

Strategi Pengelolaan Diri Mahasiswa Rantau Dari Keluarga *Broken Home*: Studi Fenomenologi

Self-Management Strategies of Students from Broken Home Families: A Phenomenological Study

Siti Rahmah*

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: sitirahmahyhy21@gmail.com

Silva Yumi Fredita

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: yumifreditasilva@gmail.com

Muhammad Nurdin

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: ininurdinmuhammad@gmail.com

Shanty Komalasari

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Keluarga adalah lingkungan pertama yang sangat penting bagi perkembangan anak. Namun, saat ini banyak mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pengelolaan diri mahasiswa dari keluarga *broken home* dalam menghadapi tekanan emosional dan akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan dengan wawancara semi-terstruktur yang dilakukan pada tiga mahasiswa dari keluarga *broken home*, kemudian data dianalisis menggunakan teknik tematik, meliputi pengelompokan tema, dan interpretasi mendalam, lalu validasi dilakukan dengan triangulasi data dan member checking untuk memastikan akurasi interpretasi. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial, motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup, serta strategi coping seperti pengalihan perhatian dan pengelolaan emosi adalah faktor utama dalam pengelolaan diri. Penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen diri dan dukungan sosial bagi mahasiswa dari keluarga *broken home* untuk mengatasi tantangan kehidupan akademik dan sosial.

Kata kunci : Pengelolaan Diri, Mahasiswa, Rantau, *Broken home*

Abstract

Family is the first environment that is very important for a child's development. However, currently many students come from broken homes. This research aims to explore the self-management strategies of students from broken homes in dealing with emotional and academic pressure. The method used in this research is a qualitative approach. phenomenological, semi-structured interviews

were conducted on three students from the family. broken home. The results show that social support, motivation to improve the quality of life, as well as coping strategies such as distraction and emotional management are the main factors in self-management. This research highlights its importance. self-management and social support for students from broken homes to overcome the challenges of academic and social life.

Key word : *Self Management, Students, Overseas, Broken home*

Article History	
Submitted : 15-01-2025 Final Revised : 06-06-2025 Accepted : 10-06-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Pendahuluan

Keluarga memainkan peran krusial dalam kehidupan individu sebagai tempat pertama untuk belajar, menerima dukungan, dan membentuk nilai-nilai sosial. Sebagai dasar awal, keluarga menjadi acuan bagi individu dalam berinteraksi di masyarakat. Namun, ketika keluarga tidak harmonis, seperti dalam situasi *broken home*, individu, termasuk mahasiswa, sering kali menghadapi kesulitan yang signifikan. *Broken home* menggambarkan kondisi keluarga yang terpisah, biasanya karena *broken home* atau konflik keluarga. Situasi ini mengakibatkan hilangnya perhatian keluarga atau pengurangan kasih sayang orang tua, sehingga anak sering tinggal hanya dengan salah satu orang tua kandung (Willis, 2015; Wulandri & Fauziah, 2019).

Broken home sering kali berdampak besar pada perkembangan individu. Mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* umumnya mengalami ketidakharmonisan yang berpengaruh pada kestabilan emosi dan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu dari keluarga *broken home* lebih rentan terhadap berbagai masalah, seperti kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, rendahnya rasa percaya diri, serta gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Kusdiani, 2021). Kerentanan ini terjadi karena anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalami gangguan dalam pembentukan attachment yang aman dengan orang tua. Perpisahan orang tua dapat memunculkan rasa ditolak, kehilangan figur perlindungan, dan ketidakpastian dalam peran keluarga, sehingga memengaruhi perkembangan emosi dan regulasi diri. Berbeda dengan anak dari keluarga utuh yang biasanya memiliki sistem dukungan emosional yang lebih stabil dan lingkungan keluarga yang konsisten, anak dari keluarga *broken home* harus beradaptasi dengan dinamika baru yang penuh tekanan dan sering kali tanpa dukungan yang memadai. Kondisi ini juga memengaruhi aspek afeksi, motivasi, dan kemampuan mengambil keputusan, yang sangat esensial dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik (Hetherington & Kelly, 2002).

Meski begitu, tidak semua mahasiswa dari keluarga *broken home* menyerah pada efek negatif tersebut. Banyak di antara mereka berhasil mengembangkan strategi mengelola diri untuk menghadapi tantangan yang ada. Pengelolaan diri, menurut Goleman (dalam Giorgi et al., 2016, seperti dikutip oleh Yeriadi & Harsoyo, 2023), adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, mengelola emosi, mempertahankan kejujuran, bertanggung jawab atas kinerja pribadi, serta beradaptasi dengan perubahan. Kemampuan ini sangat penting, khususnya

bagi mahasiswa yang berada di masa dewasa awal, guna mendukung kesuksesan akademik, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi.

Pengelolaan diri merupakan kemampuan penting yang mencakup pengaturan emosi, kemampuan menghadapi stres, menjaga keseimbangan mental, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat dengan memanfaatkan dukungan eksternal (Wardani, 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar terbukti efektif dalam mengurangi tekanan psikologis dan membantu individu beradaptasi dengan berbagai tantangan. Melalui kemampuan manajemen diri yang baik, seseorang dapat memotivasi dirinya untuk terus berjuang, mengelola potensi yang dimiliki, mengendalikan dorongan atau keinginan yang tidak selaras dengan tujuan, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Kamila et al., 2023).

Kemampuan dalam mengelola diri ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dari sisi internal, pengelolaan diri dipengaruhi oleh kepribadian, tingkat kecerdasan emosional, nilai-nilai hidup yang dianut, serta kesadaran diri terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi. Sementara itu, dari sisi eksternal, faktor seperti pola asuh sejak masa kanak-kanak, pengalaman hidup, budaya yang melingkupi individu, serta dukungan sosial yang tersedia turut memberikan pengaruh besar. Interaksi antara faktor-faktor internal dan eksternal inilah yang membentuk bagaimana seseorang mampu mengelola dirinya secara adaptif dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi tekanan atau perubahan hidup yang signifikan.

Mahasiswa dari keluarga *broken home* menghadapi tekanan emosional yang signifikan akibat dinamika keluarga yang tidak harmonis. Kondisi ini dapat memengaruhi stabilitas emosional dan kinerja akademik mereka. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak negatif keluarga *broken home*, tetapi kurang mengeksplorasi strategi pengelolaan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional dari situasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan memahami pengalaman subjektif mahasiswa dari keluarga *broken home* dalam menghadapi situasi tersebut. Selain berasal dari keluarga *broken home*, mahasiswa yang merantau juga menghadapi tantangan tersendiri. Hidup jauh dari keluarga mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa dukungan sosial yang kuat dari orang tua secara langsung. Mahasiswa rantau kerap mengalami tekanan tambahan seperti kesepian, homesick, kesulitan finansial, hingga kurangnya sistem pendukung emosional, yang semuanya dapat memperburuk kondisi psikologis jika tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks ini, mahasiswa *broken home* yang juga merantau berada dalam posisi yang lebih rentan terhadap stres dan krisis identitas, karena mereka tidak hanya harus mengelola luka emosional dari keluarga tetapi juga berjuang membangun kemandirian di perantauan. Oleh karena itu, penting untuk menelaah strategi pengelolaan diri yang mereka gunakan agar tetap dapat bertahan dan berfungsi optimal secara akademik maupun sosial.

Studi awal yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa dari keluarga *broken home* menemukan bahwa efek kondisi tersebut mulai dirasakan lebih kuat saat memasuki kehidupan kampus. Tekanan akademik dan konflik keluarga sering kali mengganggu konsentrasi dan aktivitas mereka. Salah satu subjek menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman dekat sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosional. Keberadaan jaringan sosial yang kuat membantu mereka mengelola emosi, menjaga keseimbangan mental, serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperdalam pemahaman tentang bagaimana mahasiswa dari keluarga *broken home* mengelola tantangan emosional dan sosial dalam kehidupan kampus. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak negatif keluarga *broken home*, tetapi kurang mengeksplorasi strategi pengelolaan diri mahasiswa dalam menghadapi situasi tersebut. Penelitian ini bermaksud untuk mengisi celah tersebut dengan memahami pengalaman subjektif mahasiswa dari keluarga *broken home*. Jadi, tujuan utama

penelitian ini adalah menjelaskan peran pengelolaan diri mahasiswa rantau dari keluarga *broken home* dalam menghadapi dampak emosional, psikologis, dan tantangan akademik.

Metode

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dianggap cocok untuk mengatasi masalah penelitian yang bersifat kompleks (Marinu Waruwu, 2024). Jenis pendekatan yang dipilih adalah fenomenologi, tujuannya untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif individu terkait pengelolaan diri mahasiswa rantau yang sedang mengalami *broken home*.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga orang subjek yang dipilih dengan memanfaatkan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan (Akhmad Fauzy, 2019). Subjek-subjek penelitian ini diperoleh melalui rekomendasi teman dekat dan orang lain yang memahami situasi mereka. dengan tujuan penelitian.

Kriteria Subjek:

- 1) Mahasiswa aktif dengan rentang usia 18-25 tahun.
- 2) Mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga inti.
- 3) Mahasiswa rantau yang berasal dari keluarga *broken home*.
- 4) Menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau minimal 1 tahun.
- 5) Mengalami dampak emosional dari situasi *broken home*.
- 6) Memiliki pengalaman mengelola emosi, pola pikir, atau perilaku.
- 7) Pernah menghadapi tantangan besar selama hidup mandiri sebagai mahasiswa rantau (seperti kesulitan finansial, akademik, atau sosial) dan berhasil melewatinya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah wawancara semi- terstruktur. Wawancara ini terdiri dari serangkaian pertanyaan terbuka, namun memungkinkan munculnya pertanyaan tambahan berdasarkan jawaban narasumber untuk menggali informasi lebih mendalam (Alijoyo, Wijaya, & Jacob, hlm.1). Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam tentang bagaimana mahasiswa rantau mengelola diri mereka dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial akibat dinamika keluarga *broken home*. Dua subjek diwawancarai secara langsung (offline), sementara satu subjek diwawancarai melalui aplikasi WhatsApp (online). Subjek-subjek penelitian ini diperoleh melalui rekomendasi teman dekat dan orang lain yang memahami situasi mereka.

Analisis Data

Berdasarkan Nurdewi (2022), analisis data merupakan langkah untuk menyusun data, mengatur dalam bentuk pola, kategori, dan penjelasan fundamental (seperti yang dikemukakan oleh Moleong, 2002). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik tematik, meliputi pengkodean terbuka, pengelompokan tema, dan interpretasi mendalam. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan member checking. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi dari ketiga subjek, serta mencocokkannya dengan data pendukung dari observasi dan dokumentasi. Member checking

dilakukan dengan meminta konfirmasi kembali dari subjek terhadap hasil interpretasi peneliti, guna memastikan bahwa makna yang disampaikan tetap sesuai dengan pengalaman dan pandangan subjek.

Alat dan Teknik Dokumentasi

Alat yang paling penting digunakan dalam penelitian ini adalah alat rekam dan catatan verbatim untuk mendokumentasikan wawancara.

Hasil

Subjek A

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek A dan informan penguat, subjek A telah mengembangkan berbagai strategi pengelolaan diri untuk menghadapi tantangan yang muncul akibat kondisi keluarganya yang *broken home*. Pembahasan ini akan menguraikan lebih lanjut bagaimana subjek A mengelola diri dalam menghadapi stres, mencari dukungan, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan besar dalam hidupnya.

Kesadaran diri, subjek A menunjukkan kesadaran diri yang tinggi terhadap kondisi keluarganya, ia mampu memahami dampak emosional dari *broken home* orang tuanya dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kehidupan akademiknya. Informasi dari informan menunjukkan bahwa subjek A menjadi lebih mandiri sejak peristiwa tersebut, yang menunjukkan bahwa kondisi keluarga dapat membentuk cara individu mengelola perasaan dan kehidupan sosial mereka. "Aku itu coba untuk nggak terlalu bawa perasaan ke kampus dan kerjaan sih, kalau bisa." (Wawancara dengan subjek A, 2024)

Strategi mengatasi stres, subjek A menggunakan *kombinasi problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola stres. Pengalihan perhatian, seperti menonton film atau scrolling media sosial, memberikan pelarian sementara dari masalah, tetapi memisahkan masalah pribadi dari kehidupan akademik. dan pekerjaan menunjukkan upaya untuk tetap fokus pada tugas. Ini juga menunjukkan bahwa subjek A berusaha untuk tidak membiarkan masalah pribadinya mengganggu tanggung jawab akademik dan pekerjaan. "Kadang aku nonton film atau scroll TikTok buat melupakan masalah, biar nggak terlalu berat." (Wawancara dengan subjek A, 2024).

Dukungan sosial, dukungan sosial dari teman-teman dekat berperan penting dalam pengelolaan diri subjek A. Meskipun ia jarang terbuka tentang masalah keluarganya, subjek A mengandalkan teman-teman terdekat yang memberi perhatian ketika ia merasa tertekan. Dukungan dari satu atau dua orang yang peduli terbukti lebih efektif daripada memiliki banyak teman yang tidak memahami kondisi emosional subjek A. "Menurutku, sangat penting sih. Walaupun kayak nggak semua orang bisa ngerti, kadang cuma ada satu orang yang ngasih perhatian aja, nah itu tu udah bisa bikin kita merasa nggak sendirian." (Wawancara dengan subjek A, 2024).

Informan juga menambahkan bahwa teman-teman subjek A memberi perhatian meskipun ia jarang terbuka tentang masalah pribadinya. Dukungan tersebut membantu subjek A mengurangi beban emosional yang dirasakannya. "Dia memang jarang cerita masalah pribadinya, tapi kami teman-teman dekat selalu ada untuk ngasih support." (Wawancara dengan informan D, 2024).

Motivasi dan inspirasi, subjek A memiliki motivasi yang kuat untuk mengubah kehidupan. keluarganya. Hal ini menjadi pendorong utama dalam pengelolaan diri subjek A, yang membantunya untuk terus berusaha meskipun menghadapi berbagai rintangan. Ibu subjek A, sebagai role model, juga memberikan inspirasi yang kuat dalam kehidupan subjek A. Sikap sabar dan ketahanan ibunya menjadi sumber kekuatan bagi subjek A untuk tetap optimis dalam menghadapi tantangan. "Motivasi terbesar aku sih pengen ngubah hidup keluargaku. Aku tu

pengen buktikan kalau meskipun aku dari keluarga yang *broken home*, aku tu bisa sukses gitu." (Wawancara dengan subjek A, 2024).

Ibu subjek A menjadi sumber inspirasi utama karena ketahanan dan kesabarannya dalam menghadapi berbagai masalah hidup. "Role model aku tu mamaku sih. Mamaku itu intinya kuat banget, sabar banget." (Wawancara dengan subjek A, 2024).

Meskipun subjek A telah mengembangkan strategi coping yang baik, ia tetap menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan masalah keluarga. Keadaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dengan latar belakang keluarga *broken home* memerlukan dukungan sosial yang lebih konsisten serta strategi coping yang lebih matang untuk mengelola stres yang berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan. "Jadi anak rantau sambil kerja, kuliah, dan mikirin masalah keluarga. Itu semua pasti bikin capek banget." (Wawancara dengan subjek A, 2024).

Informan juga menekankan bahwa aktivitas yang padat dan beban emosional dari kondisi keluarga membuat subjek A sering merasa kelelahan. Informan: "Iya sih aku liatnya saja kadang karena dia sering bikin sg di akun secoondnya gitu seakan akan kayak lagi capek banget karena dia banyak banget kegiatannya." (Wawancara dengan informan D, 2024).

Subjek Ass

Berdasarkan wawancara, subjek Ass menyadari bahwa kondisi keluarganya mulai berubah sejak SMA kelas 11, ketika hubungan kedua orang tuanya mulai renggang. Perubahan ini berdampak pada emosi dan kehidupannya, seperti kehilangan fokus dalam belajar. Subjek juga menyebut bahwa keluarga sebelumnya mengalami masalah komunikasi, yang membuatnya merasa lebih mandiri. "Mulai ngerasa ada yang beda itu semenjak kelas 11 SMA, Tiba-tiba berubah drastis dari segi keluarga, banyak betul yang berbeda dari sebelumnya." (Wawancara dengan subjek Ass, 2024).

Subjek menggunakan kombinasi strategi untuk mengelola stres akibat masalah keluarga. Dia mengalihkan perhatian dengan aktivitas seperti bermain game dan menonton film, serta memanfaatkan waktu senggang untuk berkumpul bersama teman-temannya. Subjek Ass: "Biasanya kalau sendiri digunakan untuk menonton, terus main game biasanya. Dua saja sih". Selain itu, subjek mencoba tetap fokus pada tanggung jawab akademiknya dengan membedakan masalah pribadi dan tugas kuliah. "Aku itu coba untuk nggak terlalu bawa perasaan ke kampus dan kerjaan sih, kalau bisa." (Wawancara dengan subjek Ass, 2024).

Meskipun lebih sering menyimpan masalahnya sendiri, subjek merasa bahwa teman-teman terdekat sangat membantu ia sering menceritakan perasaannya kepada teman yang dipercaya, yang dapat memberikan saran dan rasa nyaman. "Aku ceritakan masalah sama orang terdekat sama orang yang bisa dipercaya, agar bisa kasih solusi dan lain-lain gitu." (Wawancara dengan subjek Ass, 2024).

Subjek memiliki motivasi kuat untuk tidak mengulang situasi serupa seperti yang terjadi di keluarganya. Dia termotivasi untuk sukses dalam karier dan kehidupannya sebagai bentuk pembuktian diri. Inspirasi utama subjek adalah orang tua yang tetap bekerja keras meski dalam situasi sulit. "Aku memotivasi diri aku sendiri untuk jangan jadi seperti mereka, ambil sisi baiknya. Aku sering nonton orang-orang yang sudah naik down atau sudah di atas. Dari situ aku ambil kata-kata untuk ke depannya." (Wawancara dengan subjek Ass, 2024).

Tantangan terbesar subjek adalah menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, masalah keluarga, dan kehidupannya sendiri sebagai mahasiswa rantau. Subjek merasa bahwa masalah keluarga memengaruhi emosinya dan menyebabkan perubahan perilaku, seperti merasa lebih tertutup dibanding sebelumnya. "Kalau perbedaan di diri aku ini ada sih. Dulu aku hidupnya lebih ceria, tapi semenjak hal itu sedikit menurun cerianya." (Wawancara dengan subjek Ass, 2024).

Wawancara dengan subjek Ass menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tantangan emosional yang besar, subjek berhasil mengembangkan strategi coping untuk mempertahankan stabilitas emosional dan motivasi. Dukungan dari teman-teman dekat menjadi faktor penting dalam pengelolaan diri subjek, sementara pengalaman keluarga memberikan motivasi untuk tetap berusaha dan sukses.

Subjek R

Berdasarkan wawancara, subjek R menyadari bahwa kondisi keluarganya mulai berubah sejak ayahnya meninggal ketika ia masih kecil. Perubahan ini melibatkan kepindahan keluarganya ke rumah kakek dan nenek dari pihak ibu, serta berbagai tekanan emosional dan sosial yang dialami setelahnya. Subjek menyadari perbedaan dirinya sebelum dan setelah kehilangan sosok ayah, yang memengaruhi dinamika keluarganya. "Sebenarnya saat itu saya tidak merasa sedih, karena masih kecil, belum mengerti. Tapi beberapa hari kemudian, saya baru merasa sedih karena kehilangan ayah." (Wawancara dengan subjek R, 2024).

Subjek memiliki beberapa cara untuk mengelola stres yang dirasakannya. Ketika merasa tertekan, ia memanfaatkan waktu untuk mengalihkan perhatian melalui hobinya, seperti belajar bela diri. Aktivitas ini tidak hanya membuatnya merasa lebih fokus, tetapi juga menjadi bentuk pelarian yang positif dari tekanan emosional. Selain itu, ia belajar beradaptasi dengan menjadi lebih mandiri dan menemukan kenyamanan dalam kesendiriannya. "Setelah tidak ada teman cerita lagi, saya itu berubah menjadi lebih introvert. Tapi saya nyaman-nyaman saja dengan itu." (Wawancara dengan subjek R, 2024).

Subjek mengandalkan dukungan dari ibu dan kakaknya sebagai motivasi utama dalam menghadapi tantangan hidup. Meskipun sering menghadapi pandangan negatif dari keluarga besar, subjek tetap merasa bahwa ibu dan kakaknya adalah keluarga sejatinya. Mereka memberinya semangat untuk terus berusaha membuktikan kemampuan diri. "Ibu dan kakak saya adalah keluarga saya yang sebenarnya, karena kami selalu berusaha bersama-sama menghadapi hidup ini." (Wawancara dengan subjek R, 2024).

Subjek memiliki motivasi kuat untuk membuktikan dirinya mampu menghidupi keluarga. Sebagai satu-satunya laki-laki dalam keluarga inti, ia merasa bertanggung jawab untuk memberikan yang terbaik bagi ibu dan kakaknya. Inspirasi utamanya adalah keinginan untuk keluar dari pandangan sebelah mata keluarga besar, yang kerap meremehkan kemampuan mereka. "Saya ingin membuktikan kepada mereka bahwa saya bisa menghidupi keluarga saya dan membuat ibu serta kakak saya bangga." (Wawancara dengan subjek R, 2024).

Tantangan terbesar yang dihadapi subjek adalah kehilangan anggota keluarga satu per satu, yang membuatnya sering merasa kehilangan tempat berbagi cerita. Kehilangan ini mengubah dirinya dari seorang yang *ekstrovert* menjadi lebih introvert. Selain itu, tekanan untuk hidup mandiri sejak kecil juga menjadi tantangan berat, terutama ketika harus menyeimbangkan kerja, kuliah, dan kehidupan pribadinya. "Kadang saya merasa sendiri, tapi saya nyaman dengan itu. Introvert ini membantu saya untuk lebih fokus pada tujuan hidup." (Wawancara dengan subjek R, 2024).

Wawancara dengan subjek R menunjukkan bahwa ia adalah pribadi yang resilien, mampu menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial akibat situasi keluarganya. Dukungan dari ibu dan kakaknya menjadi fondasi utama baginya untuk terus maju. Hobi seperti belajar bela diri menjadi salah satu cara coping subjek untuk menyalurkan emosi dan menjaga keseimbangan mentalnya. Menurut Sarafino (2002) dalam Maryam (2017) coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Subjek memiliki motivasi yang kuat untuk membuktikan diri dan membawa perubahan positif bagi keluarganya. di masa depan.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* menghadapi tantangan emosional, psikologis, dan akademik yang signifikan. Situasi keluarga yang tidak harmonis memengaruhi stabilitas emosi mahasiswa, menyebabkan mereka mengalami tekanan mental seperti kecemasan, stres, dan isolasi sosial. Namun, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini mampu mengembangkan strategi pengelolaan diri melalui mekanisme coping yang beragam.

- 1) Kesadaran Diri, Mahasiswa memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap kondisi keluarganya dan dampaknya pada kehidupan mereka. Kesadaran ini menjadi awal penting untuk mengenali dan mengelola tekanan emosional yang mereka alami.
- 2) Strategi Coping, Strategi yang digunakan oleh subjek mencakup pengalihan perhatian (seperti menonton film atau bermain game), pengelolaan emosi, serta fokus pada tanggung jawab akademik. Hal ini menunjukkan kemampuan mereka dalam memisahkan masalah pribadi dari tugas akademik untuk tetap produktif.
- 3) Dukungan Sosial, Dukungan dari teman-teman terdekat, ibu, atau anggota keluarga lainnya menjadi pilar utama dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Hal ini menekankan pentingnya lingkungan sosial yang suportif.
- 4) Motivasi Diri, Motivasi untuk mengubah kehidupan keluarga menjadi lebih baik menjadi dorongan kuat bagi mahasiswa untuk terus maju. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan emosional dapat diubah menjadi motivasi positif bila dikelola dengan baik.

Kombinasi antara faktor internal (kesadaran diri, motivasi) dan eksternal (dukungan sosial) memungkinkan mahasiswa menghadapi tantangan dengan cara yang resilien. Hal ini mempertegas bahwa pengelolaan diri adalah kunci untuk bertahan di tengah situasi sulit.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari keluarga *broken home* memiliki kemampuan untuk mengelola diri mereka meskipun menghadapi berbagai tekanan emosional, psikologis, dan akademik. Mahasiswa ini menyadari dampak negatif dari kondisi keluarga mereka, namun menjadikannya sebagai motivasi untuk memperbaiki kehidupan. Mereka mengembangkan strategi coping yang beragam, seperti pengalihan perhatian melalui aktivitas tertentu, menjaga fokus pada tanggung jawab akademik, dan mencari dukungan sosial dari teman, ibu, atau anggota keluarga lain. Motivasi kuat untuk meraih kesuksesan dan membuktikan diri menjadi pendorong utama dalam pengelolaan diri mereka. Tantangan besar yang mereka hadapi, seperti beban akademik dan konflik keluarga, mampu mereka atasi dengan dukungan sosial yang konsisten serta strategi manajemen diri yang efektif. Temuan ini memperkuat pentingnya pengelolaan diri sebagai alat untuk membantu mahasiswa menghadapi kondisi kehidupan yang sulit.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi komparatif. Peneliti dapat membandingkan pengalaman pengelolaan diri mahasiswa rantau yang berasal dari keluarga *broken home* dengan mahasiswa yang berasal dari keluarga utuh, untuk melihat perbedaan atau kesamaan dalam strategi yang diterapkan. Selain itu, penelitian juga bisa fokus pada faktor-faktor eksternal yang memengaruhi, seperti peran dosen, teman sebaya, atau fasilitas kampus dalam mendukung pengelolaan diri mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih luas tentang faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan pengelolaan diri.

Daftar Pustaka

- A'yun, Q. (2021). Dampak Psikologis *Broken home* Orang Tua pada Anak: Sebuah Kajian. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 145-157.
- Alijoyo, A., Wijaya, B., & Jacob, I. (n.d.). Structured or semi-structured interviews: Wawancara terstruktur atau semi-terstruktur. CRMS Indonesia.
- Ardilla, A., & Cholid, N. (2021). Pengaruh *Broken home* Terhadap Anak. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1-14.
- Asrori, M., & Tjalla, A. (2018). The effectiveness of self-management strategy of Cormier & Cormier model to Increase academic self-efficacy of High School students. *American Journal of Educational Research*, 6(6), 816-821.
- Cholifah, R. N., Nurhayati, S., & Fitriana, W. (2023). Pendampingan Mental Berbasis Pendekatan Spiritual Bagi Anak Dan Remaja Keluarga *Broken home*. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 6(1), 52-62.
- Desfita, F., Jeanny, & Farid. (2024). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa *Broken home* dalam Menjalani Perkuliahan di Universitas Hasanuddin. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 1013-1018.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga *broken home*. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Ermayani, N., Nurhasela, N., & Marleni, L. (2021). Analisis Perbedaan Belajar Terhadap Siswa yang Berasal Dari Keluarga *Broken home*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 110-116.
- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling (Edisi ke-2, Cetakan pertama)*. Universitas Terbuka.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Gintulangi, W., Puluhalawa, J., & Ngiu, Z. (2018). Dampak keluarga *broken home* pada prestasi belajar PKN siswa di SMA Negeri I Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Jurnal Pascasarjana*, 2(2), 336-341.
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat *Broken home*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1275-1294.
- Kamila, M., Hairina, Y., & Komalasari, S. (2023). Gambaran Manajemen Diri Remaja Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfiz Al-Haramain Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 4(2), 151-163.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Muthmainnah, S. (2022). Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI Ponorogo). IAIN Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 245-256.
- Nasution, S. (2019). Pendidikan Lingkungan Keluarga. *Tazkiya*, 8(1), 115-124.

- Nasution, S. (2019). Pendidikan Lingkungan Ndrayana, R. (2018). Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Novita, S. (2020). Hubungan Keluarga *Broken home* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 8(1), 32-45.
- Nurdewi. (2022). Implementasi personal branding smart ASN perwujudan Bangsa Melayani di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297-308.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Self Management Series: Control Your Life*. Elex Media Komputindo.
- Wahid, A., & Halilurrahman, M. (2019). Keluarga institusi awal dalam membentuk masyarakat berperadaban. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), hal 104-118 Wardani, F. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Mahasiswa dari Keluarga *Broken home*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(3), 78-90.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211.
- Yerico, Y. & Harsoyo, Y. (2023). Pengaruh Citra Tubuh dan Pengelolaan Diri terhadap Kemampuan Bekerjasama dalam Pembelajaran Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Akuntansi*, 16(2), 23-29.