

Research Article

Implementation of Reality Counseling to Overcome Self Regulation in Students with Broken Homes

Afifah

Universitas Negeri Padang

E-mail: afifahhh009@gmail.com

Netrawati

Universitas Negeri Padang

E-mail: netrawati@fip.unp.ac.id

Zadrian Ardi

Universitas Negeri Padang

E-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management.

Received : August 19, 2024

Revised : September 16, 2024

Accepted : October 2, 2024

Available online : October 24, 2024

How to Cite: Afifah, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). Implementation of Reality Counseling to Overcome Self Regulation in Students with Broken Homes. Manajia: Journal of Education and Management, 2(4), 229–238. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i4.66>

Abstract. Reality counseling approach, reality counseling is self-regulation, and the impact of broken home families on students. It is an approach that focuses on the present and guides the counselee to face the reality of his life. The goal is to facilitate the counselee to achieve autonomy by taking responsibility for their decisions and actions. Techniques used include role-playing, humor, therapeutic confrontation, creation of a change plan, and affirmation of counseling boundaries. Self-regulation refers to the ability to manage thoughts, emotions, and behaviors to achieve desired goals. It involves the process of setting standards, conducting self-observation and evaluation, adjusting reactions to oneself, and conducting regular self-reflection. Self-regulation helps to increase students' independence, manage emotions, improve concentration, and build resilience and adaptability in different situations. A broken home family is a situation where there is disharmony between parents, which can be due to divorce, death of one of the parents, or other problems. The impact on students includes academic problems, behavior, sexual problems, and a greater need for emotional support. Counselors play an important role in helping students from broken homes to overcome their emotional challenges, build safe relationships, and provide the necessary support for self-regulation.

Keywords: Reality Counseling, Self-Regulation, Family, Broken Home.

Penerapan Konseling Realitas Untuk Mengatasi Self Regulation Pada Siswa Dengan Keluarga Broken Home

Abstrak. Pendekatan konseling realitas, regulasi diri, dan dampak keluarga broken home terhadap siswa. Konseling realitas adalah pendekatan yang menitikberatkan pada saat ini dan membimbing

konseli untuk menghadapi realitas hidupnya. Tujuannya adalah memfasilitasi konseli mencapai otonomi dengan bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka. Teknik yang digunakan mencakup peran-mainan, humor, konfrontasi terapeutik, pembuatan rencana perubahan, dan penegasan batas-batas konseling. Regulasi diri merujuk pada kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ini melibatkan proses menetapkan standar, melakukan pengamatan dan evaluasi diri, menyesuaikan reaksi terhadap diri sendiri, dan melakukan refleksi diri secara teratur. Regulasi diri membantu meningkatkan kemandirian siswa, mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, serta membangun ketahanan dan adaptabilitas dalam situasi yang berbeda. Keluarga broken home adalah situasi di mana ada ketidakharmonisan antara orang tua, bisa karena perceraian, kematian salah satu orang tua, atau masalah lainnya. Dampaknya terhadap siswa meliputi masalah akademik, perilaku, masalah seksual, dan kebutuhan dukungan emosional yang lebih besar. Konselor berperan penting dalam membantu siswa dari keluarga broken home untuk mengatasi tantangan emosional mereka, membangun hubungan yang aman, dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk pengaturan diri.

Kata Kunci: Konseling Realitas, Self-Regulation, Keluarga, Broken Home.

PENDAHULUAN

Konseling Realitas dikembangkan oleh William Glasser sebagai alternatif terhadap psikoanalisis yang menekankan pada masa kini dan perubahan perilaku yang bertanggung jawab, bukan terpaku pada masa lalu klien. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mencapai otonomi dan pengembangan diri melalui pengajaran keterampilan hidup yang praktis dan penguatan tanggung jawab. Pendekatan ini cocok untuk individu yang mengalami tantangan, termasuk siswa dari keluarga broken home. Keluarga broken home, di mana orang tua mengalami disharmoni atau perceraian, dapat memberikan dampak emosional dan perilaku yang kompleks pada anak-anak mereka. Regulasi diri, yang merupakan kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku secara mandiri, menjadi krusial dalam membantu siswa dari latar belakang ini menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan meningkatkan kemandirian mereka. Konseling realitas dapat diterapkan dengan berbagai teknik seperti permainan peran, penggunaan humor, dan penggunaan konfrontasi yang bijaksana untuk membantu siswa merumuskan rencana perubahan positif dalam hidup mereka. Ini membantu mereka fokus pada masa depan dan mencapai tujuan mereka, sambil tetap menghadapi realitas hidup mereka saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kepustakaan, yang sering disebut sebagai studi kepustakaan. Metode ini merupakan upaya peneliti untuk mengumpulkan materi terkait dengan topik atau permasalahan penelitian dari berbagai sumber baik cetak maupun digital, seperti buku, ensiklopedia, karya ilmiah, tesis, disertasi dan sumber lainnya.

Kajian literatur merupakan suatu evaluasi yang menelusuri literatur yang mendukung isu khusus dalam penelitian yang sedang berlangsung. Kajian ini memberikan kontribusi penting bagi peneliti, termasuk memberikan gambaran terkait masalah penelitian, menyediakan dukungan teoritis dan konseptual, serta menjadi bahan diskusi atau pembahasan dalam penelitian (Creswell & Creswell J. D, 2017). Selain itu, kajian literatur dapat membantu peneliti dalam merumuskan

hipotesis penelitian. Meskipun kajian literatur dapat mencakup deskripsi penuh, namun tidak hanya sekadar merangkum, melainkan juga memberikan penilaian dan menunjukkan hubungan antara berbagai bahan, sehingga menyoroti tema kunci.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Realitas

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada klien. Perkembangan ini berkembang pada awal tahun 30an-60an. Alasan Glasser mengembangkan pendekatan ini antara lain karena ketidak-puasan terhadap pendekatan psikoanalisis karena pendekatan psikoanalisis kurang efektif dan efisien. Dan tidak setuju dengan anggapan bahwa pada dasarnya manusia itu baik. Proses pengembangan Glasser mulai menerbitkan sebuah buku dan dikembangkan di rumah sakit, tetapi oleh teman-temannya tidak mendapat persetujuan serta dukungan bahkan ditolak namun hal ini tidak membuat Glasser putus asa.

Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak usah melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang dipentingkan bagaimana klien dapat sukses mencapai hari depannya, karena manusia dalam kehidupan mempunyai kebutuhan dasar, yaitu cinta dan harga diri. Setiap orang akan belajar memenuhi kebutuhannya dengan bertindak laku normal, yaitu 3 R (Right, Responsibility, dan Reality) dimana masa yang penting dalam penanaman adalah usia 2-5 tahun dengan peranan orang tua dan sekolah sebagai faktor yang menentukan.

Ciri yang sangat khas dari pendekatan konseling ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan tindakantindakan tersebut. Oleh karena itu, pendekatan realitas dipilih sebagai salah satu pendekatan pemecahan masalah kekerasan dengan tujuan menghantarkan konseli untuk bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi dan apa yang ingin dilakukan pada masa sekarang dengan tidak berfokus pada masa lalu.

1. Tujuan Konseling Realitas

Konseling Realitas bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan Right, Responsibility dan Reality. Dalam hal ini Klien belajar ketrampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan menghadapi masalah kehidupannya. Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (positive addiction) sebagai puncak pengalaman.

Tujuan umum konseling realita dan sudut pandang konselor menurut Burks (1979) (dalam Daud, 2019) menekankan bahwa konseling realita merupakan bentuk mengajar dan latihan individual secara khusus. Secara luas, konseling ini membantu

konseli dalam mengembangkan sistem atau cara hidup yang kaya akan keberhasilan.

Adapun tujuan terapi konseling realitas, sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
 - b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
 - c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
 - d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
 - e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.
2. Teknik konseling

Pelaksanaan Konseling realita, menurut Corey (1982), ada beberapa teknik yang dapat dilaksanakan yaitu:

- a. Melakukan main peran dengan klien.
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasi klien dengan tidak memberikan ampunan atau tidak menerima dalih.
- d. Membantu klien merumuskan rencana perubahan.
- e. Melayani klien sebagai model peranan dan guru.
- f. Menentukan batas-batas dan struktur konseling yang tepat dan jelas.
- g. Menggunakan verbal shock atau sarkasme yang tepat untuk menentang klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- h. Terlibat dengan klien dalam mencari hidup yang lebih efektif.

Penerapan konseling realitas dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam self-regulation akibat dari situasi keluarga broken home yaitu:

1. Penetapan Tujuan Bersama, konselor dan siswa perlu bekerja sama untuk menetapkan tujuan yang spesifik terkait dengan self-regulation yang diinginkan. Misalnya, meningkatkan kemampuan mengelola emosi atau meningkatkan konsistensi dalam merencanakan dan menyelesaikan tugas sekolah.
2. Identifikasi Realitas dan Sumber Daya, mengidentifikasi apa yang dapat dikendalikan oleh siswa dan apa yang tidak, serta sumber daya yang tersedia untuk membantu mencapai tujuan tersebut. Ini termasuk mengenali kekuatan dan dukungan sosial yang ada meskipun dalam situasi keluarga yang kompleks.
3. Pengajaran Keterampilan Self-Regulation, konseling realitas melibatkan pengajaran keterampilan konkret untuk membantu siswa mengelola emosi, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan sehari-hari.
4. Penguatan dan Dukungan, memberikan penguatan positif terhadap kemajuan siswa dan menyediakan dukungan kontinu dalam menjalankan strategi self-regulation yang baru dipelajari.
5. Kolaborasi dengan Keluarga dan Sekolah, penting untuk melibatkan orang tua

atau wali siswa serta guru dalam proses konseling untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif dalam self-regulation siswa.

6. Evaluasi dan Penyesuaian, secara teratur mengevaluasi kemajuan siswa terhadap tujuan yang ditetapkan, dan jika perlu, menyesuaikan strategi konseling untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif.

Konseling realitas mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan menetapkan tujuan-tujuan yang realistis dan dapat dicapai dalam konteks kehidupan mereka saat ini. Misalnya, mengatasi ketidakstabilan emosional yang mungkin mereka alami dapat menjadi tujuan pendekatan, di mana konselor bekerja sama dengan siswa untuk merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut. Proses ini membantu siswa memfokuskan energi mereka pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan dan mencapai, sehingga meningkatkan rasa pengendalian diri mereka.

Konseling realitas melibatkan pengajaran keterampilan adaptasi dan pemecahan masalah yang praktis. Siswa dari keluarga broken home sering kali menghadapi tantangan dalam menanggapi perubahan dan ketidakpastian dalam kehidupan mereka. Konselor dapat membimbing mereka dalam mengembangkan strategi adaptasi yang sehat, seperti bagaimana cara mengelola konflik di rumah atau cara mengatasi perubahan dalam rutinitas hidup mereka. Dengan menguasai keterampilan ini, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur diri dan menangani tekanan secara lebih efektif.

Konseling realitas juga melibatkan pembangunan dukungan sosial yang kuat bagi siswa. Melalui pendekatan ini, konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi dan membangun jaringan dukungan yang positif di sekolah dan komunitas mereka. Ini dapat mencakup memperkenalkan mereka pada kelompok dukungan teman sebaya atau program mentoring, yang memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain yang menghadapi tantangan serupa. Pentingnya konseling realitas adalah menumbuhkan harapan positif tentang masa depan bagi siswa. Konselor dapat bekerja dengan mereka untuk merencanakan langkah-langkah ke depan yang dapat membantu mereka meraih tujuan pendidikan dan karir mereka. Ini tidak hanya membantu siswa fokus pada hal-hal yang positif dan memotivasi, tetapi juga membantu mereka mengatasi rasa putus asa atau kecemasan yang mungkin muncul akibat situasi keluarga mereka.

Secara keseluruhan, konseling realitas memberikan kerangka kerja yang kuat untuk membantu siswa dengan latar belakang keluarga broken home mengatasi tantangan dalam mengatur diri. Dengan mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam praktek konseling sekolah, konselor dapat memberikan dukungan yang berkelanjutan dan efektif bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri yang kuat, meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Regulasi Diri

Peran regulasi diri meningkatkan kesejahteraan sepanjang masa hidup, termasuk pada bidang kesehatan, fisik, emosi, sosial, ekonomi dan prestasi dalam bidang pendidikan. Self regulation atau regulasi diri dapat didefinisikan sebagai tindakan mengelola pikiran dan perasaan untuk memungkinkan tindakan yang

terarah pada tujuan, termasuk berbagai tindakan yang diperlukan untuk sukses di sekolah, dalam hubungan dan tempat kerja (Murray, 2017). Regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang tanpa harus bergantung pada orang lain. Regulasi diri mencakup pembentukan diri dan pemantauan kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan (Santrock, 2019). Regulasi diri adalah proses penyesuaian yang bersifat mengevaluasi diri yang dibutuhkan untuk membuat seseorang tetap berada di jalur untuk menuju atau mencapai tujuan dan penyesuaian yang berasal dari dalam diri (Elfriani & Anastasya, 2022).

Komponen kunci dari regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik. Hal ini mencakup mengontrol dorongan, tetap fokus meskipun banyak hal yang mengganggu dan menyelesaikan tugas-tugas penting meskipun sulit atau tidak menyenangkan. Menurut Zimmerman (dalam Prasetyana & Mariyati, 2020) regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Teori Bandura (dalam Karina & Herdiyanto, 2019) menjelaskan regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan tindakan atau perilaku atas dirinya sendiri dengan melibatkan proses aktivitas pemikiran, perilaku dan perasaan untuk menentukan serta merencanakan strategi yang akan digunakan.

Menurut teori kognitif sosial Bandura bahwa regulasi diri sebagai model kausalitas timbal balik, faktor internal pribadi dalam bentuk peristiwa kognitif, afektif, dan biologis, pola perilaku dan pengaruh lingkungan semuanya beroperasi sebagai determinan yang berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain secara dua arah (Bandura, 2001). Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi bukan hanya faktor internal pribadi saja melainkan juga dengan faktor lingkungannya.

Aspek-aspek self regulation atau regulasi diri menurut Schunk, Bandura dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2016) adalah sebagai berikut.

1. Menetapkan standar dan tujuan Pada aspek ini dimana seseorang menetapkan kriteria mengenai apa yang merupakan kinerja yang dapat diterima dan mengidentifikasi tujuan-tujuan tertentu yang mereka hargai dan ke arah mana mereka mengarahkan banyak perilaku.
2. Observasi diri (self observation) Bagian penting dari regulasi diri adalah mengenai diri sendiri dalam bertindak. Membuat kemajuan menuju tujuan, orang harus mengkritik kinerja mereka sendiri dengan tingkat objektivitas tertentu, tidak hanya melihat aspek-aspek kinerja mereka yang bekerja dengan baik, tapi juga aspek-aspek yang perlu ditingkatkan.
3. Evaluasi diri (self evaluation) Perilaku seseorang sering kali dinilai oleh orang lain dan pada akhirnya orang mulai menilai dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka kembangkan sendiri.
4. Reaksi diri (self reaction) Ketika orang menjadi semakin bisa mengatur diri sendiri, mereka mulai memperkuat diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan mungkin dengan merasa bangga atau mengatakan pada diri sendiri bahwa mereka telah melakukan pekerjaan dengan baik. Mereka juga mulai menghukum

diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar yang mereka pilih sendiri mungkin dengan merasa menyesal.

5. Refleksi diri (self reflection), Individu yang benar-benar mengatur diri sendiri merefleksikan dan secara kritis memeriksa tujuan mereka, keberhasilan dan kegagalan di masa lalu dan keyakinan tentang kemampuan mereka dan melakukan penyesuaian terhadap tujuan, perilaku, dan keyakinan yang tampaknya diperlukan. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu ada beberapa proses yang harus dilewati.

Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut (Manab dkk, 2022)

1. Receiving, merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya.
2. Evaluating, merupakan pengolahan informasi ketika telah melewati tahap receiving. Pada proses evaluating terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan tersebut dengan pendapat diri pribadi yang telah didapatkan sebelumnya.
3. Searching, merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.
4. Formulating, merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien
5. Implementing adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya.
6. Assesing adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Peran regulasi diri pada siswa yang mengalami keluarga broken home sangat penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan emosional dan sosial yang mungkin timbul akibat kondisi keluarga mereka. Berikut beberapa peran utama dari regulasi diri yaitu:

1. Mengelola Emosi, siswa dari keluarga broken home sering menghadapi berbagai emosi yang intens seperti kesedihan, marah, kecemasan, atau rasa bersalah. Regulasi diri membantu mereka mengenali dan mengelola emosi-emosi ini dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dengan kemampuan untuk mengatur emosi, siswa dapat menghindari reaksi impulsif atau perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain.
2. Meningkatkan Konsentrasi dan Perhatian, Regulasi diri juga membantu siswa tetap fokus dan berkonsentrasi dalam belajar dan aktivitas sekolah lainnya. Siswa yang mampu mengatur diri mereka sendiri cenderung memiliki kemampuan yang

- lebih baik untuk menahan distraksi dan menyelesaikan tugas-tugas akademis dengan efektif, meskipun ada stres atau ketidakstabilan di rumah.
3. Membangun Ketahanan dan Adaptabilitas, Siswa dari keluarga broken home sering kali dihadapkan pada perubahan dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi diri membantu mereka mengembangkan ketahanan yang kuat terhadap stres dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan kehidupan pribadi. Ini memungkinkan mereka untuk tetap produktif dan proaktif meskipun ada tantangan di sekitar mereka.
 4. Meningkatkan Kemandirian, Regulasi diri juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kemandirian siswa. Dengan mampu mengatur diri sendiri, siswa dapat mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka, keputusan, dan hasilnya. Ini membantu mereka mengembangkan rasa kontrol diri yang lebih besar atas kehidupan mereka, bahkan di tengah-tengah dinamika yang mungkin tidak stabil di rumah.
 5. Mendukung Pembelajaran Sosial dan Hubungan, Kemampuan untuk mengatur diri sendiri juga penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung. Siswa yang dapat mengelola emosi dan perilaku mereka dengan baik cenderung lebih mudah membentuk dan mempertahankan hubungan yang positif dengan teman sebaya, guru, dan anggota komunitas lainnya.

Keluarga Broken Home

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak dan perannya sangat penting bagi pertumbuhan anak. Orang tua adalah orang pertama yang mendidik, membimbing, mengasuh serta mempunyai pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Fatimah & Nuraninda, 2021). Fungsi keluarga diantaranya adalah memberikan rasa aman, memenuhi kebutuhan fisik serta psikis, memberikan kasih sayang, penerimaan, memberikan bimbingan, menjadi teman dan sahabat bagi anak. Orang tua memiliki peran yang penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak dan tidak terkecuali remaja. Apabila peran orang tua tidak maksimal sejak anak masih kecil, kemungkinan pada saat tumbuh menjadi seorang remaja pun tidak menutup kemungkinan seorang remaja berbuat hal yang melanggar aturan (Lestari dkk, 2017). Remaja pun masih memerlukan bimbingan dari orang tua. Kesalahan orang tua dalam merespons sikap remaja terkadang mengarah pada pengekangan (Peter, 2015).

Keluarga broken home adalah keluarga yang mengalami disharmonis antara ayah dan ibu. Broken home dapat dilihat dari dua aspek yaitu keluarga yang tidak utuh yang disebabkan salah satu orang tua meninggal atau bercerai dan anak yang orang tua tidak bercerai namun sering tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang atau bertengkar (Willis, 2015). Ciri-ciri keluarga yang broken home yaitu bereaksi dalam kemarahan terhadap anak, ingin memberi pelajaran pada anak, berharap bisa mengubah perilaku anak dan memberikan sedikit atau tidak ada peringatan mengenai hukuman, anak tidak memiliki kesempatan untuk menghentikan perilaku tersebut (Ariyanto, 2023). Beberapa penyebab broken home adalah ketidakberfungsian sistem keluarga, keluarga materialistik, istri

berkuasa dan ketidakharmonisan hubungan seksual (Sari dkk, 2023).

Keluarga broken home dimana kedua orang tua bercerai dapat memberikan kesan yang sangat mendalam bagi anak dan remaja. Dampak dari perceraian orang tua bagi remaja diantaranya yaitu remaja mengalami academic problem dimana remaja akan menjadi orang yang malas belajar dan tidak bersemangat berprestasi, behavioural problem dimana mereka mulai memberontak dan kasar, sexual problem dan spiritual problem (Hasanah dkk, 2017). Kondisi keluarga broken home sangat berpengaruh terhadap hubungan antara orang tua dan anak baik dari segi komunikasi, keadaan mental, pendidikan dan psikologisnya (Aini & Afdal, 2023). Keadaan keluarga yang broken home juga dapat menjadikan anak kurang memiliki waktu bersama orang tua karena keegoisan orang tua ataupun kesibukan setelah terjadinya perceraian. Anak yang berada dalam keluarga broken home cenderung akan mencari letak kebahagiaan di lingkungan luar rumah karena merasa ketika di rumah tidak mendapat kebahagiaan sebagaimana layaknya keluarga yang utuh (Wardani, 2021).

Siswa dari keluarga broken home seringkali membutuhkan dukungan tambahan dalam membentuk hubungan yang aman dan terpercaya dengan guru atau konselor. Ini memungkinkan mereka untuk merasa didengar dan dipahami secara emosional. Dengan merasa didukung, mereka cenderung lebih terbuka untuk menerima bimbingan mengenai regulasi emosi dan perilaku.

Konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengakui tantangan yang dihadapi akibat situasi keluarga mereka. Ini melibatkan membimbing mereka untuk memahami bahwa emosi seperti marah, kesedihan, atau kecemasan adalah respons alami terhadap situasi sulit yang mereka hadapi. Dengan memahami dan mengakui emosi ini, siswa dapat mulai mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam tentang bagaimana emosi ini mempengaruhi perilaku dan kinerja akademis mereka.

KESIMPULAN

Konseling Realitas, pendekatan konseling ini dikembangkan oleh William Glasser sebagai alternatif terhadap pendekatan psikoanalisis yang dianggapnya kurang efektif. Fokusnya adalah pada solusi masa kini daripada menganalisis masa lalu. Tujuannya adalah membantu klien mencapai otonomi dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola kehidupannya dengan bertanggung jawab. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini sangat relevan bagi siswa yang mengalami broken home karena membantu mereka mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan membangun ketahanan serta adaptabilitas dalam menghadapi perubahan. Keluarga broken home, di mana ada disharmoni antara orang tua, dapat memberikan dampak serius pada perkembangan anak dan remaja. Ini termasuk masalah akademik, perilaku, dan kesulitan emosional. Siswa dari latar belakang ini membutuhkan dukungan tambahan dari lingkungan sekolah untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Pendekatan konseling realitas dan penguatan regulasi diri merupakan strategi yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan akibat keluarga broken home. Melalui pendekatan ini, konselor dapat membimbing

siswa untuk mengelola emosi, meningkatkan kemandirian, dan mengembangkan strategi adaptasi yang sehat, sehingga meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. N., & Afdal, A. (2023). Kelekatan terhadap Orangtua (Ayah-Ibu) pada Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13259-13266.
- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15-23.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80-91.
- Hasanah, S., Sahara, E., Sari, I. P., Wulandari, S., & Pardumoan, K. (2017). Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849-858.
- Lestari, W. A., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2024). Gambaran Self Regulation Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 238-245.
- Manab, A., Tahimu, M. R., & Palu, U. D. (2022). Memahami Regulaasi Diri. *Jurnal Politik Dan Governance*, 2(2).
- Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. OPRE Report 2015-82. Office of Planning, Research and Evaluation.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence 7th edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, M. A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2023). Permasalahan Siswa dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia" Yptk" Padang*, 87-92.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76-86.
- Willis, S. S. (2015). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, A. K. (2021). Kebahagiaan anak broken home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6718-6727.