



Dinamika Konflik Keluarga dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Remaja: Analisis Psikoanalisis melalui Studi Kepustakaan

Mudzalifah Sri Dewi Masitho

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: mudzalifahsridewimasitho@gmail.com

Article Info

Article history:

Received December 19, 2025

Revised December 27, 2025

Accepted January 04, 2026

Keywords:

Family Conflict, Adolescent Mental Health, Self-Identity, Psychoanalysis, Literature Review

ABSTRACT

Family conflict is one of the main causes of adolescent mental health, especially during a period of development characterized by emotional instability and identity search. Psychological stress, emotional regulation disorders, and barriers to identity formation are common among adolescents who grow up in conflict-ridden families. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mempelajari dinamika konflik keluarga dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dari sudut pandang psychoanalytic. Metode yang digunakan adalah studi literatur yang memeriksa berbagai sumber, termasuk buku, jurnal, dan penelitian tentang topik seperti psychoanalytic theory, family conflict, dan adolescent development. Conflicts in the family, emotional distress, identity crises, and intrapsychic conflicts among adolescents were correlated using thematic content analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik jangka panjang dalam keluarga mengganggu keamanan emosional remaja, mempersulit mereka untuk mengeksplorasi identitas mereka, dan menyebabkan konflik intrapsik yang memperlemah fungsi ego. Teenagers are more prone to anxiety, long-term stress, and maladaptive behavior as a result of this condition. Menurut penelitian ini, konflik keluarga tidak hanya berdampak pada aspek hubungan tetapi juga masuk ke dalam dinamika mental remaja. Therefore, to support the sustainable mental health of adolescents, an integrated intervention approach between families and schools must be implemented, taking into account psychodynamic elements.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 19, 2025

Revised December 27, 2025

Accepted January 04, 2026

Keywords:

Konflik Keluarga, Kesehatan Mental Remaja, Identitas Diri, Psikoanalisis, Studi Kepustakaan

ABSTRACT

Salah satu komponen utama yang mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah konflik dalam keluarga, terutama selama masa perkembangan, yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional dan pencarian identitas. Remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang penuh dengan konflik berisiko mengalami tekanan psikologis, kesulitan mengendalikan emosi, dan kesulitan membangun identitas diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dinamika konflik keluarga dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan mental remaja melalui lensa psikoanalisis. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan memeriksa berbagai sumber literatur, termasuk buku, artikel jurnal, dan publikasi ilmiah tentang teori psikoanalitik, konflik keluarga, dan perkembangan remaja. Konflik keluarga, tekanan emosional, krisis identitas, dan konflik intrapsikis remaja diidentifikasi melalui analisis isi tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa konflik keluarga yang berkelanjutan mengganggu rasa aman emosional remaja, menghambat mereka untuk mengeksplorasi identitas mereka, dan menyebabkan konflik intrapsikis



yang melemahkan fungsi ego. Kondisi ini meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku maladaptif, stres, dan kecemasan. Menurut penelitian ini, konflik keluarga memengaruhi tidak hanya aspek relasional tetapi juga terinternalisasi ke dalam dinamika psikologis remaja. Oleh karena itu, untuk mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan, pendekatan intervensi yang terintegrasi antara keluarga dan sekolah yang mempertimbangkan elemen psikodinamik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Mudzalifah Sri Dewi Masitho
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Email: mudzalifahsridewimasitho@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja lebih rentan terhadap kondisi psikologis daripada kelompok usia lainnya karena masa remaja adalah periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang cepat. Menurut Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO), anak-anak yang mengalami trauma masa kecil, termasuk trauma rumah tangga, berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental di kemudian hari (2025a). Kurang perhatian, dukungan emosional, dan pengawasan keluarga banyak dikaitkan dengan fenomena ini. Padahal keluarga adalah lingkungan pendidikan pertama yang membentuk pemahaman diri, nilai moral, dan stabilitas emosional remaja. Rasa tidak aman, rendahnya harga diri, dan perilaku bermasalah sering terjadi ketika orang tua tidak dapat memenuhi kebutuhan emosional anak mereka karena kesibukan dan kurangnya komunikasi, yang berdampak pada kesehatan psikologis remaja (Rohmahsari, 2024).

Psikoanalisis Freud berpendapat bahwa pengalaman keluarga selama masa kanak-kanak sangat memengaruhi kepribadian dan kesehatan mental seseorang di masa dewasa. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh dengan konflik memiliki kecenderungan untuk menginternalisasi perasaan takut, tidak berharga, atau bersalah, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hubungan dan stabilitas emosional mereka di masa depan (Bastian et al., 2025). Menurut teori psikodinamik, perkembangan emosi dan kepribadian sangat dipengaruhi oleh dinamika bawah sadar yang diciptakan oleh hubungan keluarga awal. Ketidakharmonisan atau konflik yang tidak terselesaikan dapat mengganggu keseimbangan antara id, ego, dan superego. Akibatnya, orang menjadi kurang mampu mengendalikan dorongan mereka, mengontrol emosi mereka, dan membangun identitas diri yang sehat. Ketika tekanan internal ini tidak diatasi, remaja lebih cenderung mengalami gangguan penyesuaian, kecemasan, atau perilaku impulsif. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental manusia dapat dilihat dari bagaimana kondisi keluarga mereka. (Hamidah et al., n.d.).

Meskipun demikian, banyak penelitian empiris telah menemukan hubungan antara konflik keluarga dan kesehatan mental remaja. Namun, hanya beberapa penelitian yang menggunakan pemahaman psikodinamik secara menyeluruh untuk menjelaskan mekanisme



yang menghubungkan kedua hal tersebut. Sebagian besar penelitian berkonsentrasi pada korelasi atau perilaku yang tampak, tetapi tidak mempelajari dinamika bawah sadar yang bertanggung jawab atas konflik dalam keluarga dan efeknya. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan studi kepustakaan untuk mempelajari dinamika konflik keluarga dari sudut pandang psikoanalisis, serta dampak teoritis dari konflik tersebut pada kesehatan mental remaja.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) menjelaskan dinamika konflik keluarga dengan menggunakan metode psikoanalisis, (2) menjelaskan bagaimana konflik keluarga mempengaruhi kesehatan mental remaja, dan (3) menyajikan kesimpulan teoritis berdasarkan penelitian literatur yang relevan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang komponen bawah sadar konflik keluarga dan bagaimana dinamika ini membentuk kondisi psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Studi ini menganalisis literatur yang membahas konflik keluarga, teori psikodinamik dan psikoanalisis, dan bagaimana hal-hal ini berdampak pada kesehatan mental remaja. Studi kepustakaan adalah pilihan yang baik karena memungkinkan peneliti mengumpulkan data sekunder secara sistematis dan menyeluruh dari publikasi akademik, jurnal ilmiah, dan buku yang relevan (Pringgar & Sujatmiko, 2020). Proses pengumpulan data dimulai dengan mencari literatur berdasarkan relevansi dan kualitas ilmiah. Selanjutnya, analisis isi tematik digunakan untuk menganalisis data secara kualitatif. Ini melibatkan mengidentifikasi pola konsep utama yang ditemukan dalam literatur yang membahas hubungan antara konflik keluarga dan kesehatan mental remaja dari sudut pandang psikodinamik (Braun & Clarke, 2006; Krippendorff, 2018). Metode ini memungkinkan penelitian untuk menghasilkan pemahaman teori yang mendalam tanpa perlu mengumpulkan data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoanalisis Freud menekankan bahwa dinamika kepribadian manusia dibentuk oleh kerja tiga struktur psikis: id, ego, dan superego. Struktur-struktur ini berfungsi dalam ketidaksadaran dan menyebabkan konflik internal yang signifikan selama perkembangan seseorang. Menurut Freud, sebagian besar kehidupan psikis manusia berada di wilayah tak sadar, di mana dorongan instingtif, pengalaman traumatis, dan ketegangan emosional yang tidak terselesaikan tersimpan. Berbagai faktor tersebut kemudian akan dapat memengaruhi pola pikir dan bagaimana perilaku mereka pada orang lain tanpa disadari (Rerung, 2022). Dalam struktur kepribadian, id berisi dorongan impulsif yang menuntut pemuasan segera, sedangkan ego berfungsi untuk menengahi tuntutan id dengan realitas, dan superego berfungsi sebagai representasi norma sosial dan moralitas. Ketidaksepakatan antara keduanya menyebabkan kecemasan dan konflik intrapsikis, yang menyebabkan perilaku (Ardiansyah et al., 2022). Menurut psikoanalisis, mekanisme pertahanan ego seperti represi, proyeksi, dan regresi muncul ketika seseorang mencoba menekan dorongan yang mengancam atau pengalaman emosional



yang menekan. Akibatnya, konflik yang tidak terselesaikan dapat tersimpan di alam bawah sadar dan berpotensi menyebabkan ketegangan psikologis.

Pemahaman ini diperkuat oleh konsep psikoanalisis kontemporer dengan menunjukkan bahwa dinamika emosional masa kecil, konflik bawah sadar, dan mekanisme pertahanan terus memengaruhi respons psikologis seseorang sepanjang hidup mereka. Studi psikodinamika menunjukkan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil di masa kanak-kanak, seperti pengalaman pertentangan atau kurangnya keamanan, dapat membentuk struktur ego yang rapuh dan memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, membuat keputusan, dan membangun identitasnya. Seringkali terjadi ketegangan emosional, terutama dalam keluarga, meningkatkan kemungkinan munculnya mekanisme pertahanan maladaptif karena ego berusaha meredakan kecemasan yang tidak dapat ia kontrol secara realistis. Oleh karena itu, psikoanalisis memberikan fondasi teoretis yang kuat untuk memahami bagaimana dinamika emosional dalam keluarga dapat diinternalisasi menjadi konflik intrapsikis, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan psikologis remaja (Sa Diyah & Jannah, 2025).

Hasil penelusuran tentang teori psikososial Erikson dan kajian identitas juga menunjukkan bahwa dinamika keluarga sangat penting bagi remaja di tahap perkembangan identitas mereka (2025). Pada fase ini, remaja menghadapi krisis psikososial yang membutuhkan pemahaman tentang peran sosialnya, stabilitas diri, dan arah hidup. Karena remaja menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas identitasnya, kurangnya dukungan sosial, termasuk dari keluarga, meningkatkan risiko gangguan fungsi mental, menurut studi psikososial yang ditelaah. Konflik keluarga yang berkelanjutan menghambat eksplorasi diri dan menyebabkan kebingungan peran, yang secara bertahap mengurangi ketahanan mental remaja. Selain itu, tekanan psikososial yang berasal dari keluarga dapat mengganggu kemampuan kognitif dan pengendalian emosi seseorang, sehingga membuat remaja lebih sulit untuk menghadapi tuntutan perkembangan (Hasibuan et al., 2024).

Menurut analisis psikoanalisis dari sumber kepustakaan, konflik keluarga memengaruhi dinamika intrapsikis remaja dan dampak eksternal. Ketika seseorang kesulitan dalam membuat pertahanan diri terdapat indikasi bahwa ia disebabkan oleh hubungan tidak sehat sebelumnya. Sebagai contohnya adalah father kompleks, komunikasi yang buruk, dan rasa tidak aman. Sebagaimana yang ditunjukkan oleh studi kasus psikodinamik sebelumnya yang menjelaskan mengenai bagaimana gangguan kecemasan berat terjadi, pengalaman hidup yang penuh dengan tekanan dalam keluarga yang dapat menjadi salah satu penyebab pembentukan ego yang rapuh, kecemasan, dan pola mengasingkan diri pada seseorang. aliran psikodinamik yang dipaparkan mengarah pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan struktur kepribadian, meskipun penelitian tersebut mulanya dilakukan pada dewasa muda. Keluarga yang mengalami konflik emosional dapat menyebabkan ambivalensi, rasa bersalah, atau kecemasan tersembunyi yang menunjukkan gejala psikologis (Pasaribu et al., 2024).

Pada penelitian terdahulu terdapat teknik psikoanalitik yang berguna untuk mengidentifikasi bagaimana risiko dan bagaimana dapat menangani efek konflik keluarga pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan pada bidang Pendidikan, strategi psikoanalisis dapat dilakukan oleh guru BK untuk memahami bagaimana pengalaman emosional pada remaja dengan menggunakan Teknik wawancara mendalam, interpretasi konflik juga penguatan fungsi ego. Intervensi ini berhasil terutama ketika remaja menunjukkan perilaku



yang tidak sesuai yang disebabkan oleh ketegangan dalam keluarga, seperti kenakalan, penarikan diri, atau kesulitan mengatur emosi. Konflik keluarga sering kali menjadi sumber tekanan utama yang mendorong perilaku bermasalah, sehingga intervensi harus menyasar pengalaman batin yang terbentuk dari hubungan keluarga, menurut pendekatan psikoanalitik yang diterapkan di sekolah (Aji Bayu Prabowo et al., 2022).

Secara keseluruhan, temuan analisis menunjukkan bahwa dinamika konflik keluarga berperan sebagai faktor risiko utama yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Ini terjadi melalui tiga mekanisme: (1) gangguan relasional dan emosional yang mengurangi rasa aman, (2) hambatan dalam pembentukan identitas menurut kerangka psikososial, dan (3) internalisasi konflik yang menciptakan dinamika intrapsikis menurut teori psikoanalisis. Selain itu, studi kepustakaan menunjukkan bahwa beberapa tindakan yang sangat diperlukan untuk mencegah kerusakan fungsi mental jangka panjang pada remaja adalah meningkatkan dukungan keluarga, intervensi konseling berbasis psikoanalisis, dan mengubah cara komunikasi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa untuk memahami bagaimana konflik keluarga memengaruhi kesehatan mental remaja, sangat penting untuk menggabungkan perspektif psikologi keluarga, psikososial, dan psikoanalisis.

Pembahasan

konflik keluarga menimbulkan tekanan psikologis bagi remaja, terutama ketika terjadi komunikasi buruk, pola relasi yang tidak stabil, dan ketegangan emosional yang berkelanjutan. Remaja yang tinggal dalam keluarga yang tidak berfungsi kehilangan rasa aman emosional yang seharusnya menjadi dasar perkembangan psikologis mereka. Tekanan emosional, kehilangan kepercayaan, kebingungan, dan kesulitan dalam mengembangkan diri dan menjalin relasi sosial adalah semua hasil dari penelitian yang dilakukan pada anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga dengan konflik (Maulana, 2025). Temuan serupa ditemukan pada remaja korban kehilangan orang tua yang hidup dalam keluarga yang tidak mendukung; kecemasan, harga diri yang rendah, dan perasaan tidak dicintai diperburuk oleh ketidakhadiran figur aman dan relasi keluarga yang tertekan (Prasetyo, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa konflik keluarga menyebabkan stres tidak hanya dalam waktu singkat. Mereka juga menghambat proses internalisasi rasa aman, yang sangat penting untuk pertumbuhan emosional remaja.

Selain itu, konflik keluarga bersama dengan ketidakmampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan emosional anak menimbulkan tekanan psikologis pada remaja. Ketika orang tua terbebani oleh tuntutan pekerjaan mereka dan tidak mampu menjaga komunikasi yang stabil di rumah, kualitas interaksi keluarga menurun. Ini menyebabkan anak-anak kehilangan dukungan emosional yang sangat penting untuk membangun rasa aman dan regulasi diri yang sehat (Akbar & Kartika, 2016). Selain itu, keadaan keluarga yang tidak damai seringkali menyebabkan anak-anak menarik diri dari interaksi sosial, kehilangan keinginan untuk belajar, dan menunjukkan perilaku tidak sesuai (Prasidarini & Arifin, 2024). Konflik keluarga yang tidak berhenti dapat merusak hubungan dan menghambat tumbuh kembang sosial-emosional anak.

Keluarga yang tidak stabil menimbulkan stres emosional yang tentunya akan dapat menghambat proses pembentukan identitas pada remaja, yang di mana hal tersebut merupakan tugas perkembangan utama pada usia remaja. Remaja yang berada dalam keluarga yang



mengalami disorganisasi kehilangan struktur relasional yang stabil, yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi jati diri, nilai, dan peran mereka. Remaja yang dibesarkan dalam keluarga dengan pola interaksi yang tidak harmonis dan penuh ketegangan menghadapi kesulitan membangun rasa aman, keyakinan diri, dan arah identitas yang jelas karena mereka dibesarkan dalam lingkungan yang tidak memiliki dukungan emosional dan validasi diri (Putri, 2023). Kerapuhan psikologis yang dihasilkan dari tekanan keluarga seperti kebingungan identitas, ketidakstabilan emosi, dan hilangnya rasa aman membatasi kemampuan remaja untuk mengeksplorasi diri secara sehat dan adaptif, sehingga memperparah krisis identitas yang sedang mereka hadapi (Muktar, 2025).

Remaja, pada saat yang sama, berada dalam fase perkembangan yang menuntut mereka untuk mengeksplorasi peran sosial dan nilai-nilai personal mereka secara aktif. Namun, konflik dalam keluarga menyebabkan mereka menarik diri, mengalami kecemasan, dan menunjukkan kerentanan psikososial yang tinggi, yang mengganggu proses pembentukan identitas (Siswanto, 2024). Penelitian tentang remaja yang kehilangan tempat tinggal menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kesulitan untuk memahami dan menjalankan peran sosialnya, citra diri negatif, dan perasaan tidak dicintai rentan mengalaminya karena ketidakhadiran figur aman, kurangnya dukungan emosional, dan ketidakmampuan keluarga untuk memberikan stabilitas (Annisa et al., 2024). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa adanya ketidakstabilan keluarga tidak hanya dapat menyebabkan stres dalam jangka pendek namun tentunya juga memperpanjang dan semakin memperburuk krisis identitas remaja. Dalam hal ini keluarga yang memiliki kestabilan akan dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan dan tekanan psikososial dalam jangka panjang.

Psikoanalisis mengatakan bahwa remaja menginternalisasi konflik keluarga yang berkelanjutan sebagai konflik intrapsikis, yang menghasilkan ketegangan batin yang bertahan lama. Ketika remaja hidup dalam hubungan yang penuh pertengkaran, ketidakpastian emosional, atau bahkan kekerasan verbal, pengalaman tersebut masuk ke alam bawah sadar mereka dan menimbulkan dorongan tertekan, yang tidak tersadari tetapi tetap memengaruhi perilaku (Aprilianti et al., 2025). Ego remaja menggunakan mekanisme pertahanan seperti represi, proyeksi, dan regresi untuk melindungi diri dalam situasi seperti ini. Ketika remaja menahan kemarahan, ketakutan, atau kekecewaan. Represi adalah salah satu cara mereka menghindari muncul. Di sisi lain, proyeksi terjadi ketika ketakutan internal ditransfer ke lingkungan sehingga remaja menjadi lebih waspada, peka, atau defensif terhadap orang lain (Wahidah, n.d.). Regresi juga dapat terjadi dalam situasi konflik yang intens. Contohnya termasuk kembali ke perilaku anak-anak yang di mana ketergantungan emosional menjadi reaksi terhadap tekanan yang dapat melebihi kapasitas ego.

Remaja yang menjadi korban perceraian sering melihat pertengkaran orang tua, ketidakstabilan ekonomi, dan kekerasan verbal satu sama lain, yang menunjukkan internalisasi konflik. Remaja dipaksa untuk menggunakan mekanisme pertahanan yang salah, seperti escapism dan self-blame, yang menunjukkan bahwa ego mereka tidak dapat menangani beban emosional dengan baik. (Savero & Yushillia, 2025). Psikoanalisis berpendapat bahwa ketika dorongan emosional yang tertekan muncul ke kesadaran, orang akan menggunakan pertahanan diri. Struktur ego menjadi rapuh ketika konflik keluarga menyebabkan luka psikologis yang



berulang, sehingga remaja lebih mudah mengalami kecemasan, kebingungan identitas, dan perilaku tidak sehat seperti agresi atau penarikan diri sosial.

Selain itu, menurut psikoanalisis, pengalaman traumatis di masa kecil, seperti konflik rumah tangga atau kekerasan dalam rumah tangga, meninggalkan bekas di alam bawah sadar yang dapat muncul kembali dalam bentuk gejala psikis, seperti kecemasan, ketegangan emosional, atau psikosomatis yang sulit dijelaskan (Wahidah, 2017; Aprilianti et al., 2025). Ini juga terlihat pada remaja yang menikah, di mana konflik keluarga menyebabkan perubahan perilaku yang signifikan, seperti agresivitas, kegagalan akademik, atau hilangnya motivasi, menunjukkan bahwa ketegangan intrapsikis mengganggu fungsi ego sehari-hari (Savero & Yushillia, 2025). Selain itu, konflik keluarga menyebabkan dinamika di bawah sadar yang memicu mekanisme pertahanan yang tidak sehat, yang membuat mereka merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan dan tekanan psikososial di masa depan.

Menurut temuan yang dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, konflik keluarga memiliki efek berlapis terhadap kesehatan mental remaja. Keluarga menghadapi tekanan psikologis yang signifikan karena konflik yang berlangsung terus-menerus, seperti komunikasi yang buruk, hubungan yang penuh kritik, pola asuh yang tidak konsisten, dan ketegangan emosional. Tidak stabilnya keadaan keluarga mengurangi rasa aman emosional, yang merupakan dasar perkembangan psikologis. Budiawan (2023) menyatakan bahwa hubungan keluarga yang tidak berfungsi dapat mengganggu kemampuan remaja untuk mengatur emosi mereka, membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan.

Sebagaimana dijelaskan Erikson, tekanan emosional tersebut tidak hanya terjadi pada tingkat relasional, tetapi juga terus mengganggu proses pembentukan identitas remaja, yang merupakan fase penting dalam perkembangan mereka. Pada langkah Identitas versus Remaja yang mengalami kekacauan peran membutuhkan dukungan emosional dan lingkungan yang stabil untuk membangun keyakinan diri yang stabil. Hasibuan dkk. (2024) menemukan bahwa stres keluarga, terutama konflik berulang, menghambat proses membangun identitas dan menyebabkan ketidakstabilan diri, kebingungan peran, dan kerentanan terhadap penurunan fungsi mental. Remaja cenderung mengalami kecemasan, keraguan diri, dan kesulitan memahami peran sosial mereka ketika mereka tidak menerima dukungan dan validasi dari keluarga mereka. Gangguan identitas ini mengarah pada gangguan mental yang lebih kompleks.

Menurut psikoanalisis, dinamika konflik yang diinternalisasi dalam keluarga akan dapat memengaruhi bagaimana struktur kepribadian remaja. Pola relasi yang tidak konsisten, penuh tekanan, atau kritis dapat mengganggu ego dan mendorong mekanisme pertahanan yang tidak sesuai. Menurut studi psikodinamik yang dilakukan oleh Suryawan (2022), tekanan emosional dalam sebuah keluarga dapat menyebabkan kesenjangan batin yang kuat, yang dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan atau perilaku menghindar. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada orang dewasa, mekanisme psikodinamiknya sangat relevan bagi remaja yang egonya sedang berkembang dan lebih rentan terhadap konflik keluarga. Remaja menghadapi tekanan luar dan pertempuran dalam diri mereka sendiri dalam situasi konflik yang terus berlangsung.

Kerangka analisis yang tersusun terdiri dari tiga perspektif: konflik keluarga, tekanan emosional, gangguan identitas, konflik intrapsikis, dan gejala mental. Efek konflik keluarga



berlapis dan saling memperkuat dalam hal ini. Konflik pada tingkat relasional mengganggu kestabilan emosi, yang kemudian menghambat pertumbuhan identitas. Pada akhirnya, konflik berkembang menjadi ketegangan intrapsikis, yang menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, stres berlebihan, atau perilaku maladaptive (Solihah & Ahmadi, 2022). Oleh karena itu, remaja harus dipahami sebagai orang yang responsif terhadap dinamika keluarga daripada hanya menerima konflik secara pasif.

Menurut model ini, intervensi yang menasar dua bidang utama keluarga dan sekolah sangat diperlukan. Pada lingkungan keluarga, meningkatkan cara komunikasi yang efektif akan menjadi sangat penting untuk dapat mengurangi dampak konflik. Untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi remaja, komunikasi yang konsisten dan empatik membantu mengurangi tekanan emosional. Keluarga tentunya juga perlu mengajarkan remaja bagaimana cara menyelesaikan konflik secara konstruktif dan menerapkan pola asuh yang stabil. Budiawan (2023) menyatakan bahwa konsistensi pola asuh dan kualitas hubungan emosional adalah komponen penting yang melindungi perkembangan mental remaja.

Sebaliknya, sekolah, melalui guru bimbingan konseling, berfungsi sebagai mediator psikologis yang membantu remaja mengatasi efek konflik internal. Rahmawati (2022) menekankan bahwa metode psikoanalitik efektif dalam BK karena menggunakan metode seperti eksplorasi emosi, interpretasi konflik, dan penguatan ego untuk membantu siswa memahami dasar emosional dari masalah yang mereka hadapi. Banyaknya remaja yang merasa tidak memiliki tempat aman di rumah untuk mengungkapkan perasaan emosional mereka, guru BK dapat membantu siswa menemukan dan merasakan konflik intrapsikis mereka. Proses ini menjadi penting untuk pemulihan. Penggunaan pendekatan psikoanalitik di institusi pendidikan dapat mengurangi dampak jangka panjang dari konflik keluarga dengan meningkatkan kapasitas individu untuk menjadi lebih egois, meningkatkan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri, dan membangun strategi koping yang lebih fleksibel.

Secara keseluruhan, penggabungan teori dan konsekuensi praktis ini menunjukkan bahwa konflik keluarga memengaruhi berbagai aspek perkembangan remaja, termasuk intrapsikis, psikososial, dan relasional. Untuk harapan intervensi yang berhasil, keluarga harus bertindak sebagai sistem utama, dan sekolah harus bertindak sebagai pendukung psikologis. Dengan menggabungkan pendekatan keluarga dan psikoanalitik di sekolah, remaja dapat menemukan tempat yang aman untuk memproses emosi mereka dan membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Kesehatan mental pada remaja sangat terpengaruh oleh konflik pada lingkungan keluarga yang berlangsung secara terus menerus. Ketidakstabilan dalam hubungan keluarga menyebabkan konflik intrapsikis yang melemahkan fungsi ego, mengganggu rasa aman emosional, dan menghambat proses pembentukan identitas. Akibatnya, remaja lebih rentan terhadap perilaku maladaptif, kecemasan, dan stres. Oleh karena itu, konflik keluarga harus dipahami sebagai komponen psikologis yang sangat memengaruhi perkembangan mental remaja. Intervensi harus difokuskan pada meningkatkan komunikasi keluarga dan dukungan



psikologis di sekolah untuk membantu remaja mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Aji Bayu Prabowo, Rifqi Muntaqo, & Salis Irvan Fuadi. (2022). Strategi Psikoanalisis Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kenakalan Siswa di SMAN 1 Banjarnegara. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(3), 78–88. <https://doi.org/10.58192/sidu.v1i3.271>
- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik Peran Ganda dan Keberfungsian keluarga pada Ibu yang Bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/JPPP.052.02>
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). *Perkembangan Emosional Remaja Broken Home*.
- Aprilianti, D., Aulia, R., & Khairat, I. (2025). *Peran Alam Bawah Sadar Dalam Membentuk Perilaku: Kajian Literatur Berdasarkan Teori Psikoanalisis*. 10.
- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.
- Bastian, M. B., Quthny, A. Y. A., & Hariati, N. A. (2025). *Konflik Rumah Tangga Terhadap Mental Anank dalam Perspektif Psikoanalisis dan Pandangan Islam di Masyarakat Mojolegi*.
- Erlin SpA. (2025a, Oktober). Dampak Kesehatan Mental yang Bisa Dialami Anak Broken Home [Artikel Kesehatan]. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/dampak-kesehatan-mental-yang-bisa-dialami-anak-broken-home>
- Hamidah, Z., Istiqomah, K., Haliza, N. D., & Kusmawati, A. (n.d.). *Implementasi Teori Psikodinamika dalam Mengatasi Kesehatan Mental*.
- Hasibuan, N. S., Ilham, M., Wahyuni, S., & Anwar, K. (2024). *Perjalanan Identitas Diri: Eksplorasi Psikososial terhadap Fungsi Mental*. 8.
- Hermansyah. (2025b). Integrasi Psikologi Pendidikan dan Pendidikan Islam dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *JIMU*, 3(2).
- Jofipasil, R. A., Efendi, J., & Asri, R. (2023). Pengaruh Dinamika Pendekatan Psikoanalisis Terhadap Kematangan Karir Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *JSE Lectura*, 1(2).
- Maulana, T., & Muniruddin. (2025). Analisis Studi Fenomenologi mengenai Dinamika Psikologis Anak Sebagai Korban Disfungsi Keluarga Akibat Perselingkuhan Orang Tua. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2).



- Mukhtar, M. (2025). Kerapuhan Pada Anak Di Masa Perkembangan Remaja Awal. *Jurnal At-Tarbiyah*, 11(1).
- Pasaribu, I. L. M., Ardani, I. G. A. I., & Wardani, I. A. K. (2024). Dinamika Konflik Psikodinamik, Pola Asuh, dan Stresor Psikososial Pada Kasus Agorafobia. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 246–250. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4354>
- Prasidarini, R. I., & Arifin, M. (2024). Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali). *Al-Mabsut : Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 18(2), 365–380. <https://doi.org/10.56997/almabsut.v18i2.1463>
- Prasetyo, M. A. (2025). *Ketika Rumah Tak Lagi Aman: Studi Kasus Dinamika Psikologis Remaja Pasca Kehilangan Orang Tua*. 1(1).
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). *Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa*. 05.
- Putri, A. P. (2023). *Disorganisasi Keluarga Mempengaruhi Perkembangan Kepribadian Anak*.
- Rerung, A. E. (2022). Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Danum Pambelum*, 2(1).
- Rohmahsari, U. (2024). Konseling Keluarga Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Mental Anak Remaja. *JBK*, 2(1).
- Sa Diyah, H., & Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi Attachment dalam Dinamika Keluarga: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Anak. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 13(1), 42–54. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3600>
- Savero, A. R., & Yushillia, V. A. (2025). *Coping Stress Remaja Akibat Perceraian Orang Tua Di Dusun X, Kabupaten Lamongan*. 01(04).
- Siswanto, A. H. (2024). *Psikologi Remaja Tantangan dan Dinamika Perkembangan*.
- Solihah, I. F., & Ahmadi, A. (2022). *Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama dalam Kumcer Sambal dan Ranjang Karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud)*. 9.
- Wahidah, E. Y. (n.d.). *Resistensi dalam Psikoterapi Terhadap Trauma KDRT Pada Anak*.