

REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK KORBAN *BROKEN HOME* DI SMP NEGERI 39 SURABAYA

REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK KORBAN *BROKEN HOME* DI SMP NEGERI 39 SURABAYA

Fityara Syaathira Jiddan

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: fityarasyaathira.19091@mhs.unesa.ac.id

Dr. Denok Setiawati, M.Pd., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Keadaan *broken home* dapat mempengaruhi individu dalam meregulasi emosi, termasuk pada remaja. Emosi sangat penting bagi individu untuk diregulasi agar emosi tidak diaplikasikan secara berlebihan. Fokus penelitian ini mendapatkan gambaran mengenai regulasi emosi peserta didik *broken home*, dampak regulasi emosi, dan peran guru bk dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data ini didapatkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan triangulasi. Sumber data pada penelitian terdiri dari sumber primer yakni dua peserta didik kelas IX di SMP Negeri 39 Surabaya yang memiliki latar belakang *broken home*, dan sumber sekunder yakni teman dekat dari dua peserta didik, wali kelas, dan guru bk. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa regulasi emosi peserta didik bahwa *broken home* tidak selalu buruk. Ada yang dapat meningkatkan perilakunya menjadi lebih aktif dan ada yang menjadi menutup diri dan pasif.

Kata Kunci : *Broken home*, dampak, gambaran, regulasi emosi, peran guru bimbingan dan konseling

Abstract

A broken home situation can influence individuals in regulating emotions, including teenagers. Emotions are very important for individuals to regulate so that emotions are not applied excessively. The focus of this research is to obtain an overview of the emotional regulation of broken home students, the impact of emotional regulation, and the role of guidance and counseling teachers in improving students' emotional regulation. This research uses a qualitative approach with a case study method. This data was obtained through semi-structured interviews and analyzed using data reduction techniques, data presentation, and drawing conclusions with triangulation validity tests. The data sources in the research consisted of primary sources, namely two class IX students at SMP Negeri 39 Surabaya who had broken home backgrounds, and secondary sources, namely close friends of the two students, the homeroom teacher, and the guidance counselor. The results of the case study show that students' emotional regulation in broken homes is not always bad. There are those who can increase their behavior to become more active and there are those who become closed off and passive.

Keywords: *Broken home, impact, description, emotion regulation, the role of the teacher guide and conseling*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat terpenting untuk setiap individu. dimana individu akan belajar dan melakukan segalanya untuk pertama kali. Anggota keluarga menjadi jaringan atau kelompok sosial yang pertama untuk anak. Karenanya banyak yang menyebutkan bahwa keluarga sebagai tempat pendidikan yang pertama untuk anak. Sehingga lingkungan didalam keluarga dapat membentuk karakteristik si anak (Hurlock, 1978). Namun keluarga tidak sempurna kelihatannya. Sama halnya dengan interaksi-interaksi sosial lainnya yang terdapat perselisihan, cekcok, silih pendapat, serta kesalah pahaman. Ketika didalam sebuah keluarga terjadi pertikaian yang terjadi setiap hari, ego yang sama sama tinggi, tidak ada yang bisa mengatur emosinya. Maka keluarga akan kehilangan interaksi sosialnya yang dimana tidak ada lagi rasa saling mengasihi dan mencintai (Willis, 2009). Sehingga tidak lagi menimbulkan rasa aman dan nyaman didalam keluarga. Keluarga yang sudah retak dan tidak lagi meninggalkan kesan yang aman dan nyaman biasanya disebut dengan

broken home. Broken Home terdiri dari dua kosa kata yang berasal dari bahasa inggris. *Broken* diartikan sebagai kata rusak, patah, pecah. Sedangkan *home* memiliki arti rumah. Yang jika disatukan akan memiliki makna sebuah rumah yang telah hancur dimana hubungan diantaranya telah pecah yang memiliki jalannya atau pemikirannya masing-masing. (Khotimah, K., 2018) *Broken home* merupakan suatu kondisi yang tidak menunjukkan lagi kehangatan maupun keharmonisan yang ada didalam sebuah keluarga. Keadaan dimana orang tua tidak bisa lagi memberikan tauladan serta pendidikan yang baik bagi anak-anaknya. Anak-anak tidak lagi mendapatkan contoh atau figur yang baik dari kedua orang tuanya. Menurut Wulandri, D., & Fuziah, N., (2019) *broken home* atau perceraian yakni sebuah unit keluarga yang memiliki keretakan atau pecahnya suatu struktur peranan dari salah satu maupun beberapa dari anggota keluarga, sehingga tidak lagi dapat menjalankan peranan seutuhnya.

Tentu saja hal tersebut sangat berpengaruh terhadap psikologis si anak. Dimana anak akan kehilangan sosok

figur seorang ayah maupun seorang ibu, yang tidak lagi dapat dijadikan sebagai contoh atau role modelnya. Terutama kepada anak yang sedang memasuki fase remaja. Dalam fase remaja, anak sedang dalam masa rentan karena sedang dalam mencari jati dirinya. Hal ini dapat mempengaruhi emosi yang dirasakannya, sehingga perlu untuk meregulasi pada emosi agar perasaan yang dikeluarkan tidak terlalu menggebu-gebu.

Emosi sendiri menurut Damon dan Eisenberg (Nisfiannoor, M., & Kartika, Y., 2004) merupakan sebuah usaha dari individu dalam menentukan suatu pertahanan dalam sebuah hubungan antara dirinya dengan lingkungan sehingga keadaan dapat sesuai dengan keinginan individu. Sedangkan regulasi merupakan suatu bentuk dari individu dalam mengontrol emosi yang dikeluarkannya. Dimana dengan melakukan regulasi dapat meningkatkan maupun mengurangi perilaku, sehingga regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman dari individu tersebut. Menurut Gross (Ratnasari, S., & Suleeman, J., 2017) regulasi emosi adalah sebuah cara dari individu dimana dapat merasakan emosi, mempengaruhi maupun mengelola emosi, serta kemampuan individu dalam menunjukkan atau mengekspresikan emosi yang direasakan. Hal ini selaras dengan penuturan Yusuf, P.M., & Kristiana, I.F., (2017) bahwa regulasi emosi merupakan suatu kegiatan individu dalam memodulasi emosi dalam menanggapi situasi yang sedang dihadapi, sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi sebagai pembentuk dalam mengekspresikan sebuah emosi. Regulasi emosi berkaitan dengan proses mengelola emosi itu sendiri, bukan mengenai emosi dapat mengatur sesuatu yang lain. Sedangkan menurut Reivich & Shatte (Detta, B., & Abdullah, S., 2017) regulasi emosi yakni keadaan dimana individu dapat mengelola emosinya dengan keadaan tetap tenang meski dalam keadaan yang menekan.

Sehingga dapat kita ketahui bahwa regulasi emosi merupakan berdasarkan dari dua suka kata, yakni emosi yang merupakan sebuah perasaan yang dimana sedang dirasakan oleh individu terhadap suatu stimulus keadaan atau pengalaman yang dihadapinya saat itu dan menjadikannya atau membentuk sebuah respon akan keadaan tersebut. Sedangkan regulasi merupakan cara individu dalam mengelola atau mengontrol suatu keadaan agar sesuai dengan apa yang diinginkannya. Maka dari itu regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai usaha individu dalam mengelola, mengontrol, maupun mengatur dengan mempengaruhi emosi dalam memunculkan suatu respon atau tanggapan akan suatu pengalaman yang sedang dihadapi. Baik secara sadar maupun tidak sadar. Suatu upaya dimana berusaha untuk tetap tenang meskipun saat dibawah tekanan. Dengan kata lain, regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menahan perasaan untuk tidak keluar terlalu meluap-luap.

Berdasarkan pengalaman PLP atau magang beberapa bulan di SMP Negeri 39 Surabaya, banyak kasus peserta didik yang memiliki latar belakang *broken home*. Dimana setiap peserta didiknya memiliki efek yang berbeda-beda setelah terjadinya *broken home* pada keluarga mereka. Hal tersebut menjadi perhatian saya

sebagai peneliti untuk ingin mengetahui lebih dalam mengenai regulasi emosi dari peserta didik korban *broken home* yang ada di SMP Negeri 39 Surabaya. Seberapa mampu peserta didik *broken home* untuk memahami dan mengaplikasikan sebuah regulasi emosi pada suatu keadaan yang dialaminya, seberapa regulasi emosi dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian atau perilakunya.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan peristiwa secara alami tanpa adanya perubahan atau bentuk memodifikasi suatu subjek penelitian. Dengan kata lain, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus atau yang juga biasa dikenal dengan *field study* (penelitian lapangan), sehingga pendekatan ini mempelajari tentang interaksi lingkungan suatu keadaan (Harahap, 2020). Dari kata studi kasus sendiri, dapat kita identifikasi yakni memiliki makna berupa pembahasan suatu kasus, fenomena, atau kejadian yang sedang diperbincangkan atau dipermasalahan untuk dijadikan sebagai sebuah pembelajaran.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas IX yang menempuh pendidikan di SMP Negeri 39 Surabaya. Populasi terdiri dari 2 peserta didik berjenis kelamin Perempuan dengan rentang usia 13-15 tahun dengan latar belakang keluarga *broken home*.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *snowball*. Sehingga didapat sampel yang terdiri dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta teman selingkungannya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan serta menemukan data-data yang akan diteliti. Adapun teknik-teknik pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini, yakni :

1. Wawancara
Kegiatan wawancara terdiri dari dua pihak. Yakni pihak pewawancara yang dimana sebagai pihak penanya, pihak yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber, pihak yang mencari informasi, serta pihak yang membutuhkan suatu informasi
2. Observasi
Observasi dilakukan dengan mencatat informasi-informasi yang dapat dilihat, didengar, maupun dirasakan dari si responden. Observasi berisi deskripsi yang bersifat fakta dan nyata.
3. Dokumentasi
Dokumentasi yakni pengumpulan data melalui dokumen-dokumen seperti foto, video, maupun hasil rekaman suara. Teknik pengumpulan data dokumentasi ini sebagai bukti bahwa data-data yang dihasilkan memang terjadi.

Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh jawaban dari wawancara atau hasil pengumpulan, data dianalisis secara interaktif yang dilakukan secara terus menerus hingga data tersebut jenuh (Sugiyono, 2010). Menurut Miles dan Huberman (dalam Harahap, N., 2020) ada beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk menganalisis data kualitatif yaitu:

1. Reduksi Data
Data yang didapatkan dalam hasil wawancara dan observasi cukup meluas. Sehingga keseluruhan data yang diperoleh dari lapangan perlu disaring dengan dicatat secara teliti dan lebih terperinci lagi. Reduksi data yakni memadatkan informasi, merangkum dan memfokuskan pada hal-hal penting agar informasi yang didapat dapat terlihat lebih sistematis. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran secara lebih jelas, dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan dan melengkapi data selanjutnya yang diperlukan.
2. Penyajian Data
Setelah data direduksi, maka data dapat disajikan kedalam naskah penelitian, yang dimana merupakan hasil dari pengorganisasian atau pengelompokan informasi dan telah di spesifikasikan.
3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi
Setelah penyajian data, langkah selanjutnya yakni menyimpulkan dari asumsi-asumsi dengan data yang telah diperoleh. Disertai adanya dukungan berupa bukti dokumentasi lapangan yang valid. Dengan begitu kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Willis (2009) mengemukakan bahwa terdapat 2 kriteria yang bisa dinyatakan bahwa keluarga dalam keadaan *broken home*. Yakni keluarga dengan keadaan tidak utuh baik disebabkan perceraian maupun kematian, dan keluarga dengan keadaan masih utuh namun tidak menunjukkan kehangatan atau keharmonisan. Hal ini dapat selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Yusuf (dalam Berna Datta1, Sri Muliati Abdullah2, 2017) dimana sebuah keluarga yang dapat dikatakan sebagai *broken home* berdasarkan 6 kriteria, yakni: (1) *Death of parents* : kematian salah satu atau kedua orang tua didalam sebuah keluarga; (2) *Divorce* : orang tua berpisah atau bercerai; (3) *Poor marriage* : anggota keluarga masih utuh dan dalam satu rumah, namun dengan keadaan yang tidak baik atau sering bertengkar; (4) *Poor parent – children relationship* : hubungan antara orang tua dengan anak tidak baik; (5) *High tensions and low warmth* : keluarganya tampak lengkap, namun kurang adanya komunikasi. Sehingga tidak terlihat kedekatan dan keharmonisan didalamnya; (6) *Personality psychological disorder* : salah satu anggota keluarga memiliki gangguan kejiwaan.

Melalui hasil wawancara diketahui bahwa peserta didik KZS memiliki keluarga dengan kriteria *poor marriage*, dimana keluarganya masih utuh dan tinggal dalam satu atap. Namun tidak dalam keadaan yang baik, dikarenakan ayahnya yang sering marah-marah bahkan pernah main fisik. Sedangkan untuk peserta didik DT diketahui bahwa ia memiliki latar belakang keluarga *broken home* dengan kriteria *divorce* atau perceraian. Dimana kedua orang tuanya sepakat memutuskan untuk berpisah dan mengasuh DT secara bergantian.

Keadaan keluarga yang *broken home* dapat mempengaruhi resiliensi peserta didik, terutama pada kemampuan meregulasi emosinya mengingat peserta didik dalam usia remaja. Dimana pada usia remaja sedang dalam pencarian jati diri, sehingga sering ditemukan bahwa remaja memiliki emosi yang sedang bergejolak atau naik turun.

1. Gambaran Regulasi Emosi

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa KZS memahami konsep dari regulasi emosi, yakni suatu kegiatan dimana perasaan emosi yang dikontrol. KZS memahami bahwa emosi harus dikontrol agar perasaan yang dikeluarkan tidak terlalu menggebu-gebu, karena menurutnya emosi yang menggebu-gebu itu tidak baik. Baik emosi positif maupun emosi negative. Dimana emosi positif yang menggebu-gebu dan tidak sesuai tempatnya akan membuat beberapa pihak merasa iri. Sedangkan emosi negative yang menggebu-gebu bisa membuat seseorang menjadi sakit hati. KZS mengaku bahwa ia mampu meregulasi emosinya dan cara yang digunakannya selama ini efektif. Dimana KZS menumpahkan emosinya melalui coretan atau menggambar dengan bermain warna juga. Hal itu membuat KZS bisa lebih tenang karena merasa emosinya tertuang kedalam sebuah karya. KZS mengaku bahwa *broken home* mempengaruhi emosi dan kegiatan kesehariannya. Dari pernyataannya tersebut dapat kita ketahui bahwa KZS sempat merasa tidak terima bahwa keluarganya berbeda dengan keluarga yang lain. Emosinya juga sempat tidak stabil, dimana KZS merasa ingin mengakhiri hidupnya. *Broken home* juga mempengaruhi tingkah lakunya, yang membuat KZS menjadi lebih tertutup. Hal ini dapat terjadi dikarenakan keluarga yang seharusnya menjadi orang paling terpercaya, malah memberikan kesan buruk yang sangat membekas. Sehingga KZS menjadi sangat berhati-hati dalam bersosialisasi dan berteman.

Sedangkan pada peserta didik DT kurang mengetahui makna dari regulasi emosi, yang diketahuinya yakni bahwa emosi merupakan sebuah perasaan marah. Menurut DT emosi perlu untuk di regulasi atau dikelola, karena jika tidak diregulasi akan dapat melukai orang lain bahkan pada diri sendiri. DT mengaku bahwa Ketika ia merasa capek, emosi negatif akan lebih mudah

untuk muncul. Biasanya yang DT lakukan untuk meredakan emosi negatifnya yakni dengan bermain *handphone*. Menurutnya dengan berdiam diri dan mengalihkannya dengan bermain *handphone* membuat emosi yang dirasakannya lambat laun akan menurun. DT mengaku bahwa *broken home* ini tidak terlalu mempengaruhi kehidupannya. Dari pengakuan DT dan pernyataan-pernyataan dari wali kelas dan teman-temannya diatas dapat diketahui bahwa DT sudah baik-baik saja dan DT sudah memaafkan hal tersebut, dimana DT sudah tidak mempermasalahkan kondisi keluarganya dengan terus mengikuti keadaan yang ada.

2. Faktor Regulasi Emosi

Menurut Thompson,dkk (Gross, 2008) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, yakni faktor secara intrinsik (temperamen anak, sistem saraf dan fisiologis) dan faktor secara ekstrinsik (Pengasuhan, hubungan kelekatan. Hal ini didukung oleh Hendrikson (2013) dimana terdapat sekitar 7 faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi dari individu, yakni faktor (1) lingkungan; (2) pola asuh; (3) pengalaman traumatic; (4) jenis kelamin; (5) usia; (6) perubahan jasmani; dan (7) perubahan pandangan luar.

Pada kedua peserta didik sedang berada difase remaja. KZS mengaku bahwa dirinya jadi lebih mudah *overthinking*, apalagi dibarengi dengan keadaan rumah yang tidak baik. Sehingga membuat KZS beberapa kali mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Namun untuk dikehidupan sosial KZS dapat meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini dikarenakan sang ibu masih memperhatikan dan memahami apa yang dibutuhkan KZS. Bahwa ibunda dari KZS mengizinkan KZS untuk bermain diluar untuk memberi waktu pada diri KZS. Tak hanya itu, teman-teman dari KZS juga masih mensupportnya walaupun mengetahui keadaan keluarga KZS. Bahkan lingkungan KZS sangat menerima dan mempercayainya, dimana mereka saling terbuka dan saling berbagi cerita. Dari pihak sekolah juga ikut andil dalam meningkatkan regulasi emosi KZS menjadi lebih positif. Pihak sekolah mengetahui potensi dari KZS, dimana ia memiliki beberapa kelebihan atau bakat. Seperti basket, menulis dan membaca syair, bernyanyi, terutama pada kemampuan gambarnya yang cakap. Sehingga KZS menjadi anak yang aktif dan berprestasi. Sedangkan untuk DT, pada fase remaja ini membuatnya merasa bahwa dirinya sudah besar. Sehingga membuatnya berpandangan bahwa ketika dirinya memiliki permasalahan harus bisa menyelesaikannya sendiri terlebih dahulu. DT mengaku bahwa pada fase remaja ini merasa bahwa mood atau emosinya lebih sering berubah-ubah, sehingga membuatnya sedikit kesulitan dalam mengontrol

emosinya. Dimana ia sering merasa bete atau kesal dan *overthinking* yang berujung membuatnya berdiam diri untuk menenangkan diri. Hal ini dapat diketahui melalui lingkungan keluarga DT yang tampak kurang memperhatikan DT dengan seksama. Dimana hubungan DT dengan sang ayah sedang dalam keadaan yang kurang baik. DT juga mengaku bahwa beberapa kali saat capek pernah memarahi adiknya ketika sedang menjaga adik-adiknya. Namun dalam lingkungan sekolah dan pertemanannya, DT terbilang masih bisa mengontrol emosinya. Teman-teman DT mengetahui keadaan keluarga DT, namun teman-temannya masih berteman dengannya dan mensupportnya. Bahkan teman-temannya memahami jika DT sedang dalam keadaan mood atau emosi yang tidak baik, DT akan menarik dirinya dari lingkungan terlebih dahulu untuk berdiam diri. Karena itu beberapa guru melihat DT sebagai anak yang pasif untuk kegiatan-kegiatan disekolah. DT menyatakan bahwa ia menyukai kegiatan-kegiatan olahraga, seperti taekwondo dan basket. Karena DT merasa bahwa olahraga membuatnya memiliki kesibukan.

3. Dampak Regulasi Emosi

KZS mampu memahami perasaan-perasaan yang dirasakannya dan mengakui bahwa dirinya sempat merasa iri melihat keluarga temannya yang tampak harmonis. KZS juga sempat sedih dan marah melihat keadaan didalam keluarganya yang sedang tidak baik-baik saja, sehingga ia merasa kecewa karena beranggapan bahwa seharusnya keluarga menjadi tempat ternyaman. Namun ia menyadari bahwa emosi negatif yang dirasakan tidak seharusnya dipertahankan, sehingga ia lebih memilih situasi untuk menenangkan dirinya dengan keluar rumah dan memodifikasi situasi tersebut dengan mengikuti banyak kegiatan-kegiatan positif yang ada diluar rumah untuk mengalihkan pikirannya atau menyebarkan perhatiannya atas masalah yang sedang terjadi dirumah agar tidak berlarut dalam kesedihan atau berlarut dalam emosi yang negatif. KZS mengalihkan emosi negatifnya dengan menuangkannya pada gambar, menonton film-film yang memicu adrenalin, keluar me time dengan menonton bioskop sendirian, bermain basket, hingga mendengarkan musik dengan genre yang sedikit rock. KZS mampu mengetahui *copping stress* yang sesuai untuk dirinya, sehingga energi dari emosi negatif dapat direalisasikan dengan kegiatan yang positif dan dapat merubah emosi yang semula negatif menjadi lebih positif. Dengan demikian KZS dapat berpikir lebih jernih untuk memikirkan solusi yang baik dari masalah yang sedang dihadapinya, sehingga ia dapat merubah kognitifnya dengan lebih menerima keadaan atau situasi yang dihadapinya. KZS mengaku bahwa setelah emosi negatif itu dapat diregulasi, ia

sudah lebih mampu untuk menerima keadaan keluarganya yang berbeda dengan keluarga teman-temannya. Dimana KZS memilih untuk tidak peduli akan hal itu, dikarenakan memahami bahwa setiap keluarga akan memiliki permasalahannya masing-masing. Dapat diketahui bahwa KZS meregulasi emosinya dengan cara atau lebih berfokus pada strategi *Cognitive Reappraisal / Antecedent Focused*. Dimana KZS dapat memproses emosinya dengan memahami perasaan yang sedang dirasakannya dan kemudian di kelola secara bertahap agar menjadikan perasaan tersebut menjadi lebih baik untuk dimunculkan.

Sedangkan pada DT dapat diketahui bahwa dalam meregulasi emosi cenderung menggunakan strategi *Expressive Suppression / Response Focused*. Dimana DT lebih memilih untuk menekan emosinya, sehingga perasaan-perasaan emosi negatifnya tidak DT keluarkan atau realisasikan. Dapat diketahui bahwa DT lebih cenderung untuk menutupi emosinya dan menekannya dengan bermain basket, meminta peluk, maupun sekedar menyendiri untuk menenangkan dirinya. Dalam melakukan kegiatan bersosialisasi DT menjadi lebih berhati-hati dalam berteman dan bercerita mengenai kehidupannya. Seperti yang di utarakan oleh Ibu WW bahwa DT cenderung menjadi anak yang terlihat pasif dari pada menjadi anak yang memiliki sifat yang nakal atau buruk. Teman-temannya A dan E juga mengatakan bahwa DT lebih sering memilih untuk berdiam diri dan meminta peluk ketika ia sedang merasakan emosi negatif. Dapat diketahui bahwa DT menjadi anak yang pendiam dan pasif dalam kegiatan-kegiatan sekolahnya. DT menjadi anak yang biasa-biasa saja, tidak terlalu menonjol. *Broken home* mempengaruhi regulasi emosinya, dimana menjadikan DT sebagai anak yang mudah berhati-hati dalam bertindak. Ketika DT merasa sedih atau marah, ia memilih untuk menghindar dan diam terlebih dahulu kemudian baru bertindak.

4. Peran Guru BK

Peran guru bk sangat penting dan sangat dibutuhkan dalam melakukan pelayanan terhadap peserta didik dengan latar belakang keluarga *broken home*. Dimana guru bk harus dapat menjadi tempat penjeabatan dalam melakukan kolaborasi antara sekolah dengan keluarga untuk membentuk serta meningkatkan kepribadian peserta didik agar menjadi lebih baik. Terutama dalam meningkatkan regulasi emosi, karena hal ini dapat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku dan kepribadiannya. Sehingga guru bk diharapkan untuk mampu meberikan semua layanan yang ada. Baik layanan secara klasikal, kelompok, terutama pada layanan individu yang dapat menunjang

pemahaman peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi.

Guru bk dalam penelitian ini memiliki hambatan atau kendala untuk melaksanakan pelayanan, baik untuk bimbingan maupun konseling. Dimana guru bk didalam sekolah ini tidak memiliki jam khusus untuk mata pelajaran bimbingan dan konseling, sehingga pelaksanaan layanan sering kali tidak memiliki waktu yang cukup. Hal ini membuat pelayanan bimbingan serta konseling yang diberikan guru bk mengenai regulasi emosi tidak dapat berjalan dengan maksimal. Tidak hanya itu, keluarga peserta didik yang tidak bisa diajak kerja sama serta peserta didik yang kurang aktif dalam meningkatkan regulasi emosi membuat layanan yang diberikan menjadi terhambat. Namun guru bk disekolah ini memiliki rancangan untuk tetap dapat memberikan pelayanan bimbingan serta konseling terhadap regulasi emosi peserta didik yang memiliki latar belakang *broken home*. Rancangan-rancangan tersebut diantaranya :

a. Meminta jam kosong atau mata pelajaran senggang

Guru bk harus memiliki sifat yang aktif dan siap bergerak dalam melakukan layanan agar peserta didik dapat ditingkatkan. Guru bk harus mampu menyempatkan diri untuk mengambil kesempatan ketika terdapat kelas dengan jam kosong. Sehingga guru bk diharapkan selalu menyiapkan materi untuk mengisi layanan. Jika dalam suatu keadaan guru bk perlu melakukan sesi bimbingan dan konseling yang cukupmendesak, guru bk dapat mencari mata pelajaran yang sedikit senggang atau tidak sedang dalam waktu ujian. Sehingga guru bk dapat menyempatkan diri untuk menggunakan waktu tersebut agar tidak mengganggu aktifitas belajar dari peserta didik. Karenanya guru bk perlu melakukan kerja sama dengan guru mata pelajaran yang lain.

b. *SelfTalk*

Merupakan layanan yang diberikan guru bk yang umumnya akan diberikan pada saat sesi konseling individu, dimana peserta didik diajarkan untuk berbicara terhadap dirinya sendiri dengan menggunakan pengakuan dan afirmasi-afirmasi baik untuk dapat menenangkan dirinya sendiri. Guru bk mengharapkan agar peserta didik mampu mengakui perasaan-perasaan yang dirasakan sehingga dapat terus mengembangkan diri dengan menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

c. *E-conseling*

Layanan ini merupakan inovasi baru yang terlahir dikarenakan efek dari musibah virus covid-19, dimana bimbingan serta konseling hanya dapat dilakukan secara secara daring atau elektronik. Sehingga hal ini dapat terus

digunakan dalam kasus guru bk yang tidak memiliki jam mata pelajaran khusus. Guru bk dengan mudah dapat melakukan sesi bimbingan dan konseling melalui online.

d. *Home Visit*

Home Visit merupakan layanan bk yang dilakukan ketika peserta didik dan orang tua tidak bisa diajak kerja sama untuk membangun perkembangan peserta didik itu sendiri. Dimana biasanya peserta didik sering tidak terlihat datang ke sekolah atau orang tua yang tidak bisa dipanggil ke sekolah untuk melakukan kerja sama. Sehingga guru bk mengharuskan dirinya untuk datang mengunjungi rumah peserta didik agar dapat melihat penyebab peserta didik serta orang tuanya tidak dapat datang menemui panggilan guru bk.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada kedua peserta didik dengan latar belakang keluarga *broken home*, dapat disimpulkan bahwa gambaran regulasi emosi peserta didik *broken home* berbeda-beda. Kemampuan regulasi emosi dapat berpengaruh pada kepribadiannya, hal ini yang membuat tidak semua anak *broken home* memiliki sifat yang buruk atau menjadi anak yang nakal. Seperti pada peserta didik KZS yang justru berprestasi karena menjadikan *broken home* sebagai motivasi, sehingga kepribadiannya dapat meningkat karena lebih menggunakan regulasi emosi *Cognitive Reappraisal / Antecedent Focused*. Sedangkan pada peserta didik DT, ia menjadi individu yang lebih tertutup dan pasif karena lebih menggunakan strategi regulasi emosi *Expressive Suppression / Response*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penulisan, terdapat saran yang bisa diberikan untuk meningkatkan kualitas kinerja. Yakni sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat menambah informasi untuk seluruh warga sekolah paham mengenai regulasi emosi peserta didik korban *broken home* serta kinerja guru bimbingan dan konseling di sekolah agar sekolah mampu untuk mendukung serta memfasilitasi program-program dalam memajukan peserta didik.

2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat memberikan pelayanan dan penanganan yang sesuai untuk rencana dalam peningkatan regulasi emosi dan pencegahan terjadinya regulasi emosi yang negative pada peserta didik dengan keluarga *broken home*. Pelayanan dapat dioptimalkan dengan adanya kerja sama antara guru BK dengan pihak sekolah yang dapat memahami keterbatasan guru BK dimana tidak adanya waktu jam layanan khusus disekolah tersebut. Sehingga guru BK dapat

melakukan pelayanannya secara maksimal mengenai regulasi emosi peserta didik dengan latar belakang *broken home*.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi untuk penelitian-penelitian lainnya. Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber literasi untuk menemukan *treatment* atau penanganan yang tepat kepada upaya peningkatan regulasi emosi dan pencegahan regulasi emosi yang rendah terhadap anak *broken home*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, S. (2021). Resiliensi dalam menangani dampak anak broken home: studi kasus di kelurahan Dasan Cermen kecamatan Sandubaya Kota Mataram (*Doctoral dissertation, UIN Mataram*).
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Dinda Bunga Mentari, D. (2021). PENGARUH POLA ASUH KELUARGA TERHADAP KENAKALAN REMAJA (BROKEN HOME) DI DESA KIJANG MAKMUR KECAMATAN TAPUNG HILIR KABUPATEN KAMPAR (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*).
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa, I. (2017). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-7.
- Gunawan, I. (2022). Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik. Bumi Aksara.
- Hadianti, S. W., NURWATI, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. *Jl.Ekarasmi Medan Sumatera Utara*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156
- Hendrikson. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi. *Gramedia*.
- Hurlock, Elizabeth. (1978). *Perkembangan Anak*. Erlangga. Jakarta. Jilid 2
- James J. Gross. (2014). *Handbook of Emotin Regulation*. Guilford Publication. New York
- Khotimah, K. (2018). Faktor pembentuk resiliensi remaja dari keluarga broken home di desa pucung lor

kecamatan kroya kabupaten cilacap.

KOMUNIKA: *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 136-157.

- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-178.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Sugiyono.(2010).Metode penelitian Pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. ALFABETA.Indonesia.
- Willis, Sofyan. (2009). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. ALFABETA.Jakarta
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.

