dan ditranskripsikan kata demi kata sebagai persiapan untuk analisis.

Data dianalisis menggunakan prosedur enam langkah IPA, yaitu membaca dan membaca ulang, mencatat awal, mengembangkan tema yang muncul, mencari koneksi di seluruh tema yang muncul, pindah ke kasus berikutnya, mencari pola di seluruh kasus. Analisis lintas kasus dilakukan untuk mengidentifikasi tema berulang dan titik divergensi¹³. Pengkodean manual digunakan untuk menjaga kedekatan dengan data, dan buku kode dikembangkan secara kolaboratif di antara para peneliti untuk meningkatkan konsistensi.

Untuk memastikan kredibilitas temuan, para peneliti menggunakan pemeriksaan anggota, di mana ringkasan data yang ditafsirkan dikembalikan kepada partisipan untuk konfirmasi. Triangulasi dicapai dengan menggabungkan wawancara, catatan lapangan, dan data observasi. Untuk meningkatkan keandalan, jejak audit keputusan analitis dipertahankan. Penggunaan jurnal refleksif juga membantu peneliti mengelola bias dan menjaga transparansi selama proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak lima partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling* dan *snowball*, berdasarkan kriteria inklusi spesifik yang terkait dengan pengalaman keluarga *broken home* dan fungsinya sebagai individu dewasa saat ini. Semua partisipan mengalami perpisahan orang tua (karena perceraian) sebelum usia 15 tahun dan dipilih karena kemampuan mereka yang ditunjukkan untuk menjalani kehidupan yang stabil secara emosional dan fungsional secara sosial. Pada saat wawancara, semua partisipan sudah menikah, memiliki anak, dan memiliki

¹³ Jonathan A Smith dan Megumi Fieldsend, *Analisis Fenomenologis Interpretatif. Dalam PMcam (ed.), Penelitian kualitatif dalam Psikologi: Memperluas Perspektif dalam Metodologi dan Desain (hlm. 147–166)* (Asosiasi Psikologi Amerika, 2021), <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0000252-008>.

pekerjaan atau sumber pendapatan yang tetap. Tabel berikut menguraikan karakteristik sosio-demografis masing-masing partisipan, termasuk usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, dan usia pada saat perpisahan orang tua.

Tabel 1. *Data Sosio-demografis*

Dimensi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
Umur	35	37	32	28	43
Jenis kelamin	Laki-laki n	Perempuan n	Perempuan n	Perempuan n	Perempuan n
Status Perkawinan	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Janda
Tingkat pendidikan	S3	S2	S2	Pendidika n nonformal	Sekolah Menengah Atas
Jumlah Anak	2	3	-	1	1
Pekerjaan	Laboran	Dosen	Dosen	Pengasuh Pensantren	Karyawan kantor
Lembaga	Perguruan Tinggi	Perguruan Tinggi	Perguruan Tinggi	Pesantren	Instansi Pemerintah
Pendapatan	± 7.000.000	± 7.000.000	± 6.000.000	± 5.000.000	± 10.000.00 0
Penyebab perceraian orang tua	Masalah ekonomi	Perselisihan terus-menerus	Perselisihan terus-menerus	Masalah ekonomi	Perselingkuhan
Usia ketika orang tua bercerai (tahun)	7	12	6	4	5
Durasi perceraian hingga saat ini (tahun)	28	25	25	24	28

Data dari lima partisipan dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Analisis ini menghasilkan enam tema superordinat yang menggambarkan kekuatan psikologis yang memungkinkan partisipan untuk bertahan hidup dan berkembang meskipun mengalami masalah rumah tangga sejak awal. Setiap tema berisi sub-tema yang mencerminkan aspek bermuansa dari proses pembuatan makna partisipan. Enam tema utama tersebut adalah: (1) Penerimaan Diri, (2) Hubungan Positif, (3) Kemandirian, (4)

Kemampuan Beradaptasi, (5) Tujuan dan Arah Hidup, dan (6) Mengembangkan Potensi.

Tabel di atas merangkum enam tema superordinat dan sub-tema yang sesuai. Setiap tema diuraikan di bawah ini, didukung oleh narasi partisipan dan analisis interpretatif.

Tabel 2. Ringkasan Tema dan Sub-Tema yang Diidentifikasi dalam Penelitian

Tema & Sub-tema	Kutipan Ilustratif	Participan
Penerimaan Diri		
Mengakui rasa sakit masa lalu tapi tidak terlalu memikirkannya	"Saya dulu kaya orang hilang... tapi akhirnya, saya berkata pada diri sendiri: ini adalah hidup saya, dan saya harus menjalaninya."	P1
Mengembangkan harga diri melalui refleksi	"Sekarang aku udah gak membandingkan sama orang lain yang punya keluarga sempurna."	P2
Hubungan Positif		
Selektif dalam keterbukaan dan emosional	"Saya bahkan tidak memberi tahu istri saya semuanya... ngapain berbagi sesuatu yang hanya akan membuatnya merasa kasihan padaku?"	P1
Membangun kepercayaan secara bertahap	"Saya hanya berbicara dengan beberapa orang ... bukan karena saya malu, tetapi saya memilih siapa yang pantas tahu."	P5
Menciptakan lingkungan yang aman secara emosional dalam keluarga	"Kami setuju untuk tidak berteriak di depan anak-anak. Kami menginginkan cerita yang berbeda untuk mereka."	P3
Kemandirian		
Kemandirian emosional dan finansial	"Saya berangkat kuliah tanpa orang tua saya. Ketika itu saya bekerja dan belajar pada saat yang sama."	P3
Otonomi pengambilan keputusan	"Bahkan ketika memilih suami... Saya tidak bertanya kepada keluarga saya. Saya tahu mereka tidak akan mengerti apa yang saya inginkan."	P4
Teguh terhadap tujuan hidup	"Saya harus merencanakan hidup saya dengan hati-hati sejak usia muda."	P1
Kemampuan Adaptasi		

Tema & Sub-tema	Kutipan Ilustratif	Participant
Navigating emotional uncertainty	“Saya cepat peka kalau suasana sedang tegang dan bisa menyesuaikan diri.”	P1
Fleksibilitas sosial dan pergeseran peran	“Saya bisa masuk hampir di mana saja... Saya belajar beradaptasi.”	P2
Memaknai ulang kesulitan sebagai pertumbuhan	“Saya bertanya pada diri sendiri: apa yang diajarkannya kepada saya dengan apa yang saya alami? Bagaimana itu membuat saya lebih baik?”	P3
Tujuan dan Arah Hidup		
Keinginan untuk menciptakan masa depan yang berbeda	“Saya ingin menginspirasi orang lain, terutama mereka yang berpikir mereka hancur hanya karena keluarga mereka hancur.”	P1
Stabilitas sebagai misi pribadi	“Yang saya inginkan hanyalah kehidupan yang normal dan tenang. Itu sebabnya saya merencanakan semuanya.”	P3
Punya Kontribusi	“Saya ingin hidup saya menjadi teladan.”	P5
Mengembangkan Potensi		
Orientasi pembelajaran dan pertumbuhan seumur hidup	“Saya ingin terus belajar, berkembang, tumbuh, tidak hanya untuk pekerjaan saya, tetapi sebagai pribadi.”	P5
Mengubah rasa sakit menjadi motivasi	“Saya tidak ingin dikenang sebagai gadis dari keluarga broken home.”	P2
Dorongan batin dan kehidupan yang terarah	“Mungkin saya tidak ingin menyia-nyiakan kesempatan untuk menjadi lebih baik dari masa lalu saya.”	P4
Penerimaan Diri		
Salah satu kekuatan psikologis paling menonjol yang diungkapkan oleh partisipan adalah kemampuan untuk menerima diri mereka sendiri meskipun pengalaman masa kecil mereka yang sulit. Penerimaan diri muncul sebagai elemen penting dalam perjalanan mereka menuju ketahanan psikologis dan stabilitas emosional. Alih-alih terus menyalahkan orang tua atau keadaan mereka, partisipan menggambarkan proses rekonsiliasi internal dan redefinisi diri.		

Partisipan menunjukkan kematangan emosional dengan mengenali rasa sakit dari pengalaman *broken home*, namun memilih untuk tidak membiarkannya mendefinisikan mereka secara permanen. P1 mengungkapkan:

"Dulu saya seperti orang yang tersesat ... Saya tidak memiliki arah yang jelas, dan saya banyak menangis. Tapi akhirnya, saya berhenti menyalahkan orang tua saya. Saya berkata pada diri sendiri: 'Ini adalah hidup saya sekarang, dan saya harus membuat sesuatu darinya.'" — P1

Pergeseran dari korban ke agensi ini menunjukkan rasa tanggung jawab pribadi yang mendalam dan kapasitas untuk menafsirkan kembali pengalaman menyakitkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan.

P5 juga menggambarkan titik balik ini:

"Awalnya, saya malu. Saya biasa menyembunyikan bahwa orang tua saya telah bercerai. Tapi kemudian, saya merasa seperti... Hei, ini hanya bagian dari cerita saya, bukan identitas saya." — P5

Partisipan menggambarkan penerimaan diri sebagai perjalanan refleksi dan kesadaran spiritual. Bagi sebagian orang, iman berperan dalam membantu mereka menemukan makna dan kedamaian; bagi yang lain, itu adalah keputusan untuk fokus pada kekuatan mereka daripada kekurangan.

P2 berbagi:

"Ayah saya selalu mengingatkan saya bahwa saya berharga, bahkan jika keluarga tidak terlihat seperti orang lain. Itu melekat pada saya. Saya berhenti membandingkan diri saya dengan orang-orang dengan keluarga yang sempurna." — P2

Sementara itu, P3 menekankan validasi internal:

"Saya dulu mencoba membuktikan diri kepada semua orang. Tapi kemudian saya menyadari bahwa saya perlu merasa layak bagi diri saya sendiri, bukan bagi orang lain." — Hal3

Pernyataan ini mencerminkan pergeseran dari validasi eksternal ke internal, komponen kunci dalam pengembangan konsep diri yang stabil dan sehat.

Penerimaan diri pada para partisipan ini bukanlah kesadaran satu kali, tetapi proses bertahap yang dipengaruhi oleh refleksi pribadi, pertumbuhan emosional, dan dalam beberapa kasus, landasan spiritual. Data menunjukkan bahwa tindakan secara sadar memilih untuk tidak lagi didefinisikan oleh perpisahan orang tua menandai titik balik psikologis. Pergeseran ini memungkinkan partisipan untuk mengalihkan fokus mereka ke arah membangun kehidupan yang terarah dan otonom secara emosional.

Positive Relationships

Kekuatan psikologis lain yang berulang di antara partisipan adalah kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang

positif, meskipun ada gangguan awal dalam struktur keluarga. Partisipan menggambarkan upaya sadar untuk menciptakan keamanan emosional dalam hubungan dewasa mereka, sering didorong oleh keinginan untuk tidak mengulangi konflik dan ketidakstabilan yang mereka alami di masa kanak-kanak.

Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka dengan sengaja membatasi apa yang mereka bagikan tentang pengalaman emosional masa lalu atau internal mereka dengan orang lain. Ini belum tentu merupakan tanda penindasan emosional, melainkan upaya strategis untuk menjaga kedamaian dan keseimbangan emosional dalam hubungan.

P1 berbagi:

"Saya bahkan tidak memberi tahu istri saya segalanya tentang keluarga saya. Saya berpikir, mengapa saya harus membagikan sesuatu yang hanya akan membuatnya merasa kasihan pada saya?" — P1

Demikian pula, P2 mengungkapkan:

"Saya bukan orang yang sangat konfrontatif ... Jika saya merasa tidak nyaman atau terluka, saya hanya diam. Yang penting adalah saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri." — P2

Kutipan ini menggambarkan penggunaan batasan emosional sebagai bentuk perlindungan diri dan manajemen hubungan. Alih-alih mencari validasi atau simpati, partisipan berfokus pada meminimalkan konflik dan menjaga stabilitas emosional dalam kehidupan dewasa mereka.

Partisipan menekankan bahwa kepercayaan adalah sesuatu yang mereka kembangkan secara perlahan dan hati-hati. Pengalaman awal mereka tentang ketidakstabilan keluarga membuat mereka waspada terhadap ketergantungan emosional, tetapi mereka masih menghargai hubungan yang mendalam dan setia ketika keamanan dan rasa hormat hadir.

P5 menjelaskan:

"Saya hanya berbicara dengan beberapa orang tentang apa yang telah saya alami. Bukan karena saya malu lagi, tetapi karena saya memilih siapa yang pantas tahu." — P5

Ini mencerminkan selektivitas relasional sadar, di mana partisipan mengelola kepercayaan dengan cara yang terukur dan disengaja, seringkali sebagai hasil dari belajar menavigasi risiko emosional sejak usia muda.

Menariknya, beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi sangat sengaja dalam menciptakan suasana yang tenang, hangat, dan tidak beracun di rumah dan pernikahan mereka sendiri.

P4 menjelaskan:

"Saya tidak ingin membesarkan anak-anak saya seperti saya dibesarkan. Saya ingin mereka merasa didengar dan dicintai. Bahkan ketika saya lelah, saya mencoba untuk tidak membawanya ke dalam rumah." — P4

P3 menambahkan:

"Suami saya dan saya setuju sejak awal: tidak berteriak di depan anak-anak. Kami menginginkan cerita yang berbeda untuk mereka." — P3

Narasi ini menunjukkan motivasi partisipan untuk memutus siklus dan membangun keterikatan yang aman secara emosional dalam keluarga mereka sendiri. Hubungan positif yang mereka ciptakan bukanlah kebetulan tetapi dibentuk oleh refleksi yang mendalam dan komitmen pribadi.

Kemampuan partisipan untuk membina hubungan positif mencerminkan bentuk pertumbuhan pasca-trauma. Mereka menggunakan rasa sakit awal mereka bukan sebagai beban tetapi sebagai motivator untuk menumbuhkan empati, regulasi emosional, dan kepercayaan di masa dewasa. Hubungan mereka dibentuk oleh batasan sadar, manajemen kepercayaan, dan pengasuhan emosional yang disengaja. Temuan ini menyoroti bagaimana kekuatan psikologis sering berakar pada kesadaran reflektif dan upaya aktif untuk membangun lingkungan interpersonal yang lebih sehat.

Kemerdekaan

Kekuatan psikologis yang signifikan yang diidentifikasi di antara partisipan adalah perkembangan kemandirian, baik secara emosional maupun praktis. Partisipan menggambarkan dorongan internal yang kuat untuk mengandalkan diri mereka sendiri, membuat keputusan otonom, dan membentuk hidup mereka tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Kemandirian ini tidak hanya tidak langsung, tetapi secara sadar dipilih—seringkali sebagai mekanisme bertahan hidup sebagai respons terhadap lingkungan keluarga yang tidak stabil atau tidak mendukung.

Partisipan melaporkan bahwa rasa kemandirian mereka dimulai sejak dini, karena mereka harus menavigasi tantangan emosional dan keuangan tanpa dukungan orang tua yang konsisten. P3 berbagi:

"Saya pergi kuliah tanpa orang tua saya. Saya harus bekerja dan belajar pada saat yang sama. Itu sulit, tetapi saya membuktikan pada diri sendiri bahwa saya bisa melakukannya." — P3

Kutipan ini tidak hanya mencerminkan kemandirian finansial, tetapi juga ketahanan emosional—keyakinan bahwa kesuksesan dimungkinkan tanpa keterlibatan orang tua. Demikian pula, P1 mengungkapkan:

"Saya tahu bahwa tidak ada yang akan membantu saya jika saya gagal, jadi saya harus merencanakan hidup saya dengan hati-hati sejak usia muda." — P1

Refleksi semacam itu mengungkapkan lokus kontrol internal yang membantu partisipan bertanggung jawab atas lintasan mereka sendiri.

Partisipan juga menunjukkan kemandirian dalam cara mereka membuat pilihan hidup. Alih-alih mencari validasi atau persetujuan eksternal, mereka

mempercayai penilaian mereka sendiri, sering kali dipandu oleh nilai-nilai yang mereka bentuk secara independen dari latar belakang keluarga mereka.

P4 menceritakan:

"Bahkan ketika memilih suami ... Saya tidak bertanya kepada keluarga saya. Saya tidak menginginkan pendapat mereka, karena saya tahu mereka tidak akan mengerti kehidupan seperti apa yang saya inginkan." — P4

Jenis otonomi pengambilan keputusan ini menandakan batas psikologis yang jelas dan diferensiasi diri yang sehat dari keluarga asal seseorang—tonggak perkembangan utama di masa dewasa.

Beberapa partisipan menggambarkan diri mereka lebih tegas atau mandiri daripada rekan-rekan mereka, sebagai akibat dari perjuangan awal mereka. P5 berkata:

"Mungkin saya lebih mandiri daripada orang lain karena saya tidak pernah memiliki siapa pun untuk bersandar. Itu memaksa Anda untuk memperjelas tujuan dan pilihan Anda." — P5

Kemandirian ini tidak dianggap sebagai isolasi, melainkan sebagai pemberdayaan, yaitu kemampuan untuk menjalani hidup sendiri dengan kejelasan dan keyakinan, meskipun telah mengalami ketidakstabilan emosional di masa kanak-kanak.

Kemerdekaan muncul sebagai kekuatan reaktif dan proaktif. Itu reaktif dalam arti bahwa partisipan harus menjadi mandiri untuk bertahan hidup, tetapi seiring waktu, itu berubah menjadi identitas proaktif - ditandai dengan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan, disiplin diri, dan motivasi internal. Kemandirian mereka tidak ditandai dengan pemberontakan, tetapi oleh tekad yang tenang dan kemandirian yang matang, yang berkontribusi secara signifikan pada ketahanan psikologis dan fungsi orang dewasa mereka.

Kemampuan Adaptasi

Kekuatan psikologis lain yang ditemukan di seluruh partisipan adalah tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi, atau kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi sosial, emosional, dan lingkungan yang berbeda tanpa kewalahan. Kemampuan beradaptasi ini tampaknya merupakan keterampilan yang diperoleh yang dikembangkan melalui menavigasi ketidakstabilan selama masa kanak-kanak dan remaja. Partisipan menyatakan toleransi yang lebih besar terhadap perubahan, ketidakpastian, dan kompleksitas emosional dalam kehidupan dewasa mereka, yang memungkinkan mereka berfungsi dengan baik dalam berbagai konteks.

Tumbuh dalam sistem keluarga yang tidak stabil mendorong partisipan untuk dengan cepat menafsirkan perubahan iklim emosional dan merespons sesuai dengan itu. Hal ini membuat mereka lebih sensitif terhadap keadaan emosional

orang lain, dan pada saat yang sama, lebih terampil dalam mengatur respons emosional mereka sendiri.

P1 mengungkapkan:

"Ketika saya masih muda, saya harus merasakan suasana hati ibu saya sebelum mengatakan apapun. Itu menjadi kebiasaan. Sekarang, dalam pekerjaan dan keluarga saya, saya dapat merasakan ketegangan dengan cepat dan menyesuaikan diri." — P1

Alih-alih melihat kepekaan ini sebagai beban, P1 memandangnya sebagai kecerdasan emosional fungsional, yang membantu dalam penghindaran konflik dan interaksi sosial yang lebih lancar.

Partisipan juga menunjukkan fleksibilitas dalam mengambil peran sosial yang berbeda dan beradaptasi dengan berbagai dinamika relasional. P2 berbagi:

"Saya bisa masuk hampir di mana saja. Mungkin karena saya telah melalui begitu banyak situasi berbeda sejak saya masih kecil—tinggal bersama kerabat, pindah sekolah... Saya belajar beradaptasi." — P2

Fleksibilitas ini memungkinkan partisipan untuk berfungsi dengan baik baik di lingkungan pribadi dan profesional, terutama ketika konsistensi kurang selama tahun-tahun formatif mereka.

Aspek inti dari kemampuan beradaptasi partisipan adalah kemampuan mereka untuk membingkai ulang pengalaman menyakitkan bukan sebagai keterbatasan, tetapi sebagai sumber kekuatan dan pembelajaran. P3 menjelaskan:

"Saya tidak mengeluh tentang masa lalu saya lagi. Sebaliknya, saya bertanya pada diri sendiri: apa yang diajarkannya kepada saya? Bagaimana itu membuat saya lebih baik?" — P3

Pola pikir ini menggambarkan konsep pembingkaian ulang kognitif, keterampilan ketahanan utama, di mana kesulitan menjadi peluang untuk transformasi dan wawasan pribadi.

Kemampuan beradaptasi pada para partisipan ini bukan hanya penyesuaian pasif, tetapi keterampilan aktif yang dibentuk oleh bertahun-tahun menavigasi ketidakstabilan. Kemampuan mereka untuk menilai isyarat sosial-emosional, menggeser peran, dan menafsirkan kembali kesulitan masa lalu menunjukkan tingkat fleksibilitas emosional dan kematangan psikologis yang tinggi. Alih-alih tidak stabil oleh perubahan atau tantangan, mereka belajar menggunakan pengalaman itu sebagai bahan bakar untuk pertumbuhan, yang menunjukkan tidak hanya kelangsungan hidup, tetapi adaptasi dengan tujuan.

Tujuan dan Arah Hidup

Kekuatan psikologis penting yang diidentifikasi pada partisipan adalah pengembangan tujuan hidup yang jelas dan rasa arah yang kuat. Setelah mengalami kehidupan keluarga yang terganggu, partisipan mengungkapkan motivasi yang

mendalam untuk membangun masa depan yang lebih stabil dan bermakna bagi diri mereka sendiri dan keluarganya. Bagi banyak orang, rasa sakit di masa lalu menjadi kekuatan pendorong di balik penciptaan kehidupan dewasa yang bertujuan.

Partisipan sering menggambarkan keinginan yang kuat untuk "memutus siklus" dan membangun kehidupan yang sama sekali berbeda dari ketidakstabilan yang mereka kenal sebagai anak-anak. Ini bukan hanya reaksi emosional tetapi juga proses penetapan tujuan terstruktur yang memengaruhi karier, gaya pengasuhan anak, dan pilihan relasional mereka.

P1 mengatakan:

"Saya memutuskan untuk menjadi dosen agar saya bisa membuktikan bahwa latar belakang saya tidak menentukan masa depan saya. Saya ingin menginspirasi orang lain, terutama mereka yang berpikir mereka hancur hanya karena keluarga mereka." — P1

Kutipan ini menggambarkan bagaimana arah hidup dapat dibentuk bukan dengan menghindari masa lalu, tetapi dengan mengubahnya menjadi sumber tujuan dan kontribusi.

Stabilitas sebagai Tujuan Pribadi

Stabilitas emosional maupun finansial adalah tujuan hidup yang berulang kali diungkapkan di antara para partisipan. Mereka sengaja dalam memilih pasangan, karier, dan pendekatan pengasuhan yang mengutamakan keamanan emosional dan keberlanjutan.

P3 mengatakan:

"Yang saya inginkan hanyalah kehidupan yang normal dan tenang. Itu sebabnya saya merencanakan segalanya—pekerjaan saya, pernikahan saya, keuangan saya. Saya tidak ingin hidup secara kebetulan seperti yang dilakukan orang tua saya." — P3

P4 menambahkan:

"Saya mencoba membuat keputusan dengan pola pikir jangka panjang sekarang. Saya tidak ingin anak-anak saya merasakan ketidakpastian yang dulu saya rasakan." — P4

Ini menunjukkan bahwa arah hidup tidak hanya aspiratif, tetapi juga didasarkan pada memori emosional dan keinginan untuk mencegah pengulangan generasi.

Partisipan melaporkan bahwa memiliki arah hidup yang jelas membantu mereka merasa bahwa penderitaan mereka memiliki makna. Kemampuan untuk membantu orang lain—terutama mereka yang memiliki latar belakang yang sama—adalah motivator yang berulang.

P5 menjelaskan:

"Jika seseorang di luar sana merasa putus asa karena keluarga mereka berpecah, saya ingin menunjukkan kepada mereka bahwa itu tidak harus menjadi akhir. Saya ingin hidup saya menjadi contoh." — P5

Ini mencerminkan bentuk pertumbuhan pasca-trauma yang maju: tidak hanya menciptakan stabilitas untuk diri sendiri, tetapi menggunakan perjalanan seseorang sebagai sumber dorongan dan bimbingan bagi orang lain.

Rasa haluan hidup yang kuat para partisipan lebih dari sekadar ambisi—itu adalah bentuk perbaikan psikologis dan redefinisi identitas. Tujuan mereka dibangun di atas penolakan terhadap kekacauan dan ketidakstabilan, dan diresapi dengan niat mendalam untuk menciptakan makna, konsistensi, dan dampak. Tema ini menunjukkan bagaimana nyeri dini dapat menjadi katalis untuk visi masa depan, pengambilan keputusan terstruktur, dan kontribusi prososial.

Mengembangkan Potensi

Tema terakhir yang muncul dari narasi partisipan adalah komitmen yang kuat untuk mengembangkan potensi pribadi mereka. Tema ini mewakili lebih dari sekadar bertahan hidup, hal ini mencerminkan pola pikir berwawasan ke depan di mana partisipan terus mencari peningkatan diri, pembelajaran seumur hidup, dan aktualisasi diri yang bermakna. Meskipun telah mengalami kesulitan emosional di tahun-tahun formatif mereka, partisipan secara aktif mengejar pertumbuhan dalam karier, nilai pribadi, dan perspektif hidup mereka.

Partisipan menggambarkan diri mereka bersemangat untuk belajar, meningkatkan, dan mengikuti tuntutan kehidupan yang terus berkembang. Bagi mereka, kesuksesan bukanlah tujuan tetap tetapi proses penyempurnaan yang berkelanjutan.

P5 menyatakan:

"Jika Anda tidak dapat mengikuti perkembangan zaman, Anda akan tertinggal. Saya ingin terus belajar, berkembang, tumbuh—tidak hanya untuk pekerjaan saya, tetapi sebagai pribadi." — P5

Orientasi pembelajaran ini mencerminkan keterbukaan psikologis dan identitas yang berfokus pada masa depan, yang berfungsi sebagai penyanga terhadap stagnasi dan mengasihani diri sendiri.

Beberapa partisipan memandang pengalaman *broken home* sebagai bahan bakar untuk perbaikan diri. Alih-alih lumpuh oleh rasa sakit masa lalu, mereka menggunakan sebagai titik referensi untuk mendorong diri mereka maju.

P2 menjelaskan:

"Saya tidak ingin dikenang sebagai gadis dari broken home. Saya ingin dikenang atas apa yang saya capai." — P2

Kutipan ini menggambarkan pendefinisian ulang identitas, di mana partisipan menolak dicap oleh masa lalu mereka dan sebaliknya membangun narasi kesuksesan, pencapaian, dan transformasi pribadi.

Para partisipan berbicara tentang dorongan batin—kadang-kadang digambarkan sebagai "ambisi yang tenang", yang membuat mereka terus maju. P4 menyebutkan:

"Terkadang, saya bertanya-tanya mengapa saya mendorong diri saya begitu keras. Kemudian saya menyadari, mungkin saya tidak ingin menyia-nyikan kesempatan untuk menjadi lebih baik dari masa lalu saya." — P4

Ungkapan tersebut mencerminkan pembuatan makna eksistensial, di mana hidup dijalani tidak hanya untuk kenyamanan, tetapi untuk memenuhi potensi seseorang dengan tujuan.

Mengembangkan potensi mewakili puncak perjalanan psikologis partisipan. Tidak lagi disibukkan dengan bertahan hidup saja, mereka berusaha memaksimalkan kemampuan mereka dalam hidup dan karier. Pola pikir ini tidak hanya menunjukkan ketahanan, tetapi aktualisasi diri—di mana kekuatan batin, arah, dan tujuan menyatu menjadi kehidupan yang didorong oleh makna, bukan hanya pemulihan. Keinginan untuk tumbuh melampaui keterbatasan mengungkapkan profil psikologis yang dewasa, penuh harapan, dan diberdayakan.

Kekuatan Psikologis pada Orang Dewasa dengan Pengalaman *Broken Home*

Penelitian ini mengeksplorasi kekuatan psikologis yang memungkinkan orang dewasa dengan latar belakang keluarga *broken home* untuk bertahan hidup dan tumbuh melampaui trauma keluarga awal mereka. Enam tema utama muncul dari analisis: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, kemampuan beradaptasi, tujuan dan arah hidup, dan mengembangkan potensi. Tema-tema ini mencerminkan adanya ketahanan dan pertumbuhan pasca-trauma pada individu yang sering dibingkai dalam literatur sebagai rentan emosional atau rusak permanen. Diskusi berikut menguraikan setiap tema berdasarkan teori yang ada dan penelitian sebelumnya.

Penerimaan diri muncul sebagai aspek dasar dari ketahanan psikologis. Partisipan menggambarkan proses yang berkembang untuk mengenali luka emosional mereka, melewati menyalahkan diri sendiri, dan akhirnya merekonstruksi rasa diri yang positif. Ini sejalan dengan teori psikososial Erikson, khususnya tahap identitas versus kebingungan peran selama masa remaja, yang dapat menjadi lebih kompleks bagi mereka yang mengalami gangguan keluarga dini¹⁴. Konsisten dengan¹⁵, penerimaan diri dipupuk tidak hanya melalui refleksi pribadi tetapi juga melalui afirmasi eksternal, baik dari keyakinan spiritual, mentor, atau hubungan yang mendukung. Seperti yang dicatat oleh¹⁶, kehadiran rasa bersalah yang terinternalisasi adalah hal biasa pada anak-anak perceraian, tetapi

¹⁴ Davies dan Cao, "Konflik dalam Hubungan Keluarga: Implikasi Perkembangan untuk Anak-anak."

¹⁵ Hasberry (2019)

¹⁶ Eyo (2018)

seiring waktu, strategi coping seperti membingkai ulang dan membuat makna memungkinkan individu untuk bergerak menuju integrasi psikologis.

Tema kedua, hubungan positif, menyoroti pentingnya regulasi relasional. Partisipan mengekspresikan pola pengungkapan selektif dan batasan emosional yang disengaja dalam hubungan orang dewasa. Alih-alih mencerminkan penarikan sosial, perilaku ini ditafsirkan sebagai mekanisme perlindungan diri adaptif yang dikembangkan melalui paparan dini terhadap konflik dan ketidakpastian dalam keluarga. Ini mendukung temuan menunjukkan bahwa penarikan emosional atau penghindaran konflik pada populasi pasca-perceraian dapat mewakili strategi untuk menjaga stabilitas relasional¹⁷. Yang penting, partisipan dalam penelitian ini juga menggambarkan upaya untuk menciptakan lingkungan keluarga yang aman secara emosional, menyarankan tidak hanya penghindaran, tetapi juga konstruksi yang disengaja dari dinamika relasional yang sehat.

Kemerdekaan juga merupakan tema yang menonjol. Partisipan menggambarkan awal otonomi keuangan dan emosional, seringkali diperlukan oleh kurangnya keterlibatan orang tua yang konsisten. Ini mendukung temuan yang mendokumentasikan tingginya tingkat kemandirian di antara anak-anak dari keluarga yang tidak utuh.¹⁸ Perkembangan lokus kontrol internal terbukti dalam cara partisipan mengambil kepemilikan atas keputusan, karier, dan hubungan mereka. Namun, seperti yang tercermin dalam kasus satu partisipan, tidak semua individu mencapai kemandirian penuh pada kecepatan yang sama atau dalam domain yang sama, memperkuat kebutuhan untuk memahami ketahanan sebagai proses non-linier dan bergantung pada konteks.¹⁹

Tema keempat, kemampuan beradaptasi, menangkap fleksibilitas partisipan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, peran, dan situasi emosional baru. Banyak yang mengalami ketidakstabilan perumahan atau gangguan sekolah, yang—meskipun membuat stres—tampaknya menumbuhkan fleksibilitas psikologis. Adaptasi terhadap lingkungan yang berubah seringkali merupakan keterampilan inti yang dikembangkan dalam rumah tangga yang tidak stabil.²⁰ Fleksibilitas ini meluas ke navigasi emosional; Partisipan menggambarkan diri mereka selaras dengan keadaan emosional orang lain dan mampu menyesuaikan respons mereka. Kemampuan untuk membingkai ulang kesulitan sebagai peluang pertumbuhan konsisten dengan teori pertumbuhan pasca-trauma, yang

¹⁷ Dawn O. Braithwaite, Paul Schrodt, dan Bailey M. Oliver-Blackburn, "Keluarga Tiri yang Dikembangkan dan Diberlakukan dalam Komunikasi," dalam *Buku Pegangan Komunikasi Keluarga Routledge* (New York: Routledge, 2021), 143–57, <https://doi.org/10.4324/9781003043423-14>.

¹⁸ Adaobi Anakwe et al., "Keragaman Struktur Keluarga: Pandangan dari Pemimpin Masyarakat Pedesaan dan Implikasi untuk Keterlibatan Pemuda," *Pengembangan Masyarakat* 51, no. 2 (14 Maret 2020): 157–71, <https://doi.org/10.1080/15575330.2020.1749100>.

¹⁹ Tehila Refaeli, "Narasi Pengasuhan Lepas: Apa yang Mempromosikan Ketahanan dalam Transisi ke Kehidupan Mandiri?," *Tinjauan Layanan Anak dan Remaja* 79 (Agustus 2017): 1–9, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.05.023>.

²⁰ Davies dan Cao, "Konflik dalam Hubungan Keluarga: Implikasi Perkembangan untuk Anak-anak."

menunjukkan bahwa penyintas trauma dini dapat mengembangkan kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi yang tinggi²¹.

Tema kelima, tujuan dan arah hidup, menunjukkan bahwa banyak partisipan didorong oleh keinginan kuat untuk membangun masa depan yang berbeda dari masa lalu mereka. Motivasi ini diekspresikan dalam aspirasi karir, pembangunan keluarga, dan nilai-nilai moral. Perilaku yang diarahkan pada tujuan adalah penanda kematangan psikologis dan sering dikaitkan dengan ketahanan pada populasi pasca-perceraian²². Partisipan dalam penelitian ini tidak hanya mencari stabilitas tetapi juga makna, sering menggambarkan kebutuhan untuk "berbeda" dari keluarga tempat mereka berasal. Ini mendukung gagasan bahwa tujuan dapat muncul dari kesulitan dan bertindak sebagai jangkar psikologis²³.

Tema terakhir, mengembangkan potensi, merangkum komitmen seumur hidup partisipan terhadap pertumbuhan, pendidikan, dan pengembangan pribadi. Bahkan setelah mengatasi tantangan pengalaman *broken home*, partisipan terus mengejar keunggulan pribadi, tidak hanya sebagai kompensasi untuk masa lalu mereka, tetapi sebagai filosofi hidup sentral. Kesadaran diri dan ekspansi diri adalah fitur sentral dari individu yang tangguh²⁴. Narasi para partisipan juga beresonansi dengan psikologi positif, terutama penekanan pada perkembangan manusia dan kapasitas untuk tumbuh melalui, bukan terlepas dari kesulitan.

Secara keseluruhan, temuan ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih seimbang dan memberdayakan orang dewasa dari latar belakang keluarga *broken home*. Alih-alih ditandai secara permanen dengan disfungsi, mereka menunjukkan kapasitas untuk ketahanan, pertumbuhan, dan integrasi psikologis. Sementara literatur sering berfokus pada faktor risiko dan hasil negatif, penelitian ini mendukung kerangka kerja berbasis kekuatan yang menyoroti agensi, pembuatan makna, dan potensi transformatif trauma dini. Namun, harus ditekankan bahwa ketahanan adalah proses yang kompleks dan individual. Beberapa partisipan, seperti mereka yang masih bergantung secara emosional atau finansial, menunjukkan bahwa struktur pendukung dan konteks masih memainkan peran penting dalam membentuk hasil jangka panjang.

KESIMPULAN

²¹ MA Andrew Lumb, "Teori Penentuan Nasib Sendiri dan Pertumbuhan Pascatrauma pada Mahasiswa yang Mengalami Peristiwa Kehidupan Negatif," *Fisiologi & Perilaku* 176, no. 1 (2015): 139–48, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>.Adult.

²² Fabien Naneix et al., "Pematangan Paralel Perilaku yang Diarahkan Tujuan dan Sistem Dopaminergik selama Remaja," *The Journal of Neuroscience* 32, no. 46 (14 November 2012): 16223–32, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3080-12.2012>.

²³ Patrick L. Hill, Nicholas A. Turiano, dan Anthony L. Burrow, "Kesulitan Kehidupan Awal sebagai Prediktor Rasa Tujuan selama Dewasa," *Jurnal Internasional Pengembangan Perilaku* 42, no. 1 (2 Januari 2018): 143–47, <https://doi.org/10.1177/0165025416681537>.

²⁴ Alexandra H. Solomon, Carolina J. Martinez, dan James Eric Wren, "Menjadi Apa yang Anda Cari: Membangun Kesadaran Diri Relasional pada Orang Dewasa yang Muncul," *Proses Keluarga* 60, no. 4 (25 Desember 2021): 1539–54, <https://doi.org/10.1111/famp.12697>.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi kekuatan psikologis yang memungkinkan orang dewasa dari latar belakang keluarga *broken home* untuk bertahan hidup secara emosional dan membangun kehidupan yang bermakna. Melalui IPA, enam tema utama diidentifikasi: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, kemampuan beradaptasi, tujuan dan arah hidup, serta potensi berkembang. Tema-tema ini mencerminkan perjalanan yang kompleks namun transformatif dari kerentanan emosional ke ketahanan psikologis. Temuan ini menantang narasi berbasis defisit seputar penyintas *broken home* dengan menyoroti kemampuan mereka untuk menafsirkan kembali kesulitan, mengatur emosi, dan membangun identitas orang dewasa yang sehat.

Studi ini berkontribusi pada perspektif berbasis kekuatan dalam memahami perkembangan pasca-perceraian, menunjukkan bahwa trauma keluarga dini tidak pasti mengarah pada ketidaksesuaian. Sebaliknya, dengan refleksi, dukungan, dan pertumbuhan diri yang disengaja, individu dapat berkembang melampaui pengalaman awal mereka. Wawasan ini relevan bagi praktisi, pendidik, dan pembuat kebijakan yang berusaha mendukung anak-anak dan orang dewasa dari keluarga yang tidak utuh. Menekankan sumber daya internal dan agensi pribadi dapat membantu membingkai ulang wacana tentang keluarga *broken home*, dari salah satu kekurangan menjadi ketahanan dan transformasi.

REFERENCES

- Anakwe, Adaobi, Wilson Majee, Kimberly J. M. Keller, and Karien Jooste. "Family Structure Diversity: Views from Rural Community Leaders and Implications for Youth Engagement." *Community Development* 51, no. 2 (March 14, 2020): 157–71. <https://doi.org/10.1080/15575330.2020.1749100>.
- Andrew Lumb, M.A. "Self-Determination Theory and Posttraumatic Growth in University Students Experiencing Negative Life Events." *Physiology & Behavior* 176, no. 1 (2015): 139–48. <https://doi.org/10.1016/j.psybehav.2016.04.006>.Adult.
- Braithwaite, Dawn O., Paul Schrodt, and Bailey M. Oliver-Blackburn. "Stepfamilies as Developed and Enacted in Communication." In *The Routledge Handbook of Family Communication*, 143–57. New York: Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9781003043423-14>.
- Campbell, Bradley, and Jason Manning. "We 'Re All Multiple," no. April (2015): 10–12.
- Carvalho, Nuno Archer de, and Feliciano Henriques Veiga. "Psychosocial Development Research in Adolescence: A Scoping Review." *Trends in Psychology* 30, no. 4 (February 1, 2022): 640–69. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00143-0>.
- Chim, Kathleen, JoJo T. C. Lai, and Benjamin Tak Yuen Chan. "Embedding Positive Psychology into Curriculum to Promote Posttraumatic Growth, Psychological Flexibility, and Socio-Emotional Competencies in Higher

- Education.” *Frontiers in Psychology* 15 (September 27, 2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1450192>.
- Davies, Patrick T., and Vanessa T. Cao. “Conflict in Family Relationships: Developmental Implications for Children.” In *Research Handbook on Couple and Family Relationships*, 218–33. Edward Elgar Publishing, 2025. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00024>.
- Edin, Kathryn, and Laura Lein. “Work, Welfare, and Single Mothers’ Economic Survival Strategies.” *American Sociological Review*, 1997, 253–66.
- Eyo, Ubong E. “Divorce: Causes and Effects on Children.” *Asian Journal of Humanities and Social Studies* 6, no. 5 (2018): 172–77. <https://doi.org/10.24203/ajhss.v6i5.5315>.
- Fajri, Dwi Latifatul. “Broken Home, Pengertian, Dampak, Dan Cara Mengatasinya.” Katadata.co.id, 2022.
- Hasanah, Mizanul, and Muhammad Anas Maarif. “Solusi Pendidikan Agama Islam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Keluarga Broken Home.” *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2021): 39–49.
- Hasberry, Abigail. “Self-Acceptance in Black and White.” *Education Sciences* 9, no. 2 (June 18, 2019): 143. <https://doi.org/10.3390/educsci9020143>.
- Hasibuan, Linda. “Negara Dengan Tingkat Perceraian Tertinggi Di Dunia, Ada RI?” cnbcindonesia.com, 2022.
- Hill, Patrick L., Nicholas A. Turiano, and Anthony L. Burrow. “Early Life Adversity as a Predictor of Sense of Purpose during Adulthood.” *International Journal of Behavioral Development* 42, no. 1 (January 2, 2018): 143–47. <https://doi.org/10.1177/0165025416681537>.
- Jones, Julia H., Trenton A. Call, Sarah N. Wolford, and Lenore M. McWey. “Parental Stress and Child Outcomes: The Mediating Role of Family Conflict.” *Journal of Child and Family Studies* 30, no. 3 (March 11, 2021): 746–56. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01904-8>.
- Massa, Nurtia, Misran Rahman, and Yakob Napu. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak.” *Jambura Journal of Community Empowerment*, 2020, 1–12.
- Murniasih, Farhanah, and Moh Irvan. “Promoting Resilience in Adolescents from Divorced Family: The Role of Social Support and Self-Efficacy.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (December 31, 2023): 278–93. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4346>.
- Naneix, Fabien, Alain R. Marchand, Georges Di Scala, Jean-Rémi Pape, and Etienne Coutureau. “Parallel Maturation of Goal-Directed Behavior and Dopaminergic Systems during Adolescence.” *The Journal of Neuroscience* 32, no. 46 (November 14, 2012): 16223–32.

<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3080-12.2012>.

- Novianto, Roy, Amrazi Zakso, and Izhar Salim. "Analisis Dampak Broken Home Terhadap Minat Belajar Siswa SMA Santun Untan Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8, no. 3 (2017).
- Pratiwi, Stefani Ira. "6 Kota Penyumbang Perceraian Tinggi Di Indonesia, Salah Satunya Indramayu." okezone.com, 2022.
- Refaeli, Tehila. "Narratives of Care Leavers: What Promotes Resilience in Transitions to Independent Lives?" *Children and Youth Services Review* 79 (August 2017): 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.05.023>.
- Saikia, Ruksana. "Broken Family: Its Causes and Effects on The Development of Children." *International Journal of Applied Research* 3, no. 2 (2017): 445–48.
- Smith, J.A., and M Osborn. "Interpretative Phenomenological Analysis." In *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, edited by J.A. Smith, 51–80. Sage Publications, 2003.
- Smith, Jonathan A., and Megumi Fieldsend. "Interpretative Phenomenological Analysis." In *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design* (2nd Ed.), 147–66. Washington: American Psychological Association, 2021. <https://doi.org/10.1037/0000252-008>.
- Smith, Jonathan A, and Megumi Fieldsend. *Interpretative Phenomenological Analysis*. In P. M. Camic (Ed.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design* (Pp. 147–166). American Psychological Association, 2021. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0000252-008>.
- Solomon, Alexandra H., Carolina J. Martinez, and James Eric Wren. "Becoming What You Are Seeking: Building Relational Self-Awareness in Emerging Adults." *Family Process* 60, no. 4 (December 25, 2021): 1539–54. <https://doi.org/10.1111/famp.12697>.
- Veronika, Nabila, Pradana Chairy Azhar, and Azri Ranuwaldy Sugma. "Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak." *Jurnal Berbasis Sosial* 3, no. 1 (2022): 30–37.