

Konflik Keluarga dan Dampak Terhadap Psikologis Anak

Amalia Ramadhani¹, Ellen Prima²

Porgram Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia^{1,2}

*Email 254110402158@mhs.uinsaizu.ac.id, ellen.psi06@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 05-06-2026
Disetujui 12-06-2026
Diterbitkan 14-06-2026

ABSTRACT

Family conflict is a common issue in household life and can significantly affect children's psychological development. The family, which should serve as a source of security, affection, and emotional support, may become a source of stress when prolonged conflicts occur. This study aims to analyze the forms of family conflict and their impact on children's psychological well-being through a library research approach. The study employs a descriptive qualitative method by examining various scientific journals, books, research articles, and relevant literature. Data were collected through literature identification, selection, and review, then analyzed using content analysis techniques. The findings indicate that children who grow up in conflict-ridden families are more likely to experience anxiety, stress, depression, low self-esteem, social difficulties, and decreased academic performance. Family conflict also affects children's emotional stability, social relationships, and personality development. Therefore, healthy communication, positive parenting practices, and adequate emotional support from parents are essential to minimize the negative effects of family conflict on children's development and mental health.

Keywords: family conflict, child psychology, mental health, child development, family.

ABSTRAK

Konflik keluarga merupakan permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan rumah tangga dan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Lingkungan keluarga yang seharusnya menjadi tempat pertama bagi anak untuk memperoleh rasa aman, kasih sayang, dan dukungan emosional dapat berubah menjadi sumber stres ketika terjadi konflik yang berkepanjangan. Penelitian menunjukkan bahwa konflik keluarga, seperti pertengkaran orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, maupun perceraian, dapat memengaruhi kesehatan mental anak dan menimbulkan berbagai masalah emosional, sosial, serta akademik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk konflik keluarga serta dampaknya terhadap kondisi psikologis anak melalui metode studi kepustakaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik cenderung mengalami kecemasan, stres, depresi, rendah diri, kesulitan bersosialisasi, dan penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi yang sehat, pola pengasuhan yang positif, serta dukungan emosional yang memadai dari orang tua untuk meminimalkan dampak negatif konflik keluarga terhadap perkembangan anak.

Katakunci: Konflik Keluarga, Psikologis Anak, Kesehatan Mental, Perkembangan Anak, Keluarga

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ramadhani, A., & Prima, E. (2026). Konflik Keluarga dan Dampak Terhadap Psikologis Anak. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5688-5693. <https://doi.org/10.63822/69dzxk86>

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang berperan penting dalam membentuk karakter, perilaku, dan kesehatan mental anak. Dalam keluarga, anak belajar mengenai nilai-nilai kehidupan, cara berinteraksi dengan orang lain, serta membangun rasa aman dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, kondisi keluarga yang harmonis menjadi faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Namun, tidak semua keluarga mampu mempertahankan keharmonisan tersebut. Berbagai permasalahan seperti tekanan ekonomi, perbedaan pendapat, kesibukan pekerjaan, hingga perceraian sering kali memicu konflik dalam keluarga.

Konflik keluarga yang terjadi secara terus-menerus dapat menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi perkembangan anak. Anak yang sering menyaksikan pertengkaran orang tua atau mengalami situasi keluarga yang tidak harmonis berisiko mengalami gangguan psikologis. Dampak tersebut dapat muncul dalam bentuk kecemasan, stres, kesedihan, perilaku agresif, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian berbagai teori, hasil penelitian, serta literatur yang berkaitan dengan konflik keluarga dan dampaknya terhadap psikologis anak. Data penelitian diperoleh dari sumber-sumber sekunder berupa jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, laporan penelitian, dan dokumen lain yang relevan dengan topik yang dibahas.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi sumber, seleksi literatur, pengelompokan data, dan pencatatan informasi penting yang berkaitan dengan bentuk-bentuk konflik keluarga, faktor penyebab, dampak psikologis terhadap anak, serta upaya penanganannya. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas sumber, dan keterbaruan publikasi agar data yang diperoleh dapat mendukung pembahasan secara komprehensif.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan dengan menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan dari sumber-sumber yang digunakan sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara konflik keluarga dan perkembangan psikologis anak. Hasil analisis disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai dampak konflik keluarga terhadap kesehatan emosional, perkembangan sosial, prestasi akademik, dan pembentukan kepribadian anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Konflik Keluarga

Konflik keluarga merupakan suatu kondisi ketika terjadi pertentangan, ketidaksepakatan, atau perselisihan antara anggota keluarga yang dapat mengganggu keharmonisan hubungan dalam rumah tangga. Konflik dapat terjadi antara suami dan istri, orang tua dan anak, maupun antaranggota keluarga lainnya. Pada dasarnya konflik merupakan hal yang normal dalam kehidupan keluarga. Akan tetapi, apabila konflik berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak diselesaikan secara baik, maka konflik tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi anggota keluarga, khususnya anak.

Bentuk konflik keluarga sangat beragam, mulai dari pertengkaran verbal, kekerasan emosional, kekerasan fisik, pengabaian anak, hingga perceraian. Konflik yang terjadi secara berulang dapat menyebabkan suasana rumah menjadi tidak nyaman dan mengurangi fungsi keluarga sebagai tempat perlindungan serta dukungan emosional bagi anak.

2. Bentuk-Bentuk Konflik Keluarga

Konflik keluarga dapat muncul dalam berbagai bentuk. Pertama, konflik verbal berupa pertengkaran, saling menyalahkan, dan komunikasi yang buruk antara orang tua. Kedua, konflik fisik yang ditandai dengan kekerasan dalam rumah tangga. Ketiga, konflik akibat masalah ekonomi yang menimbulkan tekanan dalam keluarga. Keempat, konflik yang berujung pada perceraian atau perpisahan orang tua. Bentuk konflik tersebut menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi anak sehingga memengaruhi kondisi emosional dan psikologisnya.

Anak yang terus-menerus menyaksikan konflik orang tua cenderung mengalami ketidakstabilan emosional karena merasa takut, bingung, dan tidak memiliki tempat yang aman untuk memperoleh dukungan. Dalam banyak kasus, anak bahkan menyalahkan dirinya sendiri atas konflik yang terjadi di dalam keluarga.

3. Dampak Konflik Keluarga terhadap Kesehatan Emosional Anak

Dampak yang paling sering muncul adalah terganggunya kesehatan emosional anak. Anak yang hidup dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik umumnya menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan anak yang berasal dari keluarga harmonis. Mereka sering merasa khawatir terhadap kondisi keluarganya dan takut kehilangan salah satu figur orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa konflik keluarga yang tidak terselesaikan dapat memicu munculnya gejala depresi, kesedihan berkepanjangan, dan ketidakstabilan emosi pada anak. Anak menjadi lebih mudah menangis, sensitif, mudah marah, dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah sehari-hari.

Selain itu, anak juga dapat mengalami gangguan rasa aman. Rumah yang seharusnya menjadi tempat berlindung justru berubah menjadi sumber tekanan psikologis. Akibatnya, anak hidup dalam kondisi waspada yang berlebihan dan sulit merasakan ketenangan.

4. Dampak terhadap Perkembangan Sosial Anak

Konflik keluarga tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga perkembangan sosial anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis sering mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kurang percaya diri, dan mengalami hambatan dalam berkomunikasi.

Sebagian anak memilih menjadi pendiam dan menutup diri karena takut mengalami penolakan. Namun, sebagian lainnya justru menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi yang terpendam. Kondisi ini dapat menyebabkan anak sulit diterima dalam lingkungan sosial dan berisiko mengalami masalah perilaku pada masa remaja.

Hubungan sosial yang tidak sehat juga dapat menghambat kemampuan anak dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Mereka menjadi lebih curiga, sulit terbuka, dan kesulitan menjalin hubungan yang positif di masa depan.

5. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Konflik keluarga juga berpengaruh terhadap prestasi akademik anak. Ketika anak mengalami tekanan emosional akibat pertengkaran atau perceraian orang tua, konsentrasi belajar menjadi terganggu. Anak kesulitan fokus pada pelajaran karena pikirannya dipenuhi oleh masalah keluarga yang sedang dihadapi.

Penelitian mengenai dampak perceraian menunjukkan bahwa anak dari keluarga yang mengalami konflik berkepanjangan sering mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan prestasi akademik. Selain itu, ketidakhadiran dukungan emosional dari orang tua dapat membuat anak kehilangan semangat untuk mengembangkan potensi dirinya. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menghambat pencapaian pendidikan anak dan memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan.

6. Dampak terhadap Pembentukan Kepribadian Anak

Konflik keluarga yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi pembentukan kepribadian anak. Anak yang sering menyaksikan pertengkaran atau kekerasan dalam keluarga berpotensi meniru pola perilaku tersebut ketika dewasa. Mereka dapat menganggap konflik sebagai cara yang wajar untuk menyelesaikan masalah.

Selain itu, konflik keluarga juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri (self-esteem). Anak merasa tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak penting bagi keluarganya. Perasaan tersebut dapat berkembang menjadi rasa tidak percaya diri yang berkepanjangan.

Dalam beberapa kasus, anak yang mengalami konflik keluarga berat menunjukkan perilaku menyimpang, seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, hingga kecenderungan melakukan tindakan agresif terhadap orang lain.

7. Faktor yang Memengaruhi Besarnya Dampak Konflik

Tidak semua anak merasakan dampak konflik keluarga dengan tingkat yang sama. Beberapa faktor yang memengaruhi besarnya dampak tersebut antara lain:

1. Usia anak, semakin kecil usia anak maka semakin rentan terhadap dampak konflik.
2. Durasi konflik, konflik yang berlangsung lama cenderung memberikan dampak yang lebih besar.
3. Intensitas konflik, pertengkaran yang disertai kekerasan fisik atau verbal memberikan pengaruh yang lebih berat.
4. Dukungan sosial, keberadaan keluarga besar, guru, dan teman dapat membantu anak mengurangi tekanan psikologis.
5. Kualitas hubungan orang tua dan anak, hubungan yang hangat dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan mental anak.

8. Upaya Mengatasi Dampak Konflik Keluarga terhadap Psikologis Anak

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meminimalkan dampak konflik keluarga terhadap anak. Pertama, orang tua perlu membangun komunikasi yang sehat dan menghindari pertengkaran di depan anak. Kedua, memberikan dukungan emosional yang cukup agar anak tetap merasa dicintai dan dihargai. Ketiga, melibatkan konselor atau psikolog apabila konflik keluarga sudah memengaruhi kondisi mental anak secara signifikan.

Sekolah juga memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan melalui layanan bimbingan dan konseling. Guru dapat membantu mengidentifikasi perubahan perilaku anak yang

mengindikasikan adanya masalah psikologis akibat konflik keluarga. Selain itu, masyarakat perlu menciptakan lingkungan yang ramah anak sehingga mereka memperoleh dukungan sosial yang memadai.

Dengan adanya kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, dampak negatif konflik keluarga terhadap perkembangan psikologis anak dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Konflik keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis anak secara signifikan. Konflik yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan, stres, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan bersosialisasi, hingga penurunan prestasi akademik. Dampak tersebut dapat berlanjut hingga masa dewasa apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi keluarga yang efektif, dukungan emosional yang memadai, serta peran aktif sekolah dan masyarakat dalam membantu anak menghadapi dampak konflik keluarga. Lingkungan keluarga yang harmonis dan suportif menjadi fondasi utama bagi tumbuh kembang anak yang sehat secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15–23.
- Dewi, A. D., & Purwandari, E. (2024). Keharmonisan Keluarga, Integrasi Sosial, Lokus Kendali, dan Kesejahteraan Psikologis Anak yang Berhadapan dengan Hukum. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 90–104.
- Meyrina, L., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Dampak Perceraian Terhadap Psikologis Anak. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 3(3).
- Meyrina, L., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Dampak Perceraian Terhadap Psikologis Anak. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 3(3), 911–914.
- Naim, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Psikososial Keluarga Broken Home terhadap Anak: Studi Literatur Perspektif Psikologi dan Komunikasi Keluarga. *Sunan Kalijaga International Journal on Islamic Educational Research*.
- Rahma, N. (2025). Dinamika Konflik Keluarga, Pola Asuh, dan Kekerasan Terhadap Anak serta Dampaknya terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Maliki Interdisciplinary Journal*.
- Siburian, H., Hutabarat, A. M. C., Sianturi, I. A., Lase, A. J., Purba, S. N., & Sitanggang, R. (2023). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 47–51.
- Suroso, U., & Arsanti, M. (2023). Perceraian dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 331–346.
- Sitinjak, R. E., Silalahi, T. R. C., Sembiring, A. P., Algifari, M. D., Prastya, B., & Berlianti. (2026). Disharmonisasi Rumah Tangga: Dampaknya Terhadap Kehidupan Sosial Anak. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*.
- Tiara, A., & Pranawati, R. (2023). Komunikasi dan Hubungan Interpersonal Pada Anak Korban Konflik Keluarga. *Komunika*, 10(1).