

# UPAYA DUKUNGAN EMOSIONAL DAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP ANAK DARI KELUARGA TIDAK UTUH: PERSPEKTIF KONSELING KELUARGA

Asniti Karni<sup>1)</sup>, Alifia Zuela Sari<sup>2)</sup>, Nagita Cinta Utami Prayoga<sup>3)</sup>, Ikhsan Fernando<sup>4)</sup>

<sup>123)</sup> Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

<sup>1)</sup> e-mail : [asnitikarni@mail.uinfasbengkulu.ac.id](mailto:asnitikarni@mail.uinfasbengkulu.ac.id), [alfiazlasri25@gmail.com](mailto:alfiazlasri25@gmail.com),  
[nagitacinta12@gmail.com](mailto:nagitacinta12@gmail.com), [f13732@gmail.com](mailto:f13732@gmail.com)

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

broken family, emotional support, social support, children, family counseling

Children from broken families such as due to divorce, death, or separation of parents are at high risk of experiencing emotional disorders and social difficulties. In this context, emotional and social support from the nuclear family and extended family becomes very crucial. This study aims to describe the forms of emotional and social support given to children from broken families and analyze them through the perspective of family counseling. This study uses a descriptive qualitative approach with in-depth interview techniques with five main informants, namely children from broken families, and three supporting informants, namely family members and counselors. The results of the study indicate that emotional support through open communication, empathy, and providing a sense of security, as well as social support through active involvement of the extended family and the closest social environment play a significant role in maintaining children's psychological stability. Family counseling provides a systemic approach to restoring relationships, building healthy communication patterns, and fostering children's resilience. The implications of this study underline the importance of family involvement and counselors in assisting children from broken families.

### Kata kunci:

keluarga tidak utuh, dukungan emosional, dukungan sosial, anak, konseling keluarga

### Abstrak.

Anak yang berasal dari keluarga tidak utuh—seperti akibat perceraian, kematian, atau perpisahan orang tua—memiliki risiko tinggi mengalami gangguan emosional dan kesulitan sosial. Dalam konteks ini, dukungan emosional dan sosial dari keluarga inti maupun keluarga besar menjadi sangat krusial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dukungan emosional dan sosial yang diberikan kepada anak dari keluarga tidak utuh serta menganalisisnya melalui perspektif konseling keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap lima informan utama, yaitu anak dari keluarga tidak utuh, dan tiga informan pendukung, yakni anggota keluarga dan konselor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional melalui komunikasi terbuka, empati, dan pemberian rasa aman, serta dukungan sosial melalui keterlibatan aktif keluarga besar dan lingkungan sosial terdekat berperan signifikan dalam menjaga stabilitas psikologis anak. Konseling keluarga

memberikan pendekatan sistemik dalam memulihkan relasi, membangun pola komunikasi sehat, dan menumbuhkan ketahanan anak. Implikasi penelitian ini menggarisbawahi pentingnya keterlibatan keluarga dan tenaga konselor dalam mendampingi anak dari keluarga tidak utuh.

---

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan sistem pertama dan utama dalam proses pembentukan karakter serta kesejahteraan psikososial anak. Dalam lingkungan keluarga yang sehat, anak belajar mengenali nilai, norma, serta membentuk identitas diri yang utuh. Namun, kenyataannya tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang fungsional dan stabil. Fenomena keluarga tidak utuh—akibat perceraian, kematian salah satu orang tua, atau konflik berkepanjangan dalam rumah tangga—terus meningkat dari tahun ke tahun. Data Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan lebih dari 10% dalam lima tahun terakhir. Kondisi ini memperlihatkan bahwa semakin banyak anak yang terpapar pada situasi keluarga yang tidak kondusif bagi perkembangan psikologis mereka.

Anak-anak yang hidup dalam keluarga tidak utuh sering kali menghadapi berbagai permasalahan psikososial. Mereka rentan mengalami krisis identitas, kecemasan yang berkepanjangan, bahkan depresi. Ketika suasana rumah tidak lagi menjadi tempat yang nyaman dan aman secara emosional, anak kehilangan salah satu pilar penting dalam pembentukan keseimbangan mental dan sosialnya. Dampaknya bisa meluas hingga kesulitan dalam bersosialisasi, rendahnya kepercayaan diri, serta penurunan motivasi belajar. Hal ini diperkuat oleh berbagai studi yang menunjukkan bahwa struktur dan kualitas hubungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan kepribadian anak.

Dalam konteks ini, Al-Qur'an menegaskan pentingnya tanggung jawab setiap individu terhadap keluarganya, tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga perlindungan emosional dan spiritual. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

*"Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..."*  
(QS. At-Tabrim: 6)

Ayat ini memberikan penegasan bahwa menjaga keluarga adalah amanah yang besar. Ketika struktur keluarga terganggu, seperti dalam kasus keluarga tidak utuh, maka upaya perlindungan dan bimbingan terhadap anak menjadi lebih kompleks dan memerlukan keterlibatan dari lingkungan yang lebih luas.

Dalam konteks tersebut, dukungan emosional dan sosial menjadi kebutuhan mendesak yang harus segera diupayakan. Dukungan emosional meliputi aspek kehangatan, penerimaan tanpa syarat, rasa aman, dan komunikasi yang terbuka antara anak dan orang dewasa yang berperan sebagai pengganti atau pelengkap fungsi orang tua. Sementara itu, dukungan sosial mencakup keterlibatan aktif dari lingkungan sekitar anak seperti guru, teman sebaya, kerabat, hingga komunitas yang memberikan interaksi positif, rasa memiliki, serta bantuan praktis yang dibutuhkan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan konseling keluarga dapat menjadi solusi efektif untuk menjawab permasalahan ini. Konseling keluarga berpandangan bahwa masalah individu tidak bisa dilepaskan dari sistem hubungan keluarga dan sosial di sekitarnya. Melalui proses konseling, keluarga dibimbing untuk membangun komunikasi yang lebih sehat, mengenali pola hubungan yang destruktif, serta membentuk kembali sistem pendukung yang bisa memberikan rasa aman dan stabil bagi anak. Konseling tidak hanya menasar individu, tetapi juga melibatkan seluruh anggota keluarga yang berperan dalam pembentukan kondisi psikososial anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan emosional dan sosial yang diterima anak dari keluarga tidak utuh serta menganalisis bagaimana peran konseling keluarga dapat membantu proses pemulihan psikologis anak. Melalui pendekatan kualitatif, data akan dikumpulkan dari anak-anak yang berasal dari keluarga tidak utuh, pendamping psikososial, serta konselor keluarga yang menangani kasus serupa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi berbasis keluarga dan komunitas untuk mendukung anak-anak dalam situasi serupa.

Dengan meningkatnya jumlah anak dari keluarga tidak utuh, penting bagi masyarakat dan institusi pendidikan untuk memiliki kesadaran serta keterampilan dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan. Sekolah, sebagai lingkungan kedua setelah rumah, memiliki posisi strategis dalam membentuk sistem pendukung sosial yang aman dan ramah anak. Guru, konselor sekolah, dan tenaga pendidik lainnya perlu diberikan pelatihan tentang pendekatan psikososial yang tepat agar mampu merespons kondisi emosional anak secara lebih efektif.

Konseling keluarga bukan hanya menjadi alat bantu penyelesaian masalah, tetapi juga sarana untuk membangun kembali keutuhan fungsi keluarga meskipun dalam bentuk yang berbeda. Dengan hadirnya dukungan emosional dan sosial yang tepat, anak-anak dari keluarga tidak utuh tetap memiliki peluang yang sama untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental, tangguh, dan mampu bersosialisasi dengan baik di masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman anak-anak dari keluarga tidak utuh, baik karena perceraian maupun kematian orang tua. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman holistik terhadap kondisi psikososial yang dialami oleh subjek penelitian dalam konteks kehidupan nyata mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali secara rinci pengalaman, persepsi, dan emosi anak-anak terhadap situasi keluarga mereka. Observasi digunakan untuk melihat langsung perilaku dan interaksi anak dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan studi dokumentasi memberikan data pendukung seperti catatan konseling atau informasi riwayat keluarga.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 anak berusia 10–15 tahun yang berasal dari keluarga tidak utuh, serta 3 informan pendukung yang terdiri dari dua anggota keluarga (nenek dan paman) dan satu konselor keluarga. Informan tersebut dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan keterlibatan langsung dalam memberikan dukungan kepada anak (Sugiyono, 2017). Dengan teknik ini, peneliti dapat memperoleh informasi yang kaya dan relevan sesuai fokus penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data adalah proses memilih dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan agar lebih terorganisir. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi atau tabel tematik untuk memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi pola-pola yang muncul. Selanjutnya, tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi bertujuan untuk menemukan makna dari data secara menyeluruh dan melakukan konfirmasi terhadap keakuratan temuan (Miles & Huberman, 1994).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam dinamika kehidupan keluarga, perceraian atau perpisahan orang tua merupakan peristiwa yang dapat berdampak besar terhadap kondisi psikologis anak. Anak-anak yang mengalami perubahan struktur keluarga seringkali menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku. Berdasarkan hasil

wawancara yang dilakukan terhadap anak-anak dari keluarga yang mengalami perpecahan, serta pihak-pihak yang berperan dalam proses pemulihan emosional mereka seperti konselor, guru, dan anggota keluarga lainnya, ditemukan sejumlah faktor penting yang mempengaruhi resiliensi dan penyesuaian diri anak dalam menghadapi situasi tersebut.

Faktor-faktor tersebut mencakup bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga besar, lingkungan sosial di sekitar anak, peran layanan konseling keluarga, serta berbagai tantangan yang dihadapi dalam proses adaptasi pasca perceraian. Dalam pembahasan ini, setiap aspek dianalisis secara mendalam berdasarkan data empirik dari hasil wawancara serta didukung dengan teori-teori psikologi perkembangan dan keluarga.

## 1. Dukungan Emosional dari Keluarga

Dukungan emosional dari keluarga besar, terutama dari sosok nenek, paman, atau bibi, terbukti menjadi fondasi penting dalam membantu anak-anak membangun kestabilan emosi pasca perpisahan orang tua. Anak-anak yang secara konsisten mendapatkan dukungan emosional dari keluarga besar menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang lebih baik dan cenderung tidak menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dari lingkungan.

Bentuk dukungan ini dapat dilihat dalam tiga aspek utama. Pertama, **komunikasi terbuka** menjadi hal yang sangat penting. Dalam banyak kasus, nenek menjadi figur sentral tempat anak-anak mencurahkan isi hati. Nenek sering digambarkan sebagai sosok yang tidak menghakimi, bersikap bijak, dan mampu memberi nasihat secara lembut. Anak merasa nyaman menyampaikan perasaan kecewa, marah, atau sedih tanpa takut akan mendapatkan penolakan. Komunikasi yang terbuka ini menciptakan ruang aman bagi anak untuk mengolah emosinya.

Kedua, **kontak fisik yang penuh kasih sayang** seperti pelukan, ciuman di dahi, atau menggenggam tangan, menjadi bentuk ekspresi cinta yang sangat berarti bagi anak-anak. Dalam kondisi kehilangan kelekatan dengan salah satu orang tua, sentuhan fisik yang hangat dari anggota keluarga lain mampu memberikan rasa aman, diterima, dan dicintai.

Ketiga, keluarga yang memberikan **validasi terhadap perasaan anak** tanpa menyalahkan atau menuntut anak untuk “kuat” menunjukkan efek yang sangat positif terhadap perkembangan emosional anak. Anak-anak yang diperbolehkan menangis, marah, atau merasa kecewa tanpa merasa bersalah atau dibebani dengan tuntutan emosional orang dewasa, menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan lebih sehat.

Seorang konselor dalam wawancara menyatakan, “Dukungan emosional penting untuk membangun kelekatan baru yang hilang setelah keluarga retak.” Pernyataan ini sejalan dengan **teori keterikatan (attachment theory)** yang dikemukakan oleh Bowlby, bahwa anak-anak memerlukan figur lekat untuk menjaga stabilitas emosinya. Ketika salah satu atau kedua orang tua tidak lagi menjadi figur lekat utama, peran tersebut dapat diisi oleh kakek, nenek, atau anggota keluarga lainnya.

## 2. Dukungan Sosial dari Lingkungan

Selain dari keluarga inti dan besar, dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti guru, teman sebaya, dan tetangga juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan dan adaptasi anak. Wawancara menunjukkan bahwa anak-anak yang tetap aktif secara sosial, terlibat dalam kegiatan bersama, dan memiliki jaringan sosial yang positif, lebih mampu menghadapi dampak perceraian orang tua.

Dukungan sosial ini terlihat dalam beberapa bentuk. Anak-anak yang mengikuti **kegiatan sosial seperti pramuka, pengajian, atau kelompok belajar** mendapatkan ruang untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial, dan merasa menjadi bagian dari kelompok. Ini membantu mereka mengalihkan perhatian dari tekanan emosional di rumah.

Guru juga berperan sebagai pendukung penting. Dalam banyak kasus, **guru memberikan fleksibilitas dalam tugas sekolah**, memahami kondisi psikologis anak, serta menyediakan ruang diskusi atau waktu tambahan bagi anak untuk menyelesaikan tugas. Ini menciptakan lingkungan sekolah yang lebih ramah dan mendukung.

Teman sebaya pun memiliki pengaruh besar. Anak-anak yang memiliki teman dekat sebagai tempat bercerita, bermain, atau belajar bersama, cenderung tidak merasa sendirian dalam menghadapi masa sulit. **Teman sebaya menjadi sistem dukungan informal** yang sangat kuat karena mereka berada di dunia yang sama dengan anak, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional dengan cara yang sederhana namun bermakna.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa **keluarga yang mendorong anak tetap aktif secara sosial**, membiarkan anak bergaul, bermain, atau mengikuti kegiatan di luar rumah, cenderung menghasilkan anak yang lebih stabil dan mampu beradaptasi dibandingkan keluarga yang **overprotektif** dan membatasi interaksi anak dengan lingkungan.

### 3. Peran Konseling Keluarga

Konseling keluarga menjadi intervensi penting yang membantu keluarga menyadari pentingnya pola komunikasi yang sehat dan hubungan yang kolaboratif dalam menghadapi masa transisi pasca perceraian. Dalam satu kasus, konselor berhasil memediasi konflik antara anak dan ayah yang sebelumnya tidak berkomunikasi sama sekali setelah perceraian. Melalui konseling, mereka berhasil membangun kembali relasi emosional secara bertahap.

Konseling diberikan dalam bentuk beberapa sesi dengan pendekatan yang sistematis. Materi konseling mencakup **edukasi keluarga tentang dampak psikologis perceraian terhadap anak**, pelatihan **teknik komunikasi asertif dan empatik**, serta **terapi sistemik keluarga** yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki pola-pola disfungsional dalam interaksi keluarga.

Konselor juga membantu keluarga untuk membentuk **rutinitas baru yang stabil**, misalnya membuat jadwal kunjungan orang tua yang terpisah, membangun aktivitas bersama dengan keluarga besar, atau menciptakan tradisi baru yang memperkuat rasa keterikatan anak dengan lingkungan barunya.

Konseling tidak hanya menasar anak, tetapi juga seluruh anggota keluarga. Dengan keterlibatan semua pihak, perubahan positif dalam dinamika keluarga dapat lebih mudah terwujud.

### 4. Tantangan yang Dihadapi

Meski berbagai bentuk dukungan telah diberikan, tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat sejumlah tantangan dalam proses penyesuaian diri anak. Salah satu tantangan utama adalah **penolakan anak terhadap kehadiran orang tua pengganti**. Dalam beberapa kasus, anak menunjukkan sikap tidak kooperatif, marah, atau menolak untuk menerima pasangan baru dari orang tuanya. Hal ini dapat memperburuk ketegangan dalam keluarga dan menghambat proses pemulihan emosi.

Tantangan lainnya adalah **ketidakstabilan ekonomi** yang sering menyertai perceraian. Wali atau orang tua tunggal yang harus bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan keluarga, cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk hadir secara emosional bagi anak. Anak mungkin merasa diabaikan atau tidak mendapatkan perhatian yang cukup.

Selain itu, **kurangnya kesadaran keluarga akan pentingnya bantuan profesional seperti konselor** juga menjadi kendala tersendiri. Masih banyak keluarga yang menganggap masalah emosional anak adalah hal biasa yang bisa berlalu dengan waktu, sehingga enggan mencari bantuan ahli.

Meskipun tantangan-tantangan ini nyata, wawancara menunjukkan bahwa **upaya yang berkelanjutan dan dukungan sistemik dari lingkungan** dapat secara signifikan membantu anak membangun ketahanan (resiliensi) dan membentuk relasi yang sehat. Anak-anak yang didukung secara konsisten oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh menjadi individu yang stabil secara emosional dan sosial, meskipun mengalami pengalaman traumatis di masa kecilnya.

## KESIMPULAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses pembentukan karakter serta kesejahteraan psikososial anak. Namun, ketika struktur keluarga tidak utuh akibat perceraian, kematian orang tua, atau konflik yang berkepanjangan, anak-anak menghadapi risiko yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga tidak utuh memerlukan dukungan emosional dan sosial yang konsisten agar dapat melewati masa transisi dengan lebih baik.

Dukungan emosional dari keluarga besar, seperti nenek atau paman, terbukti menjadi penyangga utama dalam menjaga kestabilan emosi anak. Komunikasi terbuka, sentuhan kasih sayang, dan validasi emosi anak berkontribusi besar terhadap kemampuan anak dalam mengelola tekanan emosional. Sementara itu, dukungan sosial dari lingkungan sekolah, teman sebaya, dan komunitas menjadi pelengkap penting dalam membantu anak merasa diterima dan termotivasi untuk beradaptasi dengan situasi baru.

Konseling keluarga terbukti efektif dalam membangun kembali relasi yang sempat retak, membentuk pola komunikasi yang sehat, dan menciptakan rutinitas baru yang stabil. Keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam proses konseling sangat penting untuk memastikan bahwa anak mendapatkan lingkungan yang aman dan suportif, meskipun dalam struktur keluarga yang berubah.

Namun demikian, masih terdapat tantangan signifikan yang perlu diatasi, seperti penolakan terhadap orang tua pengganti, ketidakstabilan ekonomi, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya bantuan profesional. Oleh karena itu, perlu adanya sinergi antara keluarga, sekolah, dan layanan konseling untuk membentuk sistem dukungan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Anak-anak dari keluarga tidak utuh tetap memiliki kesempatan untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan sosial, apabila mereka mendapatkan dukungan yang tepat dan berkelanjutan dari lingkungan sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Perceraian di Indonesia Tahun 2017–2022*. Jakarta: BPS.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparlan, P. (2001). *Menuju Masyarakat Madani: Gagasan, Fakta dan Harapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.