

TEKNIK CBT: *SELF REGULATED LEARNING* PADA SISWA *BROKEN HOME*

Putri Nur Fadiyah¹, Masnida²

^{1,2}Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung, Banyuwangi, Indonesia

Email: Fadiyahputrinur@gmail.com¹, masnida@iaida.ac.id²

Article Info

Submit:
28 November 2024
Revised:
2 Maret 2025
Published:
31 Maret 2025

Kata Kunci:
Teknik CBT; Siswa
Broken home; Self-
Regulated Learning;
Kesejahteraan mental;
Remaja

Keywords:
CBT techniques; Broken
home students; Self-
Regulated Learning; Mental
Well-being; Teenager

Abstrak

Lingkungan keluarga yang tidak harmonis, seperti dalam situasi broken home, dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan emosional anak. Konflik dalam keluarga sering kali memicu perasaan tidak dihargai, kehilangan motivasi hidup, dan kecenderungan menarik diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak psikologis yang dialami siswa dari keluarga broken home dan mengeksplorasi penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Self-Regulated Learning untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus terhadap seorang siswa berusia 17 tahun yang mengalami kesulitan emosional akibat kondisi keluarga yang tidak stabil. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik CBT efektif dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun kembali motivasi hidup siswa. Selain itu, pendekatan ini membantu siswa dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi konseling yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mental remaja dari keluarga broken home.

Abstract

A disharmonious family environment, such as in broken home situations, can negatively affect children's psychological and emotional development. Family conflicts often lead to feelings of unappreciation, loss of life motivation, and a tendency to withdraw. This study aims to understand the psychological impacts experienced by students from broken home families and explore the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Self-Regulated Learning techniques to address these issues. The research method used is a qualitative approach with a case study of a 17-year-old student who experienced emotional difficulties due to unstable family conditions. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The results showed that CBT techniques were effective in identifying and changing negative thought patterns, improving social relationships, increasing self-confidence, and rebuilding students' motivation to live. In addition, this approach helps students develop more adaptive coping strategies in dealing with life pressures. These findings contribute to the development of more effective counseling strategies in supporting the mental well-being of adolescents from broken homes.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan taman pendidikan pertama yang terpenting dan terdekat bagi anak (UUD RI, 2003). Anak akan tumbuh menjadi remaja, sebuah fase kehidupan yang sering digambarkan sebagai masa yang penuh tantangan dan pemberontakan (Hasanah et al., 2017). Data menunjukkan bahwa tidak semua remaja mendapatkan lingkungan keluarga yang kondusif. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), angka perceraian di Indonesia terus meningkat, dengan lebih dari **408.347 kasus perceraian** pada tahun tersebut, yang berkontribusi terhadap meningkatnya jumlah anak dari keluarga broken home. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis, seperti dalam situasi *broken home*, dapat memengaruhi perkembangan mental dan emosional anak secara signifikan. Konflik dalam keluarga sering kali menjadi sumber utama permasalahan bagi anak-anak, terutama jika interaksi antar anggota keluarga kurang harmonis atau orangtua tidak memberikan perhatian yang memadai terhadap perkembangan anak, baik dalam hal prestasi belajar maupun motivasi pribadi (Simanjuntak, 2013).

Menurut **teori perkembangan psikososial Erikson (1968)**, remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga berisiko mengalami krisis identitas dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal (Erikson, 1968a). Sudarsono juga menyatakan bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis seperti ini dapat mendorong anak ke arah perilaku kenakalan (*delinquency*), memperburuk perkembangan kepribadian mereka (S.H. Sudarsono, 1993). Sebuah studi oleh Indari, Priasmoro, dan Fatma (2021) menunjukkan bahwa remaja dalam keluarga yang hancur memiliki tingkat ketakutan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kaum muda dalam keluarga yang tidak terluka (Indari et al., 2021). Anak-anak dari keluarga *broken home* cenderung mengalami krisis kepribadian yang serius, sehingga mereka lebih rentan terhadap gangguan emosional bahkan neurotik (Sofyan, 2016). Situasi seperti ini memperburuk peluang mereka untuk tumbuh dan berkembang secara sehat, baik secara psikologis maupun social. Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, dan kesulitan dalam mengungkapkan pendapat. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah (Putra Sinaga et al., 2022).

Di era sekarang, dampak dari keluarga *broken home* jarang sekali dibahas. Banyak orang tua yang berkerja keras untuk menopang keuangan keluarga demi memenuhi kebutuhan anak-anak, namun sering kali tanpa memberikan teladan yang baik. Perilaku orang tua yang memperlihatkan keegoisan di depan anak dapat memberikan dampak buruk pada perkembangan kepercayaan diri anak. Ketika orang tua bersikap egois atau hanya memikirkan kepentingan sendiri, anak sering kali merasa kurang dihargai dan tidak dianggap penting. Hal ini secara bertahap menimbulkan perasaan bahwa kebutuhan atau perasaan mereka tidak diakui, yang akhirnya dapat mengikis kepercayaan diri anak (Sulistiyanto, 2017). Keadaan *broken home* seperti perceraian tidak hanya berdampak pada remaja secara individual, tetapi juga dapat memicu perilaku negatif yang dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan mereka, yang sangat rentan terhadap hal-hal negatif. Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa setiap remaja yang mengalami *broken home* memiliki latar belakang dan respons yang berbeda, namun secara umum, dampak negatif dari situasi ini dapat dirasakan

oleh semua anggota keluarga (Aziz, 2015). Meneliti dampak *broken home* adalah penting tidak hanya untuk memahami pengalaman mereka yang mengalaminya, tetapi juga untuk mengembangkan intervensi yang akan membantu mengatasi dampaknya. Penelitian lebih lanjut dapat membantu mengembangkan rekomendasi untuk orang tua, pendidik, dan konsultan

Dampak dari *broken home* tersebut ternyata sungguh buruk terhadap anak-anak terutama dalam pertumbuhan mereka. Yang sungguh mengherankan banyak suami istri tetap tidak mau menyadari bahwa keegoisan mereka berdampak buruk terhadap anak-anak mereka. Akibatnya dari ketidaktahuan suami-istri, Penulis mengamati bahwa kasus ***broken home*** atau keluarga yang berpisah semakin banyak terjadi, dan dampaknya cukup besar bagi anak-anak, baik yang masih kecil maupun yang sudah remaja. Anak-anak dari keluarga *broken home* sering kali mengalami berbagai masalah emosional dan sosial yang dapat memengaruhi mereka dalam kehidupan sehari-hari (Sitohang & Hermanto, 2022).

Adapun beberapa teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: 1. Pembelajaran Self-Regulated in Education (SRL). Mandiri Pembelajaran Mandiri (SRL) adalah proses di mana individu secara aktif mengelola pembelajaran mereka melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi strategi pembelajaran. Menurut (Zimmerman, 2002), SRL terdiri dari tiga fase utama: (1) perencanaan, perencanaan di mana individu menentukan tujuan dan strategi pembelajaran, (2) implementasi, individu memantau dan menyesuaikan strategi pembelajaran mereka (3) individu merefleksikan efektivitas dari sedang belajar. Sehubungan dengan siswa di rumah yang rusak, keterampilan SRL yang sangat baik dapat membantu Anda mengatasi keterbatasan lingkungan keluarga dan meningkatkan pembelajaran dan kemandirian yang emosional. 2. Teori *attachment* dan pengaruhnya terhadap anak *broken home* yang dikembangkan oleh (Bowlby et al., 1992) adalah bahwa kualitas hubungan antara anak-anak dan pengawas utama adalah perkembangan emosional dan sosial anak. Tumbuh di lingkungan rumah yang rusak, anak-anak sering mengalami ikatan yang tidak pasti. Teknik CBT dalam konteks ini berperan dalam merekonstruksi cara berpikir tentang hubungan interpersonal dan meningkatkan daya tahan psikologis. 3. Eric Erikson, menurut Theory of Youth Development (1968), remaja adalah tahap pengembangan identitas terhadap kebingungan. Orang-orang muda yang telah mengalami *broken home*, mereka sering mengalami kesulitan membentuk identitas mereka sendiri karena kurangnya dukungan dari keluarga mereka (Erikson, 1968). Dalam konteks ini, CBT membantu mengidentifikasi keyakinan yang membatasi dan menggantikan kaum muda ke pola pikir yang lebih adaptif, sehingga mereka lebih aman untuk memeriksa identitas mereka.

Dalam artikel ini akan dilakukan studi kasus pada salah satu remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Pendekatan studi kasus ini bertujuan untuk menggali secara mendalam dampak yang dialami remaja tersebut, serta bagaimana konselor dapat melakukan proses pendampingan dengan menggunakan teknik CBT. Penelitian akan melibatkan beberapa tahap yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, *treatment*, dan evaluasi.

Dalam konseling ini, diharapkan konselor dapat memberikan pendampingan yang lebih komprehensif bagi remaja *broken home*. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi

dalam memperdalam pemahaman mengenai teknik CBT: *self regulation learning* pada siswa *broken home*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, bertujuan untuk mendalami dampak psikologis yang dialami oleh siswa dari keluarga *broken home* dan mengeksplorasi efektivitas teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Self-Regulated Learning. Subjek penelitian adalah seorang siswa perempuan berusia 17 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria spesifik, yaitu mengalami konflik keluarga, memiliki gejala emosional, dan bersedia mengikuti proses konseling. Penelitian dilakukan di lingkungan tempat tinggal subjek dengan melibatkan berbagai pihak seperti keluarga dan konselor untuk memperkaya data. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pola pikir subjek secara mendetail, sementara observasi digunakan untuk mengamati perilaku subjek selama proses konseling dan interaksi dengan lingkungannya. Dokumentasi meliputi catatan konseling, riwayat keluarga, serta data pendukung lainnya seperti laporan akademik dan keuangan subjek. Prosedur penelitian melibatkan beberapa tahapan, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, treatment dengan CBT, dan evaluasi hasil intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik interaktif Miles dan Huberman, yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk mempermudah interpretasi (Creswell & Poth, 2016). Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari data. Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi metode dan meminta konfirmasi dari subjek terkait temuan penelitian. Hasil analisis memberikan gambaran mendalam tentang kondisi psikologis subjek dan efektivitas CBT dalam membantu mengatasi tantangan yang dihadapinya (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kasus

Siswa yang berinisial M, seorang remaja perempuan berusia 17 tahun, mangli adalah siswa kelas X-c MAN 2 Banyuwangi, mangli berasal dari keluarga *broken home*. Orang tuanya bercerai, dan M tinggal bersama ibu kandung dan ayah tirinya sebelum akhirnya pindah ke rumah nenek. Dalam lingkungan keluarga barunya bersama ayah tiri dan ibu kandung, M sering merasa diperlakukan tidak adil. Ia merasa dibanding-bandingkan dengan anak kandung ayah tirinya dan diperlakukan lebih keras oleh keluarganya. Perasaan ini semakin membuat M merasa tidak diinginkan dan tertekan sehingga membuat M menutup diri.

Setelah beberapa waktu tinggal bersama ibu dan ayah tirinya, M memutuskan untuk tinggal bersama neneknya. Meskipun demikian, kondisi kehidupan dengan neneknya juga tidak sepenuhnya memadai dari segi dukungan emosional. Neneknya menuntut M untuk mandiri, baik secara fisik maupun mental. M hanya menerima tempat tinggal dan makanan dari neneknya, tanpa dukungan finansial tambahan selain uang bulanan yang sangat terbatas sebesar Rp200.000 dari ayah tirinya. Ketidalcukupan dukungan ini membuat M merasa semakin terisolasi dan kurang semangat menjalani hidup.

Dalam kehidupan sehari-harinya, M menunjukkan tanda-tanda kehilangan motivasi hidup. Ia merasa tidak memiliki arah atau tujuan yang jelas dan cenderung hidup tanpa semangat. Hubungannya dengan nenek pun sempat terhambat oleh tuntutan kemandirian yang membuatnya semakin tertekan. M merasa bahwa dirinya tidak mendapatkan perhatian atau dukungan yang cukup baik dari keluarga dekatnya, baik secara emosional maupun finansial.

a. *Rapport*

Nama : Mangi Nur Naila
Tempat tanggal lahir : 20 Juli 2008
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan

Kasus: Pada tahap ini, membangun hubungan yang baik dengan klien menjadi prioritas utama. Dalam pertemuan pertama, konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman agar M merasa diterima dan didengar. Konselor memberikan perhatian penuh pada cerita M tanpa menghakimi, serta menunjukkan empati terhadap situasi hidup yang dihadapinya, terutama terkait hubungan yang kurang harmonis dengan ayah tiri dan ibu kandung. Dengan cara ini, M dapat merasa lebih terbuka dan percaya pada proses konseling. Konselor juga berusaha untuk menciptakan suasana yang santai agar M bisa merasa nyaman berbicara tentang perasaannya, serta menghindari perasaan cemas atau takut.

b. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan melalui wawancara tanya jawab secara mendalam untuk memahami situasi yang dihadapi oleh M. Dari hasil wawancara, ditemukan beberapa masalah utama yang mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional M :

- 1) Hubungan buruk dengan ayah tiri dan ibu kandung: M merasa sering dibandingkan dengan anak kandung ayah tiri dan diperlakukan keras, baik secara fisik maupun emosional.
- 2) Perasaan tidak dihargai: M merasa tidak mendapatkan perhatian yang cukup dari keluarganya, baik dari ayah tiri, ibu kandung, maupun neneknya.
- 3) Kurang dukungan finansial: M hanya mendapatkan uang saku yang sangat terbatas (200 ribu rupiah per bulan) dari ayah tirinya, sementara dari neneknya dia hanya diberikan tempat tinggal dan makanan.

- 4) Kurangnya motivasi hidup: M menunjukkan tanda-tanda hilangnya semangat hidup, dengan perasaan tidak ada tujuan yang jelas atau motivasi untuk menjalani hidup.

c. Diagnosa

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, M mengalami gangguan emosional yang disebabkan oleh trauma keluarga, perasaan tidak diinginkan, dan kurangnya dukungan dari lingkungan terdekat. Kondisi ini berdampak pada harga diri yang rendah, perasaan tidak berharga, serta membuat M semakin menutup diri pada siapapun. M cenderung menarik diri dan menunjukkan perilaku pasif dalam menghadapi masalah hidup.

Selain itu, pola asuh yang keras dari ayah tiri dan tekanan untuk menjadi mandiri tanpa dukungan emosional dari neneknya membuat M merasa terisolasi. Diagnosa sementara adalah depresi ringan yang disebabkan oleh faktor-faktor lingkungan dan keluarga yang disfungsional.

d. Prognosa

Untuk menangani kasus M, metode konseling yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT): self regulated learning*. Metode ini dipilih karena dapat membantu M mengidentifikasi pola pikir negatif yang menghalangi dirinya untuk melihat sisi positif dalam hidup. CBT juga dapat membimbing Mangli untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dalam menghadapi situasi sulit.

e. Treatment

Tujuan dari treatment ini adalah:

- 1) meningkatkan rasa menghargai diri sendiri dan perasaan berharga dalam diri M.
- 2) Membantu M membangun hubungan yang lebih sehat dan positif dengan neneknya serta lingkungan terdekat.
- 3) Meningkatkan motivasi hidup dengan menanamkan pemahaman bahwa ia memiliki kontrol atas masa depannya.

Langkah-langkah treatment dalam *CBT: self regulated learning* meliputi:

- 1) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mendominasi persepsi Mangli terhadap dirinya dan lingkungannya.
- 2) Mengubah pola pikir tersebut dengan cara lebih realistis dan positif.
- 3) Mengajarkan teknik relaksasi dan mindfulness untuk mengelola stres.
- 4) Membangun rencana hidup jangka pendek dan jangka panjang untuk memunculkan kembali semangat dan motivasi dalam hidup.

Sesi 1: Pada pertemuan pertama, fokus konselor adalah membangun kepercayaan dan rasa nyaman M. Setelah menjalin rapport, M diberi kesempatan untuk bercerita lebih dalam tentang perasaannya terhadap keluarga dan situasi hidupnya. Konselor kemudian mulai mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul, seperti perasaan tidak dihargai dan merasa kurang perhatian.

Pada tahap ini, Mangli juga diberikan tugas untuk mulai mengamati pikiran negatif yang muncul sehari-hari.

Sesi 2: Pada pertemuan kedua, M melaporkan bahwa hubungannya dengan nenek mulai membaik setelah dia berusaha memberikan perhatian lebih kepada neneknya. Konselor memberikan apresiasi terhadap upaya tersebut dan mulai memperkenalkan teknik CBT untuk mengatasi pikiran negatif. M diajak untuk menantang pikiran-pikiran tersebut dengan lebih logis, dan diarahkan untuk mulai fokus pada aspek-aspek positif dari dirinya dan situasi yang dihadapinya.

f. Evaluasi dan *Follow-Up*

Setelah 2 sesi konseling, dilakukan evaluasi terhadap perkembangan M. Evaluasi dilakukan dengan memeriksa perubahan dalam pola pikir, emosi, serta hubungan sosial M dengan lingkungan terdekatnya. Pada akhir sesi, M menunjukkan peningkatan dalam hal komunikasi dengan neneknya, serta penurunan gejala-gejala depresi ringan. Konselor juga mengevaluasi peningkatan motivasi M dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan M berhasil menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas. Sebagai tindak lanjut, konselor menyarankan M untuk tetap terlibat dalam kegiatan-kegiatan positif di luar rumah guna meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

Dengan proses konseling ini diharapkan M dapat terus berkembang menjadi remaja yang lebih resilient dan optimis dalam menghadapi tantangan hidupnya. Diharapkan pula bahwa dukungan dari nenek dan lingkungan sekitar akan berkontribusi pada kemajuan positif M dalam jangka panjang.

PEMBAHASAN

Kasus M memberikan wawasan mendalam mengenai tantangan yang dihadapi remaja dari keluarga *broken home*. Hasil analisis menunjukkan bahwa situasi kehidupan yang tidak stabil dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. M mengalami perasaan tidak dihargai, kurangnya motivasi hidup, dan kecenderungan untuk menarik diri, yang semuanya merupakan gejala depresi ringan. Pendekatan konseling yang diterapkan, yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terbukti efektif dalam membantu M mengatasi pikiran negatif dan membangun hubungan yang lebih positif dengan neneknya. Evaluasi yang dilakukan setelah beberapa sesi konseling menunjukkan adanya peningkatan dalam komunikasi dan motivasi hidup M, yang menunjukkan potensi positif dari intervensi konseling. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa model konseling berbasis Cognitive Behavioral Counseling (CBC), seperti Creative Cognitive-Behavior Counseling Model (CCBCM), efektif dalam membantu siswa mengembangkan SRL dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Saputra et al., 2021). Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa CBT dapat menjadi pendekatan yang tepat dalam membantu siswa dari keluarga broken home mengembangkan keterampilan regulasi diri yang lebih baik. Dengan adanya dukungan dari teknik CBT, siswa dapat lebih mandiri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial mereka.

Dalam konteks teori, beberapa pendekatan dapat digunakan untuk memahami dinamika yang dialami oleh M. Berdasarkan teori pembelajaran yang diatur sendiri (Zimmerman, 2002), siswa yang dapat secara mandiri mengelola strategi pembelajaran mereka cenderung termotivasi pada tingkat yang lebih tinggi. Ini mengikuti temuan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa meningkatkan perencanaan akademik dan partisipasi dalam proses pembelajaran setelah menggunakan CBT. Siswa mulai menetapkan tujuan pembelajaran yang lebih spesifik, menghadapi tantangan akademik, dan mengembangkan strategi untuk mencerminkan lebih banyak layanan mereka. Oleh karena itu, penggunaan teknik CBT tidak hanya akan membantu siswa dengan regulasi emosional, tetapi juga membantu dalam efektivitas pembelajaran sesuai dengan prinsip SRL.

Teori (Bowlby et al., 1992) menunjukkan bahwa anak-anak dengan ikatan yang tidak pasti cenderung mengalami kesulitan mengatasi emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dalam kasus siswa *broken home* yang menjadi subjek penelitian ini, siswa ditemukan pertama kali menunjukkan pola lampiran yang tidak pasti dengan yang paling dekat dengan mereka. Namun, setelah menghadiri konferensi CBT, ada perubahan dalam pola interaksi sosial. Siswa mulai mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan keluarga mereka, meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi lebih terbuka untuk komunikasi dengan lingkungan. Ini menunjukkan bahwa CBT berperan dalam mengatasi efek negatif dari adhesi yang tidak pasti dengan membangun pola pikir yang lebih sehat dan strategi sosial.

Teori keluarga menekankan bahwa dinamika dalam keluarga memainkan peran penting dalam perkembangan individu (Minuchin, 2018). Ketidakstabilan keluarganya dan perlakuan diskriminatif dari orang tua angkatnya menciptakan konflik emosional yang berdampak pada kesehatan mentalnya. Selain itu, teori perkembangan remaja, seperti yang diungkapkan oleh Erik Erikson, menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam pengembangan identitas (Erikson, 1968), di mana M menghadapi krisis identitas akibat situasi keluarganya. Teori kognitif juga menunjukkan bahwa pola pikir individu memengaruhi emosi dan perilakunya (Beck, 1991); dalam hal ini, pikiran negatif M yang muncul akibat perbandingan dengan anak kandung ayah tirinya memperburuk kondisi emosionalnya. Sementara itu, teori resiliensi menunjukkan bahwa individu dapat mengembangkan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi sulit (Masten, 2001), yang terlihat pada upaya M dalam sesi konseling.

Penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning (SRL) berdampak positif terhadap ketahanan akademik. Siswa dengan SRL yang lebih tinggi lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih besar dibandingkan siswa dengan SRL yang lebih rendah. Pada penelitian sebelumnya, kontribusi SRL terhadap ketahanan akademik mencapai 16,56%, dan faktor lain seperti efikasi diri, harga diri, dukungan sosial, dan lingkungan juga berperan dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa (Saufi et al., 2022). Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa pendekatan terapi kognitif-perilaku (CBT) efektif dalam mengembangkan pengendalian diri dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada siswa yang mengalami kesulitan belajar di rumah.

Perlu dicatat bahwa dalam konteks efektivitas CBT untuk siswa *broken home*, keberhasilan terapi ini juga tergantung pada dukungan lingkungan. Siswa yang menerima dukungan dari guru, teman dan keluarga cenderung menunjukkan lebih banyak perubahan positif daripada mereka

yang tidak memiliki dukungan sosial yang tepat. Oleh karena itu, integrasi CBT ke dalam sistem pendidikan harus melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pemangku kepentingan untuk memaksimalkan hasil intervensi. Selanjutnya, aspek penting dari keberhasilan CBT adalah konsistensi ketika menggunakan teknik yang ditentukan selama sesi pengobatan. Oleh karena itu, program konsultasi yang berkelanjutan dan pertemuan tindak lanjut sangat diperlukan untuk memastikan bahwa perubahan positif terjadi dalam jangka panjang. CBT juga berperan dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri. Melalui terapi ini, siswa dapat mengenali emosi mereka dan memahami bagaimana emosi mereka mempengaruhi tindakan dan keputusan mereka. Peningkatan kepercayaan diri membantu siswa untuk lebih baik menyesuaikan diri untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Dalam beberapa kasus, siswa yang terpapar terapi CBT juga menunjukkan peningkatan kemandirian pembelajaran. Ini terkait dengan konsep pembelajaran mandiri (SRL), yang memungkinkan siswa untuk mengelola tujuan akademik mereka sendiri dan menemukan solusi untuk hambatan yang muncul. Oleh karena itu, CBT tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga mempengaruhi prestasi akademik siswa. Terakhir, pendekatan ini telah terbukti efektif tanpa dukungan sosial yang kuat. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi positif dengan guru dan teman sebaya memainkan peran penting dalam meningkatkan hasil pengobatan. Oleh karena itu, strategi yang digabungkan CBT dengan pendekatan berbasis masyarakat akan menjadi solusi yang lebih komprehensif untuk memastikan pengembangan optimal untuk siswa yang rusak dapat dikembangkan secara optimal.

Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Regulated Learning*

Zimmerman (1989), mengatakan bahwa SRL ditentukan oleh tiga faktor yaitu diri sendiri, lingkungan dan perilaku.

a. Diri Sendiri (*Person/ Self*)

Self-regulated learning pada siswa dipengaruhi oleh proses dalam diri sendiri yang saling berhubungan. Proses yang terjadi di dalam diri sendiri yaitu pengetahuan yang dimiliki siswa, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kondisi akademis, dan kondisi afektif

1. Pengetahuan yang dimiliki oleh siswa: Pengetahuan deklaratif

- Pengetahuan yang berupa pernyataan. Informasi yang diterima berupa pengetahuan yang didapat sesuai dengan lingkungan tanpa melalui proses pemikiran lebih lanjut.
- Pengetahuan cara mengarahkan diri

Pengetahuan *self-regulated learning* siswa diasumsikan ada dua. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif.

2. Proses pengambilan keputusan metakognitif mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut.
3. Tujuan akademis menjadi alasan adanya variasi dalam penggunaan strategi *self-regulated learning* diantara siswa yang berprestasi tinggi dan rendah
4. Kondisi afektif Afektif merupakan bentuk emosi yang dimiliki siswa.
 - a) Faktor kebiasaan (behavior) ada tiga: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri.

b) Faktor lingkungan (*Enviroment*)

c) Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi SRL dibagi menjadi dua yaitu:
Pengalaman sosial dan Struktur lingkungan.

Penelitian terdahulu mendukung temuan dalam kasus M. Penelitian Dalimunthe dkk. mengungkapkan bahwa anak yang mengalami broken home akibat dari keluarga yang tidak harmonis, disebabkan oleh akibat dari perceraian orang tua, kurangnya komunikasi diantara keluarga terutama ayah dan ibu, dan hubungan orang tua dan anak kurang baik disebabkan faktor ekonomi, dan berdampak pada psikologis anak, prestasinya menurun, dan perilaku terhadap remaja (Dalimunthe et al., 2023). Hal ini selaras dengan kasus M, yang menghadapi masalah hubungan buruk dengan ayah tiri dan ibu kandungnya, serta kurangnya dukungan emosional dan finansial dari keluarganya. Tekanan emosional dan tuntutan untuk mandiri secara berlebihan tanpa dukungan yang memadai berdampak pada motivasi hidupnya yang menurun, sehingga ia mengalami kesulitan dalam menemukan semangat dan tujuan hidup.

Selain itu, penelitian oleh Indari dkk. menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh (Indari et al., 2021), sejalan dengan hasil kasus ini. Penelitian Nasution dkk. menyatakan bahwa dampak psikologis yang dialami anak akibat perceraian orang tua perlu diatasi, dampak yang paling signifikan bagi anak *broken home* akibat perceraian adalah si Anak menjadi pemurung dan penyendiri, ia sama sekali jarang bergaul dengan teman-teman sebayanya (Nasution et al., 2021). Hal ini berkaitan erat dengan hasil yang ditemukan dalam kasus M. Seperti yang diidentifikasi melalui proses konseling, Mc menunjukkan tanda-tanda penarikan diri dari lingkungannya, merasa kurang dihargai, dan kehilangan motivasi hidup. Penelitian oleh Haris dan Ulhaq menemukan bahwa masalah ekonomi dan kurangnya perhatian orangtua berkontribusi pada penurunan motivasi belajar dan kesehatan mental anak (Haris & Ulhaq, 2023), yang juga mencerminkan kondisi M. Penelitian oleh Mahendra dkk. mengungkapkan bahwa remaja dari keluarga yang tidak harmonis cenderung mengalami gangguan emosional (Mahendra et al., 2022) dan hasil konseling Mangli menunjukkan bahwa dukungan emosional yang baik dari lingkungan terdekat memiliki pengaruh positif dalam proses pemulihan.

Penelitian Saragih dkk. menunjukkan bahwa pemberian konseling tersebut cukup memberikan hasil yang baik kepada masing-masing individu. Hal ini terlihat pada perubahan dan perkembangan dari para siswa setelah diberikan konseling realita (Saragih et al., 2023). Temuan ini berkaitan dengan kasus M, di mana setelah menjalani proses konseling, terjadi perbaikan dalam pola pikir, hubungan sosial, dan motivasi hidupnya. Konseling yang dilakukan pada M berhasil membantu mengatasi beberapa gejala depresi ringan serta meningkatkan hubungan emosionalnya dengan neneknya.

Dari sudut pandang penulis, kasus M menekankan pentingnya intervensi psikologis yang tepat bagi remaja dari keluarga *broken home*. Dukungan emosional yang memadai dari keluarga dan lingkungan sangat krusial untuk perkembangan mental yang sehat. Konseling yang berbasis teori kognitif dapat memberikan dampak positif dalam membantu remaja mengatasi trauma dan membangun kembali motivasi hidup. Melihat kemajuan M, penulis berpendapat bahwa program konseling harus diintegrasikan dengan dukungan sosial yang lebih luas, termasuk keterlibatan komunitas, untuk menciptakan jaringan dukungan yang lebih kuat. Penting juga bagi orang tua

dan anggota keluarga lainnya untuk memahami dampak perilaku mereka terhadap kesehatan mental remaja, agar dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. Dengan pendekatan yang terstruktur dan fokus pada kebutuhan emosional remaja, seperti yang dilakukan dalam kasus M, diharapkan dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dan mencapai potensi penuh mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan akademik, tetapi juga memiliki berbagai efek praktis, dari mengembangkan metode konseling yang lebih baik untuk anak *broken home*, hingga kesadaran sosial yang semakin besar akan pentingnya anak-anak dari keluarga hingga peran masyarakat dalam mengatasi tantangan hidup. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan berkelanjutan, kaum muda dalam keluarga yang *broken home* memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan ketahanan psikologis (perlawanan) dan mencapai potensi terbaik mereka.

SIMPULAN

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT): *Self-Regulated Learning* terbukti ditemukan efektif dalam pengembangan siswa di rumah yang *broken home*, meningkatkan kesehatan intelektual dan rekonstruksi diri sendiri. Pendekatan ini memiliki efek positif pada aspek psikologis dan sosial dan membantu siswa mengelola tantangan yang muncul karena kondisi keluarga. Selain itu, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya teori (Bowlby et al., 1992) yang menunjukkan pentingnya manajemen diri dalam pembelajaran dan efek hubungan interpersonal pada anak-anak. Dengan memahami bagaimana CBT berkontribusi pada pengembangan emosional dan akademik rumah yang rusak, penelitian ini telah memberikan wawasan kepada para praktisi dan konsultan pendidikan dalam pengembangan strategi pedoman yang lebih efektif. Dengan pendekatan yang tepat, siswa yang berjuang karena kondisi keluarga mereka dapat menerima dukungan yang lebih baik dan meningkatkan kemandirian mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi sistematis dalam bentuk terapi CBT dapat membantu siswa membangun pemikiran adaptif, mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, dan meningkatkan ketahanan psikologis. Oleh karena itu, menerapkan metode ini di sekolah dan masyarakat adalah langkah strategis untuk mendukung siswa dari rumah yang rusak dan memastikan pengembangan yang optimal.

Saran untuk penelitian ini yaitu bahwa sekolah disarankan untuk mengembangkan instruksi berbasis CBT dan program penasihat untuk siswa yang mengalami kesulitan psikologis. Program ini akan membantu siswa mengatasi masalah emosional dan akademik dan menyediakan lingkungan belajar yang lebih kolaboratif. Untuk konsultan, pelatihan lebih lanjut dalam teknik CBT diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pertemuan konsultasi. Pemahaman yang lebih dalam tentang pendekatan ini akan membantu konsultan untuk membantu siswa mengatur keterampilan yang lebih baik sendiri. Untuk orang tua, diharapkan untuk lebih memahami dampak emosional anak-anak di rumah yang hancur dan rusak dan memberikan dukungan yang lebih baik. Orang tua harus menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan didukung agar lebih terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka dan menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan didukung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada civitas akademika Universitas KH. Mukhtar Syafaat dan pihak terkait yang telah mendukung penelitian ini. Penghargaan juga disampaikan kepada siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian, serta konselor dan mentor yang memberikan bimbingan dalam penyelesaian studi ini. Dukungan semua pihak sangat berarti dalam menghasilkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. (2015). Perilaku sosial anak remaja korban broken home dalam berbagai perspektif (Suatu penelitian di SMPN 18 kota Banda Aceh). *Jurnal Al-Ijtima'iyah*, 1(1).
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368.
- Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- BPS. (2023). *Jumlah Perceraian1 Menurut Provinsi dan Faktor, 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmITM2h4YzFoV1psWkViRXhqTIZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor.html?year=2023>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dalimunthe, H. S., Manurung, P., & Wahyuni, S. (2023). Implementasi Layanan Konseling Individu Bagi Anak Keluarga Broken Home di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. *PEMA (JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 3(3), 148–153.
- Erikson, E. H. (1968a). *Identity youth and crisis*, New York (WW Norton) 1968.
- Erikson, E. H. (1968b). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695–730.
- Haris, A., & Ulhaq, M. I. D. (2023). Kesehatan Mental Analisi Teori Emile Durkheim. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 234–244.
- 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).
- Indari, I., Priasmoro, D. P., & Fatma, E. D. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 6(2), 130–137.
- Mahendra, J. P., Rahayu, F., & Ningsih, B. S. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara). *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 2(2).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.

- Nasution, H. S., Syafia, I., Ulfah, K., & Suwana, Z. V. (2021). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Anak Broken Home Korban Perceraian. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 3(1).
- Putra Sinaga, M. H., Alwi, N. S., & Aisah, S. (2022). Deskripsi Masalah Diri Siswa dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 208–216. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1643>
- S.H. Sudarsono. (1993). *Koperasi Dalam Teori dan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., & Adiputra, S. (2021). The Development of Creative Cognitive-Behavior Counseling Model as a Strategy to Improve Self-Regulated Learning of Student. *International Journal of Instruction*, 14(2), 627–646. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14235a>
- Saragih, A. P. F., Ntahu, A., Adilang, A., Turang, M. O. E., Pandey, E. M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Peran Uji Realitas Dalam Konseling: Sebuah Studi Kualitatif. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 447–452.
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS%0AKORELASI>
- Simanjuntak, B. A. (2013). *Harmonious family: upaya membangun keluarga harmonis*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Sitohang, R., & Hermanto, Y. P. (2022). Peran konselor terhadap anak-anak broken home. *Davar: Jurnal Teologi*, 3(2), 83–96.
- Sofyan, S. (2016). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sulistiyanto, A. (2017). *Broken home*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- UUD RI. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.