

Komunitas Online Sebagai Ruang Aman: Penguatan Self-Esteem dan Emosi Positif Anak Broken Home Melalui Konseling Komunitas

Firda Rinda Widyaningrum¹, Nabila Shinta Apriliana², Dinda Pangestika Setya Putri³,
Muslikah⁴, Ashari Mahfud⁵

*¹²³⁴⁵ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 27, 2025

Revised April 09, 2025

Accepted April 15, 2025

Available online April 28, 2025

Keywords:

Konseling Komunitas, Komunitas Broken Home, Self-Esteem

Keywords:

Community Counseling, Broken Home Community, Self-Esteem



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Fenomena keluarga broken home di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang semakin kompleks. Tidak hanya disebabkan oleh perceraian, kondisi broken home juga dapat timbul akibat ketidakharmonisan relasi keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, pengabaian emosional, dan disfungsi peran orang tua. Situasi ini berdampak serius terhadap perkembangan psikososial anak, khususnya dalam hal pembentukan self-esteem dan kemampuan mengelola emosi positif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran komunitas online sebagai ruang aman dalam memperkuat self-esteem dan emosi positif anak broken home melalui pendekatan konseling komunitas. Fokus pembahasan mencakup dinamika kebutuhan emosional anak broken home, karakteristik komunitas online yang suportif, serta strategi konseling berbasis komunitas dalam konteks digital. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah literature review. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunitas online yang memiliki prinsip inklusivitas, empati, dan keterbukaan dapat menjadi sarana efektif dalam memenuhi kebutuhan dukungan emosional anak broken home. Interaksi yang

positif dalam komunitas berkontribusi pada penguatan self-esteem dan pengembangan emosi positif, seperti rasa aman, diterima, dan dihargai. Komunitas broken home diranah digital, sebagaimana dilakukan oleh Behome.id melalui program seperti Jumat Sambat, Teman Curhat (ManCur), DIALOG (Diskusi Sama Psikolog), Program tersebut berperan penting dalam memfasilitasi diskusi terbuka, refleksi diri, serta pemberdayaan anggota untuk mengatasi trauma emosional, dan memperkuat dukungan sosial sesama remaja broken home. Kesimpulan kajian ini menunjukkan bahwa komunitas online yang terkelola dengan baik berpotensi menjadi ruang aman yang strategis untuk mendukung perkembangan psikologis anak broken home serta memperluas cakupan praktik konseling komunitas di era digital.

ABSTRACT

The phenomenon of broken homes in Indonesia shows an increasingly complex tendency. Not only caused by divorce, broken home conditions can also arise due to disharmony in family relationships, domestic violence, emotional neglect, and dysfunction of parental roles. This situation has a serious impact on children's psychosocial development, especially in terms of the formation of self-esteem and the ability to manage positive emotions. This article aims to examine the role of online communities as safe spaces in strengthening self-esteem and positive emotions of broken home children through a community counseling approach. The focus of the discussion includes the dynamics of emotional needs of broken home children, characteristics of supportive online communities, and community-based counseling strategies in a digital context. The method used in this study is a literature review. The results of the study show that online communities that have the principles of inclusivity, empathy, and openness can be an effective means of meeting the emotional support needs of broken home children. Positive interactions in the community contribute to strengthening self-esteem and the development of positive emotions, such as feeling safe, accepted, and appreciated. Broken home communities in the digital realm, as carried out by Behome.id through programs such as Jumat Sambat, Teman Curhat (ManCur), DIALOG (Diskusi Sama Psikolog), These programs play an important role in facilitating open discussions, self-reflection, and empowering members to overcome emotional trauma, and strengthen social support among broken home teenagers. The conclusion of this study shows that well-managed online communities have the potential to become strategic safe spaces to support the psychological development of broken home children and expand the scope of community counseling practices in the digital era.

*Corresponding author

Email: firdarindaa@students.unnes.ac.id, nabilashintaapriliana@students.unnes.ac.id, dindapangestika@students.unnes.ac.id

⁴muslikah@mail.unnes.ac.id ⁵ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, dinamika keluarga di Indonesia mengalami transformasi yang signifikan akibat tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis yang semakin kompleks. Keluarga, yang selama ini menjadi pondasi utama bagi pembentukan karakter anak, kini menghadapi tantangan serius, termasuk meningkatnya fenomena *broken home*. Kondisi ini tidak hanya disebabkan oleh perceraian, tetapi juga kekerasan dalam rumah tangga, pengabaian emosional, serta disfungsi peran orang tua (Mistiani, 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), lebih dari 516.000 kasus perceraian tercatat pada tahun 2022, menandakan ketidakstabilan struktural yang kian mengkhawatirkan. Di balik angka tersebut, tersembunyi realitas anak-anak yang tumbuh dalam ketidakpastian emosional yang rentan mengalami krisis harga diri (*self-esteem*) dan kesulitan dalam membangun serta mengekspresikan emosi positif (Lathifah, 2023).

Berbagai upaya intervensi telah dilakukan, mulai dari layanan konseling individu hingga program dukungan sosial berbasis institusi. Namun, sejumlah studi menunjukkan bahwa pendekatan konvensional kerap gagal menyentuh kebutuhan psikososial anak-anak *broken home* secara menyeluruh, khususnya mereka yang merasa canggung dalam interaksi tatap muka atau memiliki hambatan psikologis (Anggraeni, 2020). Dalam konteks ini, komunitas daring hadir sebagai alternatif ruang aman yang bersifat inklusif, fleksibel, dan berpotensi menjangkau kelompok rentan secara lebih efektif. Selain itu sebagian besar kajian masih terbatas pada efek jangka pendek, dan belum secara komprehensif mengeksplorasi peran komunitas online dalam membangun ketahanan psikologis jangka panjang dan penguatan *self-esteem* (Agustina, Kusumawardhani, & Suryani, 2020).

Dalam perspektif teori dukungan sosial, lingkungan sosial yang suportif berperan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan emosional (Wulandari, W., & Nasution, S. M. 2023). Komunitas yang hangat, empatik, dan saling menguatkan dapat membentuk jaringan resiliensi emosional yang dibutuhkan anak-anak *broken home* untuk tumbuh dan berkembang secara sehat. Hal ini tercermin dalam berbagai program Behome.id, seperti Jumat Sambat, Teman Curhat (*ManCur*), DIALOG (*Diskusi Sama Psikolog*), dan Selashare (Lathifah, 2023). Inisiatif-inisiatif ini tidak hanya menjadi ruang berbagi cerita, tetapi juga wahana refleksi dan konseling sebaya yang mendorong proses pemulihan diri.

Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan model pemanfaatan komunitas daring sebagai ruang aman guna memperkuat harga diri (*self-esteem*) dan emosi positif pada anak-anak dari keluarga *broken home* melalui pendekatan konseling komunitas. Anak-anak dalam situasi tersebut kerap mengalami hambatan dalam mengelola emosi dan membentuk kepercayaan diri akibat minimnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Hamdanah, H., & Surawan, S. 2022). Dalam konteks ini, komunitas daring yang terfasilitasi secara terarah berpotensi menjadi medium strategis untuk menyediakan dukungan psikososial yang fleksibel, inklusif, dan berkelanjutan, khususnya dalam menjawab keterbatasan layanan konvensional (Agustina, Kusumawardhani, & Suryani, 2020).

METODE PENULISAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*). Menurut Mahaputra, M. R. (2022) *literature review* merupakan paparan mengenai teori, hasil penelitian, dan sumber-sumber relevan lainnya yang dikumpulkan dari berbagai referensi yang berfungsi sebagai dasar konseptual bagi pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian penelitian ini adalah karya tulis ilmiah sebelumnya sesuai dengan *literature review*, seperti buku, artikel jurnal, dan sumber tulisan lainnya. Tahap dalam menyusun kajian literatur penelitian ini yaitu mengumpulkan referensi jurnal, menyusun dan mencatat kajian literatur, hasil literatur.

Kriteria inklusi dalam kajian ini mencakup literatur yang membahas tentang dampak keluarga *broken home* terhadap perkembangan psikososial anak, peran komunitas *online* dalam mendukung kesehatan mental, serta penerapan layanan konseling komunitas dalam ranah digital. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik sintesis tematik, dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan sumber berdasarkan tiga tema utama, yaitu: (1) kebutuhan emosional anak *broken home*; (2) karakteristik komunitas *online* yang suportif; (3) strategi konseling komunitas dalam ruang digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai literatur yang relevan memahami peran komunitas *online* sebagai ruang aman dalam memperkuat *self-esteem* dan emosi positif anak *broken home* melalui pendekatan konseling komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga *broken home* menghadapi tantangan psikososial yang signifikan. Kondisi *broken home* tidak terbatas pada perceraian orang tua, tetapi juga mencakup disfungsi peran keluarga, pengabaian emosional, kekerasan dalam rumah tangga, dan hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis. Situasi ini kerap menimbulkan perasaan kesepian, kecemasan, dan rendahnya *self-esteem*, terutama pada anak usia remaja (Santrock, 2017). Dalam konteks ini, kebutuhan

emosional utama anak *broken home* adalah rasa aman, kebutuhan untuk diterima, divalidasi, dan mendapatkan dukungan sosial yang berkelanjutan (Rahmawati, 2022).

Studi oleh Lestari dan Wardhani (2021) menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja dari keluarga utuh. Mereka juga cenderung memiliki kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi positif seperti kebahagiaan dan rasa percaya diri. Dengan demikian, penanganan terhadap anak *broken home* tidak hanya membutuhkan pendekatan individual, tetapi juga pendekatan berbasis komunitas yang dapat membangun kembali rasa memiliki dan kepercayaan sosial.

Komunitas *online* berpotensi menjadi ruang aman (*safe space*) yang mendukung pemulihan emosional anak *broken home*. Komunitas yang terbentuk secara daring dapat memberikan ruang bebas stigma bagi remaja untuk mengungkapkan pengalaman pribadi mereka dan mendapatkan dukungan dari individu dengan pengalaman serupa. Penelitian oleh Gieseke dan Sharma (2021) menyebutkan bahwa karakteristik komunitas *online* yang efektif meliputi inklusivitas, empati, keterbukaan, dan moderasi yang baik. Keberadaan komunitas seperti Behome.id menjadi contoh konkret bagaimana ruang digital dimanfaatkan untuk mendampingi remaja *broken home*. Program-program yang disediakan, seperti Jumat Sambat, Teman Curhat (ManCur), dan DIALOG (Diskusi Sama Psikolog), berfokus pada pembentukan relasi yang suportif dan partisipatif, di mana setiap anggota diberi ruang untuk berbagi, merefleksikan pengalaman, serta mendapatkan umpan balik yang membangun (Hidayati & Ramadani, 2023).

Utomo dan Pertiwi (2022) menambahkan bahwa komunitas daring memiliki kekuatan khas dalam fleksibilitas waktu dan anonimitas, dua aspek yang krusial dalam membangun rasa aman psikologis bagi remaja, terutama mereka yang berasal dari keluarga *broken home*. Fleksibilitas memungkinkan remaja mengakses komunitas kapan pun mereka merasa membutuhkan dukungan emosional, tanpa dibatasi oleh jam operasional seperti pada layanan tatap muka. Sementara itu, anonimitas memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan terdalam dan pengalaman traumatis tanpa khawatir akan identitas diri terbuka atau mendapatkan stigma sosial. Kenyamanan ini sangat penting dalam proses konseling awal, di mana penerimaan diri dan kepercayaan terhadap lingkungan menjadi fondasi utama dalam membangun kembali *self-esteem* yang terluka. Lebih jauh, dinamika komunikasi yang bersifat dua arah dalam komunitas *online* juga memfasilitasi munculnya empati kolektif, validasi emosional, dan rasa kebersamaan yang memperkuat emosi positif seperti harapan, kebanggaan, dan rasa dihargai. Dengan demikian, komunitas daring bukan hanya sekadar ruang berbagi, tetapi berfungsi sebagai intervensi psikososial yang signifikan dalam membantu remaja *broken home* membangun ketahanan emosional dan penguatan identitas diri secara berkelanjutan.

Pendekatan konseling komunitas dalam konteks digital tidak hanya memfasilitasi pertukaran informasi, tetapi juga memberdayakan anggota komunitas untuk menjadi agen pemulihan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dalam praktiknya, konseling komunitas memfokuskan pada interaksi sosial, refleksi kolektif, dan pemulihan berbasis relasi (Ife, 2013). Komunitas Behome.id, misalnya, menerapkan strategi konseling berbasis komunitas melalui fasilitasi diskusi reflektif, pelatihan keterampilan emosional, dan pelibatan *peer counselor*. Pendekatan ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengenali luka emosional, mengelola trauma, serta membangun koneksi sosial yang sehat (Wibowo & Sari, 2021).

Lebih jauh, *platform* daring seperti ini tidak hanya memperluas jangkauan layanan psikososial, tetapi juga merevolusi cara individu, khususnya remaja dari latar belakang *broken home*, mengakses dan memaknai dukungan emosional. Remaja yang sebelumnya mengalami hambatan dalam menjangkau layanan konseling formal, baik karena keterbatasan geografis di daerah terpencil, kendala ekonomi yang menghalangi akses terhadap layanan profesional, maupun norma budaya yang memandang tabu isu kesehatan mental kini dapat menjangkau ruang aman melalui perangkat digital (Nugroho & Pramudita, 2020). Komunitas daring menyediakan fleksibilitas waktu, anonimitas, dan lingkungan yang minim stigma, sehingga lebih mudah diterima oleh kelompok rentan yang cenderung enggan mencari bantuan secara langsung. Dalam konteks ini, konseling komunitas di ruang digital tidak hanya menjadi bentuk intervensi yang relevan, tetapi juga inklusif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi serta dinamika sosial masyarakat *modern*. Kehadirannya mampu menjembatani kesenjangan layanan kesehatan mental dan membangun ekosistem pendukung berbasis komunitas yang responsif terhadap kebutuhan psikososial remaja, khususnya mereka yang berada dalam kondisi keluarga disfungsional.

SIMPULAN

Komunitas *online* dapat berperan sebagai ruang aman yang strategis untuk mendukung perkembangan psikologis anak dari keluarga *broken home*. Dengan prinsip inklusivitas, empati, keterbukaan, dan moderasi yang baik, komunitas *online* seperti Behome.id mampu membantu memenuhi kebutuhan emosional remaja yang mengalami penurunan psikososial akibat lingkungan keluarga yang *broken home*. Interaksi positif dalam komunitas ini berkontribusi untuk memperkuat *self-esteem* dan

emosi positif seperti rasa aman, diterima, serta dihargai oleh keluarga maupun orang sekitar. Melalui pendekatan konseling komunitas berbasis digital yang fleksibel dan mudah diakses, remaja didorong untuk melakukan refleksi diri, mengatasi trauma, dan membangun relasi yang suportif. Dengan demikian, konseling komunitas secara *online* menjadi alternatif intervensi yang efektif dan relevan di era teknologi untuk mendampingi remaja *broken home* menuju pemulihan dan pemberdayaan diri yang sehat.

REFERENSI

- Anggraeni, L. (2020). Kekuatan Komunikasi Intrapribadi (KIP) Anak Dalam Membentuk Kepribadian Muslim Pada Individu Followers Behome. id.
- Agustina, S., Kusumawardhani, R. A., & Suryani, N. (2020). PERANCANGAN PUSAT KONSELING DAN AKTIVITAS UNTUK ANAK BROKEN HOME DI KOTA DEPOK. In *Seminar Nasional Komunitas dan Kota Berkelanjutan* (Vol. 2, No. 1, pp. 533-543).
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik perceraian Indonesia tahun 2022*.
- Gieseke, J., & Sharma, N. (2021). *Online Communities as Safe Spaces: Youth Mental Health and Digital Participation*. Journal of Youth Studies, 24(3), 345-362.
- Hamdanah, H., & Surawan, S. (2022). Remaja dan dinamika: tinjauan psikologi dan pendidikan.
- Hidayati, N., & Ramadani, S. (2023). Komunitas Online dan Dukungan Psikososial: Studi Kasus Behome.id. *Jurnal Psikologi Sosial Digital*, 5(2), 89-104.
- Ife, J. (2013). *Community Development in an Uncertain World: Vision, Analysis and Practice*. Cambridge University Press.
- LATHIFAH, Q. (2023). PERAN KOMUNITAS VIRTUAL@ BEHOME. ID DALAM MEMOTIVASI REMAJA BROKEN HOME MENGHADAPI RASA TRAUMA UNTUK MEMBANGUN PERNIKAHAN YANG HARMONIS. *PERAN KOMUNITAS VIRTUAL@ BEHOME. ID DALAM MEMOTIVASI REMAJA BROKEN HOME MENGHADAPI RASA TRAUMA UNTUK MEMBANGUN PERNIKAHAN YANG HARMONIS*.
- Lestari, I., & Wardhani, N. (2021). Pengaruh Kondisi Keluarga Broken Home terhadap Self-Esteem Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 15-26.
- Mahaputra, M. R. (2022). Literature review faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(1), 33-40.
- Mistiani, W. (2018). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 322-354.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, A., & Pramudita, B. (2020). Digitalisasi Layanan Psikologis di Indonesia: Peluang dan Tantangan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 32-47.
- Rahmawati, F. (2022). Kebutuhan Dukungan Emosional Anak dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikodimensia*, 21(1), 53-66.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Utomo, H., & Pertiwi, N. (2022). Komunitas Digital sebagai Strategi Intervensi Psikososial Remaja. *Jurnal Konseling dan Komunitas*, 10(2), 112-126.
- Wibowo, R., & Sari, A. (2021). Konseling Komunitas dan Pemulihan Emosional: Studi pada Komunitas Peer Support. *Jurnal Konseling Integratif*, 3(1), 22-38.
- Wulandari, W., & Nasution, S. M. (2023). Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 5(2), 169-181.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.