



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 study aims to describe the resilience of personality traits in adolescents experiencing family conflict. The method used in this study was a qualitative approach using in-depth interviews with three adolescent respondents from different backgrounds of family conflict. The results showed that the family conflicts experienced by the respondents included parental quarrels, divorce, financial problems, and relationships with stepparents. These conflicts had psychological impacts in the form of anger, sadness, fear, difficulty in emotional regulation, and obstacles in social relationships. Nevertheless, all respondents demonstrated the ability to survive and adapt through various coping strategies, such as avoiding conflict, seeking social support, and calming down. Furthermore, this study found that each respondent exhibited a distinct form of resilience: independence and self-confidence, future orientation, and the ability to regulate emotions and social responsibility. These findings suggest that family conflict not only has negative impacts but can also be a contributing factor in developing adolescents' psychological strengths. Therefore, it is important to understand the role of resilience in helping adolescents navigate family conflict 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 digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap tiga responden remaja yang memiliki latar belakang konflik keluarga yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik keluarga yang dialami responden meliputi pertengkaran orang tua, perceraian, masalah ekonomi, serta hubungan dengan orang tua tiri. Konflik tersebut memberikan dampak psikologis berupa emosi marah, sedih, takut, kesulitan dalam regulasi emosi, serta hambatan dalam hubungan sosial. Meskipun demikian, seluruh responden menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi melalui berbagai strategi coping, seperti menghindari konflik, mencari dukungan sosial, serta menenangkan diri. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa setiap responden memiliki bentuk resilient personality yang berbeda, yaitu kemandirian dan kepercayaan diri, orientasi masa depan, serta kemampuan regulasi emosi dan tanggung jawab sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik keluarga tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat menjadi faktor yang berperan dalam pembentukan kekuatan psikologis remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran resiliensi dalam membantu remaja menghadapi konflik keluarga secara adaptif.

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



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Pada tahap ini, lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan kestabilan emosi individu. Namun, tidak semua remaja tumbuh dalam kondisi keluarga yang harmonis. Konflik keluarga seperti pertengkaran orang tua, perceraian, kurangnya komunikasi, hingga kondisi broken home dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja.

Konflik keluarga tidak hanya berdampak pada hubungan antar anggota keluarga, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental remaja. Remaja yang berada dalam lingkungan keluarga yang tidak kondusif cenderung mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Kondisi seperti fatherless juga diketahui berkontribusi terhadap gangguan emosional, pembentukan identitas diri, serta hubungan sosial remaja. Bahkan, pengalaman tersebut dapat menimbulkan trust issue dan kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat (Vatarisa & Selian, 2025; Hikmah & Selian, 2025).

Selain itu, pengalaman hidup dalam keluarga yang tidak harmonis seringkali meninggalkan trauma psikologis yang berdampak pada kesehatan mental remaja (Nurlina & Selian, 2025; Balqis & Selian, 2025). Dalam kondisi tertentu, tekanan psikologis yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif seperti self-harm, gangguan emosi, hingga stres yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan (Nisa & Selian, 2026; Arrazaq & Selian, 2026).

Tidak hanya itu, pengalaman negatif dalam keluarga juga dapat memengaruhi kepercayaan diri, harga diri, serta regulasi emosi individu hingga masa dewasa (Maulida & Selian, 2025; Nst & Selian, 2026).

Namun demikian, tidak semua remaja yang mengalami konflik keluarga menunjukkan dampak negatif yang sama. Beberapa remaja justru mampu bertahan dan

beradaptasi melalui kemampuan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari situasi sulit. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, termasuk konflik keluarga.

Pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kelekatan dengan orang tua, serta kemampuan regulasi emosi (Selian et al., 2025). Selain itu, strategi coping seperti berbagi cerita, self-compassion, dan mindfulness juga terbukti membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan ketahanan psikologis (Syifa & Selian, 2025; Khotimah 2025). Bahkan, pengalaman konflik dapat menjadi proses pembelajaran yang membentuk kemandirian, kekuatan mental, serta makna hidup individu (Rizky & Selian, 2025).

Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana remaja mengembangkan resilient personality dalam menghadapi 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 diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara mengorganisasi data, mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema yang muncul, serta menafsirkan makna dari setiap temuan penelitian.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Konflik Keluarga pada Remaja

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 responden, ditemukan bahwa seluruh responden memiliki pengalaman konflik keluarga, meskipun dalam bentuk dan intensitas yang berbeda. Konflik tersebut meliputi pertengkaran orang tua, perceraian, penggunaan narkoba oleh orang tua, masalah ekonomi, hingga hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua tiri.

Responden 1 menggambarkan konflik yang berlangsung cukup intens dan berulang akibat kondisi ayah yang menggunakan narkoba:

“klo kita pemakai narkoba pasti tiap hari nya tu bermasalah... jadi pasti tiap hari tu ada”

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”

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

“ada hal yang gak bisa aku terima terhadap ayah aku...”

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 & Selian 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).

2. 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”

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...”

Sedangkan responden 3 menunjukkan ekspresi emosi yang lebih pasif:

“aku cuman bisa nangis aja...”

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”

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).

3. 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”

Responden 2 juga menggunakan strategi yang serupa sejak kecil:

“lari ke rumah nenek... pokoknya jangan ada dirumah”

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

“butuh untuk cerita dan didengarin”

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)

4. 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”

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... jalan hidup sendiri”

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

“aku punya adik-adik yang harus aku bimbing”



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).

5. 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...”

Responden 2 menekankan pentingnya berbagi cerita:

“jangan pendam sendiri, bahaya”

Responden 3 menekankan aspek spiritualitas dan pengendalian emosi:

“jangan lupa datang kepada Allah”

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).

6. 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, S. N. (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. 1 yang mengalami quarter life crisis. <https://www.researchgate.net/publication/400181988>
- 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. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=93FybCAAAAJ&citation_for_view=93FybCAAAAJ:Y0pCki6q_DkC
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik : Pendekatan Fenomenologis*. 2(1), 154–163. <https://doi.org/10.59923/jiim.v2i2.614>
- 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. <https://journal.pijarpelita.com/jpp/article/view/41>
- 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://indojournal.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.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=93FybCAAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=93FybCAAAAAJ:-f6ydRqryjwC
- 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.
<https://doi.org/10.59923/jiim.v2i2.614>
- Arrazaq. Z., & Selian, S. N. (2026). Gambaran Stres pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Judi Online. 3(3), 281–290.
<https://doi.org/10.62017/arima.v3i3.6770>