



RESILIENT PERSONALITY PADA REMAJA YANG MENGALAMI KONFLIK KELUARGA

Salmiati¹⁾, Sri Nurhayati Selian²⁾

¹⁾ Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia
Email: salmeehasann@gmail.com

²⁾ Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia
Email: seliansrinurhayati@gmail.com

Abstract

This research aims to describe resilient personality in adolescents experiencing family conflicts. The method used in this study is a qualitative approach with in-depth interview techniques on three adolescent respondents with different family conflict backgrounds. The research results show that the family conflicts experienced by the respondents include parental arguments, divorce, economic problems, and relationships with stepparents. These conflicts have psychological impacts such as feelings of anger, sadness, fear, difficulties in emotion regulation, and barriers in social relationships. Nevertheless, all respondents demonstrated the ability to endure and adapt through various coping strategies, such as avoiding conflicts, seeking social support, and calming themselves. Furthermore, this study found that each respondent has a different form of resilient personality, namely independence and self-confidence, future orientation, as well as emotion regulation skills and social responsibility. These findings indicate that family conflicts not only have negative impacts but can also serve as factors in shaping adolescents' psychological strengths. Therefore, it is important to understand the role of resilience in helping adolescents face family conflicts adaptively.

Keywords: Adolescents, family conflict, mental health, resilience, resilient personality.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resilient personality pada remaja yang mengalami konflik keluarga. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap tiga responden remaja yang punya latar belakang konflik keluarga yang berbeda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konflik keluarga yang dialami responden mencakup pertengkaran orang tua, perceraian, masalah ekonomi, serta hubungan dengan orang tua tiri. Konflik itu menimbulkan dampak psikologis seperti emosi marah, sedih, takut, kesulitan mengatur emosi, serta rintangan dalam hubungan sosial. Walaupun begitu, semua responden mampu bertahan dan beradaptasi lewat berbagai strategi coping, seperti menghindari konflik, mencari dukungan sosial, serta menenangkan diri. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa masing-masing responden punya bentuk resilient personality yang berbeda, yaitu kemandirian dan kepercayaan diri, orientasi masa depan, serta kemampuan regulasi emosi dan tanggung jawab sosial. Temuan ini menandakan bahwa konflik keluarga tidak hanya memberi dampak negatif, tapi juga bisa menjadi faktor yang membentuk kekuatan psikologis remaja. Karenanya, sangat penting untuk memahami peran resiliensi dalam menolong remaja menghadapi konflik keluarga secara adaptif.

Kata Kunci: Remaja, konflik keluarga, kesehatan mental, resiliensi, resilient personality.



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang cukup rumit. Di fase ini, lingkungan keluarga memainkan peran krusial dalam membentuk kepribadian serta kestabilan emosi seseorang. Akan tetapi, tidak setiap remaja berkembang dalam keluarga yang harmonis. Konflik keluarga semacam pertengkaran orang tua, perceraian, kurangnya komunikasi, sampai kondisi broken home bisa memberi dampak besar pada perkembangan psikologis remaja.

Konflik keluarga tak hanya memengaruhi hubungan antar-anggota keluarga, tapi juga kondisi emosional dan kesehatan mental remaja. Remaja yang hidup di lingkungan keluarga tak kondusif biasanya mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, serta kesulitan mengatur emosi. Situasi seperti *fatherless* pun diketahui ikut menyebabkan gangguan emosional, pembentukan identitas diri, dan hubungan sosial remaja. Tak jarang, pengalaman itu memicu trust issue serta kesulitan membangun relasi interpersonal yang sehat (Vatarisa & Selian, 2025; Hikmah & Selian, 2025).

Tak berhenti di situ, pengalaman dalam keluarga tak harmonis sering meninggalkan trauma psikologis yang memengaruhi kesehatan mental remaja (Nurlina & Selian, 2025; Balqis & Selian, 2025). Pada kasus tertentu, tekanan psikologis yang berlarut-larut bisa berkembang jadi perilaku maladaptif seperti *self-harm*, gangguan emosi, hingga stres yang terkait berbagai aspek hidup (Nisa & Selian, 2026; Arrazaq & Selian 2026).

Bukan hanya itu, pengalaman negatif di keluarga juga bisa memengaruhi kepercayaan diri, harga diri, serta pengaturan emosi individu sampai ke usia dewasa (Nst & Selian, 2026; Maulida & Selian, 2025).

Meski begitu, tak semua remaja yang hadapi konflik keluarga tunjukkan dampak negatif serupa. Sebagian remaja malah bisa bertahan dan menyesuaikan diri berkat kemampuan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari situasi sulit. Studi menunjukkan bahwa resiliensi sangat berperan dalam bantu individu hadapi tekanan hidup, termasuk konflik keluarga.

Pembentukan resiliensi dipengaruhi beragam faktor, seperti dukungan sosial, ikatan dengan orang tua, serta

kemampuan mengatur emosi (Selian et al., 2025). Di samping itu, strategi coping seperti berbagi kisah, *self-compassion*, dan *mindfulness* terbukti efektif bantu kelola stres serta tingkatkan ketahanan psikologis (Syifa & Selian, 2025; Vol et al., 2025). Bahkan, pengalaman konflik bisa jadi proses belajar yang membentuk kemandirian, kekuatan mental, serta makna hidup seseorang (Rizky & Selian, 2025).

Oleh karena itu, penting memahami bagaimana remaja kembangkan resilient personality saat hadapi konflik keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *resilient personality* pada remaja yang mengalami konflik keluarga serta faktor-faktor yang mempengaruhinya berdasarkan pengalaman subjektif responden.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam gambaran *resilient personality* pada remaja yang mengalami konflik keluarga. Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif individu, khususnya terkait perasaan, pemaknaan, serta cara individu dalam menghadapi situasi yang dialami (Khalefa & Selian, 2021).

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga remaja yang mengalami konflik keluarga, seperti pertengkaran orang tua, kurangnya komunikasi dalam keluarga, serta kondisi keluarga yang tidak harmonis. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mengenai pengalaman, perasaan, serta strategi coping remaja dalam menghadapi konflik keluarga. Sementara itu, observasi dilakukan untuk melihat perilaku dan respons subjek secara langsung dalam menghadapi situasi yang dialami.

Data yang didapat lalu dianalisis pakai analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengorganisir data, mengelompokkan info berdasarkan tema-tema yang muncul, serta menafsirkan makna dari setiap temuan penelitian.



PEMBAHASAN

Gambaran Konflik Keluarga pada Remaja

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 responden, ditemui bahwa semua responden punya pengalaman konflik keluarga, meski bentuk dan intensitasnya berbeda. Konflik itu mencakup pertengkaran orang tua, perceraian, penggunaan narkoba oleh orang tua, masalah ekonomi, hingga hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua tiri.

Responden 1 ceritakan konflik yang cukup intens dan berulang karena kondisi ayah yang pakai narkoba:

“klo kita pemakai narkoba pasti tiap hari nya tu bermasalah... jadi pasti tiap hari tu ada masalah dirumah dan gak pernah tenang.”

Hal ini menunjukkan bahwa konflik tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga kronis dan berlangsung dalam jangka panjang (Arrazaq & Selian 2026).

Sementara itu, responden 2 mengalami konflik sejak masa kanak-kanak akibat perceraian orang tua serta adanya perlakuan berbeda dalam keluarga:

“kayak dibedakan antara anak tiri dengan anak kandung, jadi terasa gak adil dan beda perlakuannya.”

Responden 3 juga mengalami konflik yang berkaitan dengan perceraian serta kehadiran ibu tiri:

“ada hal yang gak bisa aku terima terhadap ayah aku... dan itu masih sering kepikiran sampai sekarang.”

Temuan ini memperlihatkan bahwa konflik keluarga yang dialami remaja tidak hanya berasal dari satu faktor, melainkan kombinasi antara faktor internal keluarga seperti komunikasi yang buruk dan faktor eksternal seperti kondisi ekonomi dan perubahan struktur keluarga.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keluarga broken home dan konflik orang tua merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis anak dan remaja (Nur 2025; Ariyanto, 2023; Nurlina & Selian, 2025). Selain itu, dinamika pola asuh dan hubungan dalam keluarga juga berperan dalam menciptakan ketegangan emosional pada remaja (Rizky & Selian, 2025).

Dampak Psikologis Konflik Keluarga

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konflik keluarga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja, baik dari segi emosi, perilaku, maupun pola pikir.

Secara emosional, responden menunjukkan reaksi yang beragam seperti marah, sedih, takut, dan kebingungan. Responden 1 menyatakan:

“saya seperti bertanya-tanya kenapa ini bisa terjadi... kita disitu sebagai korban dan gak bisa ngapa-ngapain.”

Hal ini menunjukkan adanya perasaan tidak berdaya dan kebingungan dalam memahami situasi keluarga.

Responden 2 mengungkapkan pengalaman emosional pada masa kecil:

“ya pasti takut lah... apalagi waktu itu masih kecil dan sering lihat konflik itu terjadi.”

Sedangkan responden 3 menunjukkan ekspresi emosi yang lebih pasif:

“aku cuman bisa nangis aja... karena gak tau harus cerita ke siapa.”

Selain dampak emosional, konflik keluarga juga memengaruhi perkembangan sosial dan kognitif remaja. Responden 2 mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan cenderung menjadi individu yang pendiam. Sementara itu, responden 1 menunjukkan perubahan dalam pola pikir yang lebih impulsif:

“ga mikir panjang, langsung ambil keputusan tanpa dipikir dulu.”

Hal ini menunjukkan bahwa konflik keluarga dapat mengganggu proses perkembangan kontrol diri dan pengambilan keputusan pada remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konflik keluarga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan kesulitan regulasi emosi (Fauzi & Selian, 2025; Nurlina & Selian, 2025). Bahkan, dalam kondisi tertentu, tekanan psikologis yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif seperti *self-harm* (Nisa & Selian, 2026).

Selain itu, pengalaman kehilangan figur ayah (*fatherless*) juga terbukti memengaruhi perkembangan emosional, identitas diri, serta hubungan interpersonal remaja. Kondisi ini juga dapat menimbulkan *trust issue* dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Vatarisa & Selian, 2025; Hikmah & Selian, 2025).

Tidak hanya itu, konflik keluarga juga berdampak pada aspek psikologis lain seperti kepercayaan diri dan harga diri. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga dapat memengaruhi pembentukan



konsep diri individu hingga masa dewasa (Nst & Selian, 2026; Maulida & Selian, 2025).

Strategi Coping dan Dukungan Sosial

Dalam menghadapi konflik keluarga, ketiga responden menunjukkan penggunaan strategi coping yang beragam, baik yang bersifat adaptif maupun penghindaran.

Responden 1 cenderung menggunakan coping dengan cara menghindar dan mencari kenyamanan di luar rumah:

“melarikan diri ke kawan... ke tempat kerja biar ga terlalu kepikiran masalah dirumah.”

Responden 2 juga menggunakan strategi yang serupa sejak kecil:

“lari ke rumah nenek... pokoknya jangan ada dirumah karena suasananya ga nyaman.”

Sedangkan responden 3 lebih menekankan pada ekspresi emosi dan kebutuhan untuk didengarkan:

“butuh untuk cerita dan didengarin, supaya sedikit lega dan ga dipendam sendiri.”

Strategi coping ini menunjukkan bahwa remaja berusaha mencari cara untuk mengurangi tekanan emosional yang dialami, meskipun tidak selalu menyelesaikan akar permasalahan.

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses coping tersebut. Responden mendapatkan dukungan dari teman, keluarga besar, hingga pasangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam meningkatkan resiliensi dan membantu individu menghadapi stres.

Selain itu, strategi coping seperti berbagi cerita, self-compassion, dan pengelolaan emosi juga terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu (Syifa & Selian, 2025; Khotimah & Selian, 2025)

Resilient Personality pada Remaja

Meskipun menghadapi berbagai konflik keluarga, ketiga responden menunjukkan adanya resilient personality, yaitu kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kondisi sulit.

Responden 1 menunjukkan resiliensi dalam bentuk kemandirian dan keyakinan diri:

“aku ini pemimpin, aku ga butuh dipimpin, jadi harus bisa ngatur diri sendiri.”

Ia juga memiliki motivasi untuk membantu keluarga secara ekonomi, yang menunjukkan adanya tanggung jawab sosial.

Responden 2 menunjukkan resiliensi melalui orientasi masa depan dan keinginan untuk keluar dari kondisi sulit:

“aku pengen cepat-cepat besar... jalani hidup sendiri tanpa bergantung sama orang tua.”

Sedangkan responden 3 menunjukkan resiliensi melalui kontrol emosi dan tanggung jawab terhadap keluarga:

“aku punya adik-adik yang harus aku bimbing jadi harus kuat dan jadi contoh bagi mereka.”

Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman, kepribadian, dan lingkungan individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal individu. Selain itu, pengalaman negatif seperti trauma dan tekanan sosial juga dapat menjadi faktor yang membentuk kekuatan mental dan penerimaan diri individu (Nst & Selian, 2026; Balqis & Selian, 2025).

Makna dan Harapan Remaja terhadap Konflik Keluarga

Ketiga responden menunjukkan bahwa mereka mampu memaknai konflik keluarga sebagai bagian dari proses kehidupan yang memberikan pelajaran berharga.

Responden 1 menekankan pentingnya kemandirian:

“kita ga bisa berharap sama orang tua lagi... jadi harus belajar mandiri dari sekarang.”

Responden 2 menekankan pentingnya berbagi cerita:

“jangan pendam sendiri, bahaya nanti bisa jadi beban pikiran.”

Responden 3 menekankan aspek spiritualitas dan pengendalian emosi:

“jangan lupa datang kepada Allah biar hati lebih tenang dan kuat.”

Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya mengalami dampak negatif, tetapi juga mampu mengembangkan makna positif dari pengalaman yang sulit.

Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman konflik dapat menjadi sarana pembelajaran yang membentuk



ketahanan emosional dan makna hidup individu serta kesiapan menghadapi masa depan (Nabila & Selian, 2026).

Integrasi Temuan: Dinamika Resilient Personality

Secara keseluruhan, ketiga responden menunjukkan bahwa konflik keluarga tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan resilient personality. Namun, bentuk resiliensi yang muncul berbeda-beda, yaitu:

- Responden 1 → resiliensi berbasis kemandirian (*independent resilience*)
- Responden 2 → resiliensi berbasis harapan masa depan (*motivational resilience*)
- Responden 3 → resiliensi berbasis regulasi emosi (*emotional resilience*)

Perbedaan ini menunjukkan bahwa resilient personality tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman hidup, dukungan sosial, dan cara individu memaknai konflik. Selain itu, konflik keluarga juga dapat menjadi proses pembelajaran psikologis yang membentuk kekuatan mental individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resilient personality pada remaja yang mengalami konflik keluarga dengan melibatkan 3 responden yang memiliki latar belakang pengalaman keluarga yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konflik keluarga yang dialami responden meliputi pertengkaran orang tua, perceraian, masalah ekonomi, hingga hubungan dengan orang tua tiri. Konflik tersebut memberikan dampak psikologis yang signifikan, seperti emosi marah, sedih, takut, kesulitan dalam regulasi emosi, serta hambatan dalam hubungan sosial.

Meskipun demikian, seluruh responden menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Hal ini tercermin dalam munculnya resilient personality dengan karakteristik yang berbeda pada setiap individu. Responden pertama menunjukkan resiliensi dalam bentuk kemandirian dan kepercayaan diri yang tinggi, responden kedua menunjukkan resiliensi melalui orientasi masa depan dan motivasi untuk keluar dari situasi sulit, sedangkan responden ketiga menunjukkan resiliensi

melalui kemampuan regulasi emosi dan tanggung jawab terhadap keluarga.

Temuan ini menunjukkan bahwa konflik keluarga tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat menjadi faktor yang mendorong terbentuknya kekuatan psikologis pada remaja. Resilient personality pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam memaknai dan mengelola emosi. Dengan demikian, setiap remaja memiliki cara yang unik dalam mengembangkan resiliensi ketika menghadapi konflik keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Annahdiati, Nur, . Selian Sri Nurhayati. (2025). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15–23. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380>
- Desika Vatarisa, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Trust Issue Pada Anak Perempuan yang Tumbuh dalam Kondisi Fatherless. *HARAPAN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Psikologi*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.70115/harapan.v2i2.345>
- Fauzi, N. C., & Selian, N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Konseling*, 2(1), 9–21.
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik : Pendekatan Fenomenologis*. 2(1), 154–163.
- Nadiatul Hikmah, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Dampak Fatherless Pada Emosi Anak Remaja. *Wacana Psikokultural*, 3(1), 53–62. <https://doi.org/10.24246/jwp.v3i1.18484>
- Nisa, U., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman self-harm pada remaja putri dengan kesehatan mental yang buruk*. 2(91), 1–15.



- Nst, F. F., & Selian, S. N. (2026). Dari Luka ke Penerimaan Diri: Studi Kualitatif tentang Pengaruh Body Shaming terhadap Pembentukan Harga Diri Mahasiswa. *Journal of Comprehensive Science*, 5(1), 107–121. <https://doi.org/10.59188/jcs.v5i1.3910>
- Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 2082–2089. <https://indojurnal.com/index.php/jisoh>
- Putri Balqis, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222–231. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1895>
- Rizka Maulida, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Gambaran Kepercayaan Diri pada Perempuan Dewasa Awal yang Kehilangan Sosok Ayah. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 2(4), 522–531. <https://doi.org/10.70182/jca.v2i4.1426>
- Rizky, S. G., & Selian, S. N. (2025). The Meaning of Parenting Styles on Intercultural Marriage Harmony. *Formatif*, 2(1), 61–75. <https://glonus.org/index.php/formatif/article/view/279>
- Selian, S. N., Hasmalawati, N., Ramadhini, S., & Luthfia, F. (2025). Analisis kelekatan orangtua dan gangguan perilaku anak : studi kasus anak tunalaras. 15(November), 151–166. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i2.23292>
- Syifa, Z., & Nurhayati Selian, S. (2025). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Toxic Relationship di Lingkungan Pertemanan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(1), 326–334.
- Vol, E., Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). *Jurnal Ilmiah Insan Mulia Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik*. 2(2), 50–56.
- Z. Arrazaq., & S. N., S. (2026). GAMBARAN STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN. 3(3), 281–290.