

# Dinamika Psikologis Remaja Putri dari Keluarga Broken Home dengan Pengalaman Trauma Masa Kecil

Siti Nurhaliza Asnur<sup>a,1</sup>, Nengsih Sri Wahyuni<sup>a,2</sup>

<sup>a</sup>Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya  
<sup>1</sup>lisanurhaliaza@gmail.com, <sup>2</sup>nengsih.swahyuni@gmail.com

\* Penulis korespondensi

## INFO ARTIKEL

### Sejarah Artikel

Diterima: [ 10-10- 2025 ]

Direvisi : [ 23-10-2025 ]

Disetujui: [12-12-2025]

### Keywords

broke home,  
trauma,  
inner child,  
psikodiagnostik

## ABSTRACT

This study aims to describe the psychological condition of a 19-year-old woman from a broken home who experienced childhood trauma. Using a qualitative case study approach, data were obtained through observation and in-depth interviews. The results indicate that the subject experienced difficulties in emotional regulation and maladaptive interpersonal relationship patterns. These findings support psychodynamic theories regarding the effects of childhood trauma on individual psychological development. Integrated treatment involving cognitive therapy and family support is recommended.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.

## 1. Pendahuluan

Keluarga adalah kelompok sosial paling awal yang dikenal oleh individu dan menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter serta kesehatan mental seseorang. Ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti perceraian orang tua, seringkali berdampak negative terhadap perkembangan psikologis anak. Kondisi “Broken Home” bukan sekadar fenomena sosial, tetapi menjadi sumber stress kronis yang dapat memicu trauma psikologis jangka panjang.

Bagi sebagian anak, rumah bukan lagi tempat pulang yang aman. Suara pertengkaran yang terus berulang, kekerasan, tatapan dingin antara ibu dan ayah, atau bahkan kepergian salah satu dari mereka tanpa pamit, menciptakan luka yang tak terlihat namun terasa dalam. Anak-anak dari keluarga *broken home* seringkali belajar menyembunyikan tangis, menahan emosi, dan pura-pura kuat, semua itu demi bertahan di tengah kehancuran yang mereka sendiri tak pahami sepenuhnya. Rasa bingung, kehilangan, dan haus akan kasih sayang yang utuh menjadi bagian dari hari-hari mereka.

Berbagai peneliti menunjukkan bahwa anak dari keluarga *broken home* lebih rentan mengalami masalah emosional, seperti kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal (Budiman & Widyastuti, 2022). Anak yang tidak mendapat dukungan emosional yang memadai cenderung menyimpan perasaan marah, takut, dan tidak aman. Jika tidak ditangani, perasaan ini dapat menetap dan membentuk *inner child* yang terluka, memengaruhi fungsi psikologi di masa remaja dan dewasa (Adinda & Netrawati, 2024).

Selain itu, dinamika keluarga disfungsional juga dapat menimbulkan pola asuh yang otoriter, permisif, atau bahkan mengabaikan, yang semuanya berpotensi menciptakan ketidakstabilan emosi anak. Anak dari keluarga *broken home* sering mengalami konflik loyalitas, merasa harus memilih salah satu orang tua, dan kehilangan sosok panutan yang utuh. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan gangguan kelekatan (*attachment issue*), ketakutan akan penolakan, serta pola hubungan yang tidak sehat di kemudian hari.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi psikologis seorang perempuan berusia 19 tahun yang berasal dari keluarga *broken home*, dengan fokus pada dampak trauma masa kecil terhadap perilaku dan kepribadiannya. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikodiagnostik dalam konteks pengalaman traumatis dalam keluarga disfungsional.

Psikodiagnostik merupakan salah satu cara dalam bidang psikolog yang menjadi alat bantu utama untuk mencari pengertian tentang tingkah laku manusia.

Memahami tingkah laku manusia dalam kondisinya yang normal maupun abnormal bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Dibutuhkan seperangkat persyaratan teoritik, metodik, dan keterampilan teknik pemeriksaan psikologik sebelum seseorang calon psikolog dapat dikatakan mahir atau terampil dalam psikodiagnostik. Oleh karena itu, mempelajari psikodiagnostik merupakan suatu kewajiban untuk para calon psikolog, agar mampu mengungkap informasi yang sebanyak-banyaknya, dalam aspek perkembangan intelektual, kepribadian, sosial, dan emosi (Mulyono, 2020).

Broken home adalah keadaan keluarga yang tidak bahagia dan tidak terlihat seperti keluarga yang rukun dan damai karena di dalamnya sering kali terjadi keributan dan perselisihan yang memicu pertengkaran hingga berakhir pada perceraian, hal ini juga sangat berdampak kepada anaknya (Cholid N. Ardila, 2021).

Dampak yang di timbulkan oleh keadaan keluarga yang *broken home* sangat beragam salah satu diantaranya yaitu dapat menimbulkan dampak buruk terhadap perkembangan sosial dan emosional anak terutama untuk anak usia 5-6 tahun. Padahal pada saat itu anak mengalami masa *golden age* atau yang biasa dikenal dengan masa keemasan. Dari berbagai kajian atau penelitian mengenai *golden age* ini ternyata perannya mengambil porsi cukup besar dalam pembentukan kualitas manusia. Masa *golden ege* adalah priode yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan anak, karena pada masa inilah berbagai potensi kecerdasan mulai tumbuh dan berkembang secara pesat. Loeziana uce, mengatakan bahwa masa ini menjadi waktu paling tepat untuk mengoptimalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual anak. Keberhasilan atau kegagalan dalam mengembangkan potensi tersebut sangat bergantung pada sejauh mana orang tua memiliki kesadaran dan kemampuan untuk merespons dengan bijak kebutuhan anak di masa emas ini (Mahendra et al., 2022).

*Inner child* pada diri setiap orang merupakan kepribadian yang terbentuk dari pengalaman seseorang mengenai bagaimana cara bertindak untuk dicintai yang didapatkan ketika masa kanak-kanak. Tanpa disadari *inner child* akan muncul ketika dewasa dalam bentuk tingkah laku atau dalam kondisi emosional yang tidak disadari (Surianti, 2022).

*Post-traumatic syndrome disorder* (PTSD) merupakan gangguan yang umum terjadi pada remaja maupun anak-anak yang mengalami kekerasan terutama kekerasan seksual. Kekerasan sendiri merupakan suatu bentuk tindakan atau perilaku yang melibatkan penggunaan kekuatan fisik, psikologis, dan verbal yang bertujuan untuk menyakiti serta merugikan korbannya. Istilah kekerasan erat kaitannya dengan konsep “penderitaan”, dianalisis dari berbagai sudut pandang, baik secara psikologis maupun hukum, hal ini melibatkan perilaku manusia yang dapat menyebabkan penderitaan bagi orang lain (Pasalbessy, 2010). Fenomena kekerasan dapat muncul dalam berbagai konteks, termasuk di dalam keluarga dan rumah tangga, di lingkungan sekolah, bahkan di dunia maya. Dalam berbagai kasus, kekerasan dapat memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan fisik dan mental korban, sekaligus dapat membahayakan tatanan sosial dan harmoni dalam suatu masyarakat (Izzah Aliyah Zahra et al., 2023).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 19 tahun, yang berasal dari keluarga *broken home* sejak usia 4 tahun. Subjek tinggal bersama ibu setelah perceraian, sementara hubungan dengan ayah terputus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Kehadiran peneliti bersifat aktif sebagai pengamat dan fasilitator selama proses pengumpulan data. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi teknik dan sumber

## 3. Hasil

Hasil dari wawancara dan observasi menyatakan bahwa subjek cenderung mengalami penarikan diri, memiliki rasa percaya diri yang rendah, serta mengalami hambatan dalam mengungkapkan emosi secara terbuka. Subjek juga tampak lebih sensitive terhadap kritik atau masukan, yang sering kali memengaruhi

pandangannya terhadap dirinya sendiri. Selain itu, kemampuan dalam mengelola emosi sangat bergantung pada situasi yang dihadapi. Dalam situasi ringan, subjek masih mampu mengendalikan suasana hati dan ekspresi wajahnya.

Namun, ketika menghadapi permasalahan yang lebih berat, subjek merasa kesulitan untuk mengontrol perasaan dan respons emosionalnya.

Terkait rasa takut dan cemas, subjek menjelaskan bahwa justru saat menghadapi masalah besar, ia merasa lebih mampu melawan dan mengabaikan rasa cemasnya. Sebaliknya, ketika bergadapan dengan masalah kecil, ia justru kerap dilanda kecemasan yang berlebihan dan sulit dikendalikan. Ia menggambarkan dirinya seperti terjebak dalam perasaan cemas tersebut, tanpa tahu cara untuk keluar darinya.

Dalam hal percaya diri, subjek mengaku tidak nyaman menjadi pusat perhatian. Ketika kelebihan atau pencapaiannya dipuji, terutama dihadapan banyak orang, ia justru merasa tidak percaya diri dan ingin menghindari situasi tersebut. Hal ini turut memperkuat kesan bahwa subjek mengalami hambatan dalam membangun citra positif tentang dirinya.

Lebih jauh, subjek mengungkapkan bahwa ia berada dalam lingkungan keluarga dengan pola asuh yang toxic dan ketat. Ia sering dituduh melakukan hal-hal negative yang bahkan tidak pernah terlintas dalam pikirannya, terkadang saat ia pulang lambat atau sedang berada diluar rumah (berpergian). Ketika melakukan kesalahan atau bahkan tidak bersalah, salah satu orang tuanya kerap memberikan *silent treatment*, yakni tidak berbicara atau memberikan respons sama sekali. Hal ini membuat subjek merasa bingung, tidak memahami letak kesalahannya, dan memunculkan stress emosional yang mendalam. Di sisi lain, orang tua yang satunya terkadang melakukan perilaku kekerasan, yang semakin memperburuk kondisi psikologis subjek.

Subjek juga menyampaikan bahwa dirinya sering menjadi tempat pelampiasan emosi ketika orang tuanya sedang marah atau merasa lelah, terutama terhadap adik-adiknya. Ia sering ingin berbicara dan mengutarakan perasaan yang dirasakannya, namun tanggapan yang ia dapatkan justru tidak sesuai harapan dan membuatnya memilih untuk diam. Kebiasaan ini membuat subjek menjadi pribadi yang semakin tertutup dan cenderung memendam emosi.

Temuan ini menunjukkan bahwa subjek mengalami hambatan dalam tahap perkembangan psikososial remaja menurut Erikson, khususnya pada krisis identitas vs kebingungan peran (*Identity vs role confusion*). Situasi keluarga yang tidak suportif, pola asuh yang keras, serta kurangnya ruang aman untuk berekspresi menjadi penghambat dalam proses eksplorasi jati diri subjek. Ketidakmampuan untuk membangun identitas yang kuat dan positif tampak dari rendahnya kepercayaan diri serta kesulitan dalam mengelola emosi.

Dari perspektif psikodinamika, gejala yang muncul pada subjek mengarah pada penggunaan mekanisme pertahanan diri seperti *represi*, di mana subjek menekan pengalaman emosional yang menyakitkan dan *isolasi afek*, yaitu memisahkan emosi dari pengalaman sebagai cara untuk melindungi diri dari rasa sakit emosional. Keengganan untuk berbicara kepada orang tua meskipun ada keinginan untuk itu, serta kecenderungan memendam emosi, menjadi bukti dari mekanisme ini.

Temuan ini memperkuat teori Erikson mengenai pentingnya pembentukan identitas pada masa remaja sebagai fondasi untuk perkembangan psikososial yang sehat. Di sisi lain, konsep *inner child* dalam teori psikodinamik menekankan bahwa luka emosional yang dialami pada masa kecil dapat terus terbawa hingga remaja bahkan dewasa, dan akan memengaruhi cara individu memandang diri dan berhubungan dengan orang lain (Kona et al., 2023). Selain itu, teori kelekatan Bowlby juga relevan dalam kasus ini, di mana tidak hanya adanya keterikatan yang aman dengan figure orang tua, terutama dengan figure ayah yang seharusnya menjadi sumber rasa aman, berpotensi menimbulkan kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat di masa mendatang.

#### 4. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa subjek, mengalami dampak psikologis akibat *broken home* dan trauma masa kecil, seperti kesulitan mengelola emosi, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan menarik diri. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang tidak suportif sangat memengaruhi perkembangan emosional dan identitas remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan agar subjek memperoleh pendampingan psikologis secara intensif dan berkelanjutan melalui pendekatan terapi yang berfokus pada pemulihan *inner child*, pengelolaan emosi, serta penguatan kepercayaan diri. Pendampingan ini penting untuk membantu subjek memahami pengalaman masa lalu yang bersifat traumatis, sekaligus membangun citra diri yang lebih positif dan adaptif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Selain intervensi individual, peran keluarga juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikologis subjek. Keluarga diharapkan mampu membangun pola komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan suportif, sehingga subjek merasa aman untuk mengekspresikan perasaan serta kebutuhan emosionalnya tanpa rasa takut akan penolakan atau penghakiman. Lingkungan keluarga yang kondusif dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan dalam membantu subjek mengatasi dampak psikologis dari pengalaman broken home. Di sisi lain, praktisi bimbingan dan konseling diharapkan memiliki kepekaan serta kemampuan untuk mendeteksi secara dini berbagai permasalahan psikologis yang dialami remaja dengan latar belakang keluarga broken home. Deteksi dini ini perlu diikuti dengan pemberian intervensi yang tepat, terarah, dan berkelanjutan, baik melalui layanan konseling individu maupun kelompok. Dengan adanya kolaborasi antara subjek, keluarga, dan tenaga profesional, diharapkan proses pemulihan psikologis dapat berjalan lebih optimal dan berkontribusi pada perkembangan psikososial subjek yang lebih sehat.

## Daftar Pustaka

- Adinda, A. F., & Netrawati. (2024). Analisis Perilaku Inner Child Pada Anak Korban Keluarga Broken Home Di SMP Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 5356–5362.
- Budiman, M., & Widyastuti, W. (2022). Dinamika psikologis remaja yang mengalami broken home karena orang tua bercerai. *Cognicia*, 10(2), 72–79.  
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i2.22072>
- Izzah Aliyah Zahra, Indah Wahyuningrum, Femas Arifin Yahman, & Nadia Khairina. (2023).

---

Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD).

*Flourishing Journal*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/umo70v3i112023p459-467>

Mahendra, J. P., Rahayu, F., & Ningsih, B. S. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara). *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 562–566. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3824>

Mulyono, R. (2020). Psikodiagnostik suatu pengantar. *UIN Jakarta Press*, 114. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/69990/1/Book.pdf>

Surianti, S. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1239>