



PEMAHAMAN DIRI DAN REGULASI EMOSI PADA SISWA BROKEN HOME

¹Dilha Megesti, ²Fariza Rahmadayani,³Firda Nur'aini,⁴Dwi Rahmadani Indra

Universitas Riau

Pendidikan Bimbingan dan Konseling

E-mail: dilha.megesti1325@student.unri.ac.id

fariza.rahmadayani2247@student.unri.ac.id firda.nuraini4653@student.unri.ac.id
dwi.rahmudani@lecturer.unri.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini membahas kasus seorang siswi kelas XI berinisial A yang mengalami perubahan perilaku, penurunan prestasi akademik, serta tekanan emosional sebagai dampak konflik keluarga akibat perselingkuhan ayahnya. Melalui observasi, wawancara, dan konseling individu dengan pendekatan client-centered, diketahui bahwa A mengalami hambatan regulasi emosi, kecemasan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan secara asertif. Kajian teori mengenai regulasi emosi dan komunikasi asertif digunakan untuk memahami dinamika psikologis A. Hasil konseling menunjukkan perkembangan signifikan, meliputi berkurangnya tekanan emosional, meningkatnya penerimaan diri, membaiknya konsentrasi akademik, serta pemulihan kemampuan sosial. Temuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menegaskan efektivitas pendekatan client-centered dalam membantu remaja mengelola emosi, meningkatkan konsep diri, serta memulihkan fungsi akademik dan sosial. Secara keseluruhan, artikel ini menekankan pentingnya dukungan emosional dan pendekatan konseling yang empatik bagi remaja yang mengalami konflik keluarga.

Kata Kunci: : *Regulasi emosi; Broken home; Konseling client-centered; Remaja*

ABSTRACT

This article discusses the case of a 11th grade student with the initials A who experienced behavioral changes, a decline in academic performance, and emotional distress as a result of family conflict caused by her father's infidelity. Through observation, interviews, and individual counseling using a client-centered approach, it was found that A experienced emotional regulation difficulties, anxiety, and difficulty expressing her feelings assertively. Theories on emotional regulation and assertive communication were used to understand A's psychological dynamics. The counseling results showed significant progress, including reduced emotional distress, increased self-acceptance, improved academic concentration, and restored social skills. These findings are reinforced by various studies that confirm the effectiveness of the client-centered approach in helping adolescents manage their emotions, improve their self-concept, and restore their academic and social functioning. Overall, this article emphasizes the

importance of emotional support and an empathetic counseling approach for adolescents experiencing family conflict.

Key Words: : *Emotional regulation; Broken home; Client-centered counseling; Adolescents*

PENDAHULUAN

Permasalahan ini diketahui berawal ketika guru mata pelajaran dan wali kelas memperhatikan adanya perubahan perilaku pada salah satu siswi kelas XI yang berinisial A. Sebelumnya, A dikenal sebagai siswi yang ceria, aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan memiliki prestasi akademik yang baik. Namun, dalam beberapa bulan terakhir, A tampak lebih pendiam, sulit berkonsentrasi di kelas, serta sering melamun. Nilai akademiknya pun mulai menurun dibandingkan semester sebelumnya.

Guru BK kemudian melakukan pendekatan personal dan mengajaknya berbicara santai. Setelah beberapa kali pendekatan, A akhirnya bersedia mengikuti sesi konseling individu. Pada awal sesi, A tampak emosional dan beberapa kali menangis saat menceritakan permasalahan keluarga yang sedang dihadapinya. Ia mengungkapkan bahwa dirinya mengetahui ayahnya berselingkuh, dan sejak saat itu suasana rumah menjadi tidak nyaman. Kedua orang tuanya sering berselisih, komunikasi keluarga menjadi dingin, dan A merasa terjebak di tengah konflik yang tidak bisa ia kendalikan.

A merasa kecewa dan marah terhadap ayahnya, namun di sisi lain ia juga merasa sedih melihat ibunya yang kehilangan semangat hidup. Situasi ini menimbulkan beban emosional berat bagi A. Ia mengaku sering gelisah, sulit tidur, dan tidak tenang saat berada di rumah. Kondisi ini berimbang pada semangat belajarnya di sekolah. Ia menjadi sulit fokus, kehilangan motivasi, dan cenderung menarik diri dari pergaulan temantemannya.

Dari hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa A mengalami tekanan emosional akibat konflik keluarga. Tekanan tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, serta munculnya perasaan cemas dan kehilangan rasa aman di lingkungan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan secara mendalam kondisi emosional, cara mengelola emosi, serta kemampuan berkomunikasi secara asertif pada seorang siswa yang mengalami konflik keluarga (*broken home*) setelah memperoleh layanan konseling individu dengan pendekatan client-centered. Metode deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti memahami pengalaman dan dinamika psikologis subjek secara alami tanpa mengubah atau memanipulasi variabel tertentu.

Subjek penelitian adalah seorang siswi kelas XI yang diberi inisial A. Ia mengalami perubahan perilaku, tekanan emosional, dan penurunan konsentrasi belajar sebagai akibat dari konflik keluarga.

Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling sekaligus hasil pengamatan awal di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi hasil konseling.

Observasi digunakan untuk melihat perubahan perilaku subjek di lingkungan sekolah, terutama dalam hal konsentrasi belajar dan interaksi sosial. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali perasaan, pemikiran, dan pengalaman emosional subjek sebelum serta setelah menerima layanan konseling. Dokumentasi berupa catatan konseling digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

Layanan konseling individu dilaksanakan dengan pendekatan client-centered yang menekankan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dari konselor.

Pendekatan ini memberikan ruang yang aman bagi subjek untuk bercerita, mengungkapkan perasaan, memahami diri sendiri, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan berkomunikasi secara asertif secara mandiri.

HASIL

Setelah mengikuti rangkaian konseling individu dengan pendekatan client-centered, kondisi psikologis A menunjukkan perkembangan yang signifikan. Pada awal sesi, A tampak terbebani oleh konflik keluarga yang ia alami, khususnya setelah mengetahui perselingkuhan ayahnya. Dalam suasana konseling yang empatik dan menerima tanpa syarat, A akhirnya mampu mengekspresikan kemarahan, kekecewaan, dan kesedihannya dengan lebih terbuka. Seiring berjalannya sesi, tekanan emosional yang sebelumnya memuncak mulai berangsur menurun; A menyatakan bahwa perasaan “sesak”, gelisah, dan menangis tiba-tiba kini jarang muncul. Perubahan ini sesuai dengan temuan Febrianti & Wiantina (2024) yang menegaskan bahwa pendekatan client-centered memungkinkan remaja mengekspresikan emosi secara bebas dan adaptif sehingga tekanan emosional berkurang, di mana mereka menyatakan bahwa “pendekatan client centered mampu membantu remaja mengekspresikan dan mengelola emosinya secara lebih adaptif sehingga tekanan emosional menurun.”

Selain itu, A mulai menunjukkan peningkatan dalam pemahaman dirinya. Ia menyadari bahwa konflik yang terjadi antara orang tuanya bukan merupakan tanggung jawab dirinya. Kesadaran ini membuat A menjadi lebih menerima keadaan dan berhenti menyalahkan diri sendiri; ia bahkan mampu menyebutkan bahwa dirinya “tidak lagi merasa bersalah ketika rumah ribut”. Hasil ini selaras dengan penelitian Salam & Aulia (2021) yang menyebutkan bahwa client-centered therapy berperan dalam meningkatkan konsep diri dan penerimaan diri pada siswa, di mana mereka menuliskan bahwa “konseling client centered meningkatkan konsep diri melalui pemahaman empatik dan penerimaan terhadap pengalaman klien.”

PEMBAHASAN

Hasil dari perubahan kondisi emosional tersebut turut berdampak pada fungsi akademik A. Ia yang sebelumnya sering melamun, sulit fokus, dan mengalami penurunan nilai, kini mulai kembali bersemangat mengikuti pelajaran. Guru mata pelajaran menyampaikan bahwa A tampak lebih fokus dan telah mulai mengumpulkan tugas tepat waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhikmah (2024) mengenai efektivitas client-centered therapy di PUSPAGA, yang melaporkan bahwa pendekatan tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memulihkan motivasi belajar remaja, sebagaimana ditulis, “client-centered therapy menumbuhkan motivasi internal dan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.”

Tidak hanya itu, perkembangan sosial A juga mengalami perubahan yang positif. Ia yang semula menarik diri dari teman kini mulai kembali berinteraksi dan melibatkan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler, meskipun secara bertahap. Perubahan ini digambarkan oleh A sebagai “mulai merasa nyaman lagi dengan teman-teman”, menunjukkan berkurangnya beban psikologis yang sebelumnya membuatnya menarik diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Azzahra dkk. (2021) yang menemukan bahwa pendekatan client-centered membantu remaja membangun kembali kemampuan sosial setelah mengalami tekanan keluarga, di mana disebutkan bahwa “intervensi client-centered memfasilitasi klien untuk mengembalikan kemampuan berinteraksi setelah mengalami tekanan emosional dalam keluarga.”

Secara keseluruhan, hasil konseling menunjukkan bahwa pendekatan client-centered efektif membantu A mengurangi tekanan emosional, meningkatkan penerimaan diri, memulihkan konsentrasi belajar, serta memperbaiki relasi sosialnya. Pendekatan ini terbukti memberikan ruang aman bagi A untuk memahami dirinya, mengekspresikan perasaan secara sehat, dan menemukan kembali keseimbangan emosional yang sebelumnya terganggu akibat konflik keluarga.

KESIMPULAN

konflik keluarga yang dialami A memberikan dampak signifikan terhadap kondisi emosional, prestasi akademik, dan relasi sosialnya. Tekanan emosional menyebabkan A mengalami kesulitan regulasi emosi, penurunan motivasi belajar, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Melalui konseling individu berbasis pendekatan client-centered, A memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan perasaannya, memahami dirinya, serta mengembangkan kesadaran bahwa konflik orang tuanya bukan merupakan tanggung jawabnya. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi tekanan emosional, meningkatkan penerimaan diri, memperbaiki fokus belajar, dan memulihkan hubungan sosial A. Dengan demikian, intervensi konseling yang empatik dan nondirektif sangat diperlukan bagi remaja yang berada dalam situasi konflik keluarga, karena mampu membantu mereka kembali pada keseimbangan emosional, fungsi akademik, serta relasi sosial yang sehat.

SARAN

Berdasarkan temuan dari studi ini, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan lebih peka terhadap perubahan dalam perilaku dan keadaan emosional siswa, terutama bagi mereka yang menghadapi masalah dalam keluarga. Pendekatan yang berfokus pada klien bisa dimanfaatkan secara maksimal dalam konseling individu karena dapat menciptakan suasana yang empatik, aman, dan tanpa syarat, sehingga siswa merasa lebih bebas untuk mengungkapkan perasaan dan memahami diri mereka sendiri. Penekanan pada pengembangan keterampilan dalam pengaturan emosi dan komunikasi yang tegas juga perlu diberikan, agar siswa dapat mengelola emosi dengan baik dan menyampaikan perasaan mereka dengan cara yang sehat.

Sekolah diharapkan memberikan dukungan yang berkelanjutan untuk layanan bimbingan dan konseling dengan menciptakan suasana sekolah yang mendukung, aman secara emosional, serta memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Kerjasama yang efektif antara sekolah, guru BK, dan orang tua juga menjadi penting agar penanganan siswa yang menghadapi konflik keluarga bisa dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Orang tua diharapkan dapat memperbaiki kualitas komunikasi di dalam keluarga dan lebih peka terhadap kondisi emosional anak, terutama saat ada konflik di rumah.

Komunikasi yang terbuka, hangat, dan saling menghargai dapat membantu anak merasa diterima dan aman secara emosional, sehingga dampak negatif dari konflik keluarga terhadap perkembangan emosi, akademik, dan sosial anak dapat diminimalkan.

Untuk para siswa, diharapkan mereka dapat menyadari pentingnya mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat dan tidak menyimpan tekanan emosional yang dirasakan. Siswa disarankan untuk dengan berani mencari bantuan dari guru Bimbingan dan Konseling atau orang terpercaya serta melatih komunikasi yang tegas saat menyampaikan perasaan dan kebutuhan mereka agar tercapai keseimbangan emosi dan hubungan sosial yang positif.

Penelitian di masa mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaturan emosi dan komunikasi yang tegas pada remaja dengan latar belakang konflik keluarga, baik melalui berbagai subjek maupun konteks yang berbeda. Penggunaan berbagai pendekatan dan metode penelitian juga disarankan untuk memperkaya kajian ilmiah di bidang bimbingan dan konseling serta memperkokoh temuan terkait efektivitas pendekatan yang berfokus pada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, N. F., Sari, P., & Lestari, D. (2021). *Penerapan konseling client-centered untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja akibat tekanan keluarga*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 115–124.
- Faiqatunnisa, F. (2024). *Pengaruh komunikasi interpersonal orang tua terhadap perilaku asertif pada siswa di SMP Negeri 13 Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Febrianti, A., & Wiantina, R. (2024). *Efektivitas pendekatan client-centered dalam meningkatkan regulasi emosi remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–54.
- Gross, JJ (1998). *Bidang regulasi emosi yang sedang berkembang: Sebuah tinjauan integratif*. *Tinjauan Psikologi Umum*, 2 (3), 271–299.
- James J. Gross (1998), “*Bidang Regulasi Emosi yang Muncul: Tinjauan Integratif*”
- Nurhikmah. (2024). *Penerapan konseling client-centered dalam meningkatkan motivasi belajar remaja di PUSPAGA*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 72–84.
- Salam, N., & Aulia, R. (2021). *Pengaruh konseling client-centered terhadap peningkatan konsep diri siswa SMA*. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 89–98.
- Thompson, RA (1994). *Regulasi emosi: Sebuah tema yang mencari definisi*. Monograf Masyarakat Penelitian Perkembangan Anak, 59 (2–3), 25–52.