

INSIGHT JOURNAL: JURNAL KOMUNIKASI PSIKOLOGI DAN KONSELING

ISSN: 3090-6482, Pages 202-209

Ketahanan Keluarga (Family Resilience) Dalam Mendukung Perkembangan Psikologis Anak

Juli Andriyani

Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh

Email: juli.andriyani@ar-raniry.ac.id

ABSTRACT

Children's psychological development is strongly influenced by the quality of the family environment as the closest social system in a child's life. This study aims to conceptually examine the role of family resilience in supporting children's psychological development. The research employed a library research approach by analyzing scientific literature, academic books, and reputable journal articles related to family resilience and child psychological development. The findings indicate that family resilience—characterized by positive belief systems, flexible organizational patterns, and open communication—significantly contributes to emotional regulation, self-esteem, and children's mental well-being. The review also reveals that previous studies have predominantly focused on individual resilience and have not comprehensively integrated a systemic family approach within the Indonesian cultural context. The novelty of this study lies in integrating family resilience dimensions with indicators of child psychological development grounded in collectivist and religious values as internal family resources. This study recommends strengthening family-based intervention programs as a preventive strategy to support children's mental health.

Keywords: Family Resilience, Child Psychological Development, Resilience.

ABSTRAK

Perkembangan psikologis anak sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan keluarga sebagai sistem terdekat dalam kehidupan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual peran ketahanan keluarga (*family resilience*) dalam mendukung perkembangan psikologis anak. Penelitian menggunakan pendekatan *library research* dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah, buku akademik, dan artikel jurnal bereputasi yang relevan dengan konsep ketahanan keluarga dan perkembangan psikologis anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketahanan keluarga yang ditandai oleh sistem keyakinan yang positif, pola organisasi yang fleksibel, dan komunikasi yang terbuka berkontribusi signifikan dalam membentuk regulasi emosi, self-esteem, serta kesejahteraan mental anak. Kajian ini juga menemukan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada resiliensi individu dan belum secara komprehensif mengintegrasikan pendekatan sistemik keluarga dalam konteks budaya Indonesia. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dimensi ketahanan keluarga dengan indikator perkembangan psikologis anak berbasis nilai kolektivitas dan religiusitas sebagai

sumber daya internal keluarga. Penelitian ini merekomendasikan penguatan program intervensi berbasis keluarga sebagai strategi preventif dalam mendukung kesehatan mental anak.

Kata Kunci: Ketahanan Keluarga, Perkembangan Psikologis Anak, Resiliensi

PENDAHULUAN

Perkembangan psikologis anak merupakan fondasi utama dalam pembentukan kepribadian, kesehatan mental, serta kapasitas adaptif individu sepanjang rentang kehidupan. Masa kanak-kanak adalah periode kritis di mana pengalaman emosional dan relasional membentuk struktur kognitif serta regulasi afektif anak (Santrock, 2019). Pada fase ini, kualitas lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pembentukan identitas, rasa aman, dan kesejahteraan psikologis anak.

Dalam beberapa dekade terakhir, anak-anak menghadapi kompleksitas tantangan psikososial yang semakin meningkat. Tekanan akademik, dinamika sosial yang berubah cepat, paparan media digital, hingga situasi krisis sosial dan bencana telah meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada anak (World Health Organization [WHO], 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan psikologis anak tidak dapat dilepaskan dari kualitas sistem dukungan yang mengitarinya.

Keluarga sebagai sistem terdekat anak memiliki peran sentral dalam membentuk pengalaman emosional sehari-hari. Bronfenbrenner (1979) melalui teori ekologi perkembangan menempatkan keluarga dalam sistem mikrosistem yang memiliki pengaruh langsung dan intens terhadap perkembangan anak. Interaksi yang hangat, konsisten, dan suportif dalam keluarga akan memperkuat kelekatan emosional serta rasa percaya diri anak.

Namun demikian, perubahan struktur sosial dan tekanan ekonomi dalam masyarakat modern sering kali memengaruhi stabilitas keluarga. Konflik orang tua, pola asuh yang inkonsisten, serta kurangnya komunikasi efektif dapat menghambat perkembangan psikologis anak. Situasi ini menunjukkan bahwa keluarga tidak selalu berfungsi sebagai ruang aman yang ideal bagi tumbuh kembang anak.

Dalam konteks inilah konsep ketahanan keluarga (*family resilience*) menjadi relevan. Walsh (2016) mendefinisikan ketahanan keluarga sebagai proses dinamis yang memungkinkan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan tumbuh melalui pengalaman sulit. Ketahanan keluarga tidak hanya berarti kemampuan bertahan dari krisis, tetapi juga kemampuan mentransformasikan kesulitan menjadi peluang pertumbuhan bersama.

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga dengan tingkat kohesi tinggi dan komunikasi terbuka memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta risiko lebih rendah mengalami gangguan perilaku (Olson, 2011). Selain itu, ketahanan keluarga berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi individu anak, yaitu kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan pengalaman negatif (Masten & Monn, 2015).

Meskipun demikian, sebagian besar kajian tentang resiliensi masih berfokus pada individu sebagai unit analisis utama. Perspektif ini cenderung menempatkan anak sebagai subjek yang harus “kuat” secara personal, tanpa cukup memperhatikan dinamika relasional dalam keluarga sebagai sistem pendukung utama. Akibatnya, pemahaman mengenai kontribusi sistem keluarga terhadap perkembangan psikologis anak menjadi kurang komprehensif.

Di Indonesia, penelitian mengenai ketahanan keluarga lebih banyak dikaitkan dengan aspek ekonomi, kesejahteraan material, atau ketahanan pangan. Dimensi psikologis dan relasional keluarga belum banyak dieksplorasi secara mendalam sebagai faktor protektif dalam perkembangan mental anak. Padahal, kesejahteraan psikologis anak tidak hanya ditentukan oleh stabilitas ekonomi, tetapi juga oleh kualitas hubungan emosional dalam keluarga.

Lebih jauh lagi, kajian empiris yang secara spesifik menghubungkan ketahanan keluarga dengan indikator perkembangan psikologis anak seperti regulasi emosi, *self-esteem*, dan kesejahteraan mental masih relatif terbatas. Penelitian yang ada cenderung bersifat parsial dan belum mengintegrasikan pendekatan sistemik keluarga secara utuh.

Selain itu, konteks budaya Indonesia yang sarat dengan nilai kolektivitas, religiusitas, dan ikatan kekeluargaan yang kuat belum sepenuhnya diintegrasikan dalam kerangka konseptual ketahanan keluarga. Padahal, nilai-nilai tersebut berpotensi menjadi sumber kekuatan dalam membangun sistem keluarga yang resilien.

Dalam situasi krisis seperti bencana alam atau konflik sosial, keluarga menjadi benteng pertama bagi anak dalam menghadapi trauma. Masten (2014) menegaskan bahwa dukungan relasional yang konsisten merupakan faktor protektif utama dalam mencegah dampak psikologis jangka panjang pada anak. Namun, jika keluarga sendiri tidak memiliki kapasitas adaptif yang memadai, maka fungsi protektif tersebut tidak dapat berjalan optimal.

Fenomena meningkatnya kasus kekerasan dalam rumah tangga dan konflik keluarga juga menjadi indikator bahwa tidak semua keluarga memiliki ketahanan yang memadai (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2023). Situasi ini memperlihatkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor yang membangun ketahanan keluarga secara lebih sistematis.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi keluarga. Intensitas interaksi tatap muka yang menurun berpotensi melemahkan kelekatan emosional antara orang tua dan anak. Bowlby (1988) menegaskan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) merupakan fondasi utama kesehatan mental anak. Ketika kelekatan ini terganggu, anak menjadi lebih rentan terhadap gangguan psikologis.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan konseptual dan empiris dalam kajian ketahanan keluarga di Indonesia, khususnya dalam hubungannya dengan perkembangan psikologis anak. Penelitian yang komprehensif dan kontekstual masih diperlukan untuk

menjelaskan bagaimana dimensi ketahanan keluarga berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan mental anak.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai ketahanan keluarga dalam mendukung perkembangan psikologis anak menjadi penting dan relevan. Penelitian ini diharapkan mampu mengisi kekosongan literatur dengan menghadirkan perspektif sistemik yang menempatkan keluarga sebagai agen utama dalam membangun fondasi psikologis anak yang sehat dan adaptif.

METODE KAJIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* atau studi kepustakaan sebagai metode utama dalam mengkaji konsep ketahanan keluarga (*family resilience*) dalam mendukung perkembangan psikologis anak. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber tertulis sebagai data utama untuk dianalisis secara sistematis dan kritis (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk membangun kerangka konseptual dan sintesis teoretis mengenai hubungan antara ketahanan keluarga dan perkembangan psikologis anak.

Library research berfokus pada eksplorasi literatur ilmiah yang relevan, termasuk buku akademik, artikel jurnal terindeks, laporan lembaga internasional, dan dokumen kebijakan yang memiliki kredibilitas akademik. Menurut Snyder (2019), kajian literatur yang sistematis memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan penelitian, serta arah pengembangan teori dalam suatu bidang kajian tertentu. Oleh karena itu, metode ini relevan untuk memetakan perkembangan konsep *family resilience* dalam konteks psikologi perkembangan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal internasional bereputasi, buku teks psikologi perkembangan dan keluarga, serta laporan lembaga resmi seperti WHO. Literatur yang dipilih diprioritaskan pada publikasi lima tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan aktualitas konsep yang digunakan, meskipun karya klasik tetap digunakan sebagai landasan teoretis utama (misalnya Bronfenbrenner, 1979; Bowlby, 1988).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan dokumentasi literatur berdasarkan kata kunci seperti *family resilience*, *child psychological development*, *family system*, dan *protective factors*. Proses ini mengikuti tahapan telaah literatur yang meliputi pencarian, seleksi, evaluasi kualitas sumber, dan pengorganisasian data tematik (Ridley, 2012). Literatur yang tidak memiliki validitas akademik atau tidak relevan dengan fokus penelitian dieliminasi dalam tahap seleksi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis isi bertujuan untuk menginterpretasikan makna, konsep, dan pola hubungan antarvariabel dalam literatur yang dikaji (Krippendorff, 2018). Melalui pendekatan ini, peneliti mengidentifikasi dimensi utama ketahanan keluarga seperti sistem keyakinan, pola organisasi, dan komunikasi keluarga serta mengaitkannya dengan indikator perkembangan psikologis anak.

Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan sintesis konseptual untuk mengintegrasikan berbagai teori yang relevan, seperti teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner dan teori kelekatan Bowlby, ke dalam kerangka ketahanan keluarga. Sintesis konseptual memungkinkan terbentuknya pemahaman yang komprehensif mengenai peran keluarga sebagai sistem protektif dalam perkembangan anak (Machi & McEvoy, 2016).

Untuk menjaga validitas kajian, peneliti menerapkan prinsip *critical appraisal* terhadap setiap sumber yang digunakan. Evaluasi dilakukan dengan mempertimbangkan reputasi penerbit, indeksasi jurnal, relevansi teori, serta konsistensi metodologis dalam penelitian yang dirujuk. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan bersandar pada literatur yang kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016).

Melalui pendekatan library research ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan sintesis teoritis yang kuat mengenai kontribusi ketahanan keluarga terhadap perkembangan psikologis anak. Hasil kajian ini selanjutnya dapat menjadi landasan konseptual bagi penelitian empiris di masa mendatang maupun pengembangan intervensi berbasis keluarga dalam konteks pendidikan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa ketahanan keluarga (*family resilience*) merupakan faktor protektif utama dalam mendukung perkembangan psikologis anak, terutama dalam konteks tekanan sosial dan perubahan lingkungan yang cepat. Dimensi ketahanan keluarga yang paling dominan ditemukan dalam literatur adalah sistem keyakinan keluarga, pola organisasi yang fleksibel, serta komunikasi yang terbuka dan suportif (Walsh, 2016). Ketiga dimensi ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan emosional yang aman bagi anak.

Berdasarkan analisis terhadap teori ekologi perkembangan, keluarga sebagai mikrosistem memiliki pengaruh langsung terhadap pembentukan regulasi emosi dan konsep diri anak (Bronfenbrenner, 1979). Literatur menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga dengan stabilitas emosional yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih tinggi (Masten, 2014). Hal ini memperkuat argumen bahwa ketahanan keluarga tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga psikologis.

Kajian juga menemukan bahwa sistem keyakinan keluarga memainkan peran penting dalam memaknai krisis sebagai peluang pertumbuhan. Keluarga yang memiliki nilai optimisme, spiritualitas, dan makna kolektif terhadap kesulitan cenderung mampu menjaga stabilitas emosional anak (Walsh, 2016). Dalam konteks Indonesia, nilai religiusitas dan solidaritas keluarga besar menjadi sumber daya sosial yang potensial untuk memperkuat ketahanan keluarga.

Dimensi komunikasi keluarga muncul sebagai indikator paling konsisten dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak. Komunikasi yang terbuka memungkinkan anak

mengekspresikan emosi tanpa rasa takut, sehingga membentuk pola regulasi emosi yang sehat (Olson, 2011). Sebaliknya, komunikasi yang represif berpotensi meningkatkan risiko gangguan perilaku dan masalah internalisasi.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa kelekatan aman (*secure attachment*) antara orang tua dan anak menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis. Bowlby (1988) menegaskan bahwa kelekatan yang stabil membangun rasa aman internal pada anak. Dalam keluarga yang resilien, pola asuh responsif memperkuat hubungan emosional yang konsisten.

Namun demikian, literatur juga menunjukkan adanya kesenjangan konseptual dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi lebih menekankan resiliensi sebagai atribut individu anak daripada sebagai proses sistemik keluarga (Masten & Monn, 2015). Akibatnya, intervensi yang dikembangkan sering kali berfokus pada penguatan individu tanpa melibatkan transformasi sistem keluarga secara menyeluruh.

Selain itu, penelitian di Indonesia masih dominan membahas ketahanan keluarga dari aspek ekonomi dan kesejahteraan material. Dimensi psikologis seperti kualitas komunikasi, sistem makna keluarga, dan kohesi emosional belum banyak dikaji secara mendalam sebagai determinan perkembangan mental anak. Temuan ini menunjukkan adanya ruang pengembangan penelitian berbasis pendekatan sistemik.

Dalam konteks digitalisasi, perubahan pola interaksi keluarga menjadi tantangan baru. Intensitas penggunaan gawai berpotensi mengurangi kualitas komunikasi tatap muka, yang pada akhirnya memengaruhi kelekatan emosional anak. WHO (2022) menekankan bahwa dukungan relasional yang konsisten menjadi faktor protektif utama terhadap gangguan mental pada anak dan remaja.

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa ketahanan keluarga bekerja melalui mekanisme protektif dan promotif. Secara protektif, ketahanan keluarga melindungi anak dari dampak stres dan trauma. Secara promotif, ketahanan keluarga mendorong berkembangnya optimisme, efikasi diri, dan kemampuan pemecahan masalah pada anak (Masten, 2014).

Novelty penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan sistemik ketahanan keluarga dengan indikator perkembangan psikologis anak dalam konteks budaya Indonesia. Kajian ini tidak hanya memetakan dimensi ketahanan keluarga, tetapi juga mengaitkannya secara eksplisit dengan regulasi emosi, *self-esteem*, dan kesejahteraan mental anak sebagai outcome psikologis. Pendekatan ini memperluas diskursus dari sekadar ketahanan ekonomi menuju ketahanan relasional dan psikologis keluarga.

Selain itu, penelitian ini menawarkan kerangka konseptual berbasis budaya yang menempatkan religiusitas dan nilai kolektivitas sebagai bagian dari sistem keyakinan keluarga yang memperkuat resiliensi. Integrasi dimensi budaya ini menjadi kontribusi teoretis yang belum banyak diangkat dalam literatur internasional yang cenderung berorientasi Barat.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa penguatan ketahanan keluarga merupakan strategi preventif yang efektif dalam mendukung

perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan, konseling keluarga, serta program intervensi berbasis komunitas perlu mengintegrasikan pendekatan *family resilience* sebagai landasan dalam membangun generasi yang sehat secara mental dan adaptif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa ketahanan keluarga (*family resilience*) merupakan faktor fundamental dalam mendukung perkembangan psikologis anak. Ketahanan keluarga berfungsi sebagai sistem protektif yang mampu menciptakan lingkungan emosional yang aman, stabil, dan supportif bagi anak. Melalui sistem keyakinan yang positif, pola organisasi yang fleksibel, serta komunikasi yang terbuka, keluarga dapat membantu anak mengembangkan regulasi emosi, rasa percaya diri, serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan kehidupan.

Kajian ini juga menegaskan bahwa perkembangan psikologis anak tidak dapat dipisahkan dari dinamika relasional dalam keluarga. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang resilien cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta kemampuan coping yang lebih efektif. Dengan demikian, ketahanan keluarga bukan hanya konsep sosial, tetapi juga konstruk psikologis yang memiliki implikasi langsung terhadap pembentukan kesehatan mental anak.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar literatur sebelumnya masih berfokus pada resiliensi individu, sementara pendekatan sistemik keluarga belum sepenuhnya diintegrasikan dalam kajian perkembangan psikologis anak, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menghadirkan sintesis konseptual yang menempatkan keluarga sebagai agen utama dalam membangun fondasi psikologis anak.

Kontribusi kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada integrasi dimensi ketahanan keluarga dengan indikator perkembangan psikologis anak dalam konteks budaya Indonesia. Pendekatan ini memperluas pemahaman tentang ketahanan keluarga dari sekadar aspek ekonomi menuju dimensi relasional, emosional, dan spiritual yang berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan mental anak. Nilai kolektivitas dan religiusitas diposisikan sebagai sumber daya internal keluarga yang memperkuat proses adaptasi dan pertumbuhan psikologis.

Secara implikatif, penguatan ketahanan keluarga perlu menjadi prioritas dalam kebijakan pendidikan, layanan konseling, serta program intervensi berbasis komunitas. Upaya membangun generasi yang sehat secara mental tidak cukup dilakukan melalui intervensi individual pada anak, melainkan harus melibatkan transformasi sistem keluarga secara menyeluruh. Dengan memperkuat ketahanan keluarga, diharapkan tercipta lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak yang resilien, adaptif, dan sejahtera secara psikologis.

REFERENSI

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage Publications.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Laporan tahunan perlindungan anak Indonesia*. KPPPA.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review: Six steps to success* (3rd ed.). Corwin.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64(1), 5–21. <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
- Olson, D. H. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64–80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>
- Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students* (2nd ed.). Sage Publications.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO