LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

# TANTANGAN DAN STRATEGI KONSELOR KOMUNITAS: ANALISIS DINAMIKA KECERDASAN EMOSIONAL ANAK DARI KELUARGA *BROKEN HOME*

**Aulia Dyah Kurnia Dewi[1], Fimma Meirianzsa Taqwaranti[2], Shalsabilla Putri Handini[3], Muslikah[4], Ashari Mahfud[5]**
Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang
E-mail penulis: dhewiaulia08@gmail.com[1], fimamei84@gmail.com[2], handinishl1103@gmail.com[3], muslikah@mail.unnes.ac.id[4], ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id[5]

**Abstrak**

Keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter dan kecerdasan emosional anak. Namun, anak-anak yang tumbuh dalam keluarga *broken home* sering kali menghadapi tantangan psikologis yang kompleks, seperti ketidakmampuan mengelola emosi, krisis identitas, serta kesulitan menjalin hubungan sosial. Kondisi ini menempatkan konselor komunitas pada peran strategis dalam upaya membantu anak-anak mengembangkan kecerdasan emosional yang stabil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan yang dihadapi konselor komunitas dalam mendampingi anak-anak dari keluarga *broken home*, serta mengidentifikasi strategi konseling yang efektif dan aplikatif. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan memadukan pandangan dari berbagai sumber, termasuk artikel, buku, dan jurnal. Hasil kajian menunjukkan bahwa tantangan utama meliputi ketertutupan anak dalam mengekspresikan emosi, kesulitan membangun kepercayaan, krisis jati diri, serta kurangnya dukungan orang tua dalam proses konseling. Untuk menjawab tantangan tersebut, konselor komunitas dapat menerapkan berbagai strategi seperti media ekspresif, terapi menulis, *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT), pendekatan *self-regulated learning*, komunikasi persuasif, serta penguatan positif dalam konseling individu. Strategi-strategi ini tidak hanya membantu anak dalam menstabilkan emosi, tetapi juga memperkuat harga diri dan membangun kembali hubungan sosial yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat dan berkelanjutan, konselor komunitas diharapkan mampu menjadi fasilitator utama dalam pemulihan emosional anak-anak dari keluarga *broken home*.

**Kata Kunci:** Konselor Komunitas, *Broken Home*, Kecerdasan Emosional

**Article History**
Received: April 2025
Reviewed: April 2025
Published: April 2025

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
**Copyright : Author**
**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Keluarga dapat didefinisikan sebagai sekelompok individu yang hidup bersama dalam satu rumah serta memiliki keterikatan melalui pernikahan, hubungan darah, atau bahkan tanpa hubungan darah. Mereka memiliki tujuan untuk mempertahankan budaya yang sama serta mendukung perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggotanya. Keluarga memiliki lima fungsi utama, yaitu afektif, sosialisasi, reproduksi, ekonomi, dan perawatan (Friedman, 2010). Di antara fungsi tersebut, aspek afektif memegang peran penting karena

berkaitan dengan dukungan emosional serta perlindungan psikososial bagi setiap anggota keluarga. Fungsi ini mencerminkan bagaimana keluarga menciptakan rasa aman, kasih sayang, dan perhatian yang mendukung perkembangan psikologis anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh dukungan cenderung lebih mampu mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat. Di sisi lain, anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis atau tidak utuh kerap menghadapi tantangan yang lebih berat. Mereka lebih rentan mengalami gangguan emosional, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta penurunan dalam prestasi akademik. Ketidakstabilan ini umumnya dipicu oleh perasaan kehilangan, minimnya perhatian, atau konflik yang terjadi di dalam keluarga. Jika situasi ini berlangsung dalam waktu lama tanpa solusi yang tepat, maka dapat berakhir pada perceraian atau perpecahan keluarga, yang dikenal sebagai *broken home*.

*Broken home* yaitu keluarga yang tidak utuh dan tidak harmonis (Ariyanto, 2024). *Broken home* juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana keluarga tidak lagi harmonis dan tidak berfungsi sebagaimana mestinya sebagai lingkungan yang rukun, damai, dan sejahtera. Hal ini umumnya disebabkan oleh konflik yang terus-menerus, perselisihan yang berujung pada pertengkaran, dan pada akhirnya, perceraian. Keadaan ini memberikan dampak besar, terutama bagi anak-anak, yang bisa mengalami kesedihan berkepanjangan, perasaan murung, serta rasa malu. Selain itu, mereka juga dapat kehilangan figur panutan yang seharusnya membimbing mereka dalam proses menuju kedewasaan. Anak yang berasal dari keluarga *broken home* kerap mengalami hambatan dalam perkembangan psikologis dan sosial mereka, terutama dalam hal regulasi emosi dan interaksi sosial. Penelitian Firdausi *et al*. (2020) menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki persepsi diri yang negatif, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti penyangkalan dan proyeksi. Perpisahan dalam keluarga sendiri bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti kematian atau perceraian. Ketika suami dan istri tidak lagi mampu mempertahankan keharmonisan rumah tangga, perceraian sering kali menjadi pilihan terakhir yang diambil (Rezky, 2010). Menurut Kardawati (Ardilla & Cholid, 2021), *broken home* disebabkan oleh tiga faktor utama. Pertama, perpisahan orang tua akibat hilangnya kasih sayang dan komunikasi. Kedua, ketidakdewasaan yang ditandai dengan sikap egois. Ketiga, faktor ekonomi, di mana orang tua mengutamakan materi tetapi mengabaikan kasih sayang kepada anak. Ciri-ciri keluarga dengan kondisi *broken home* meliputi kecenderungan orang tua bereaksi dengan kemarahan terhadap anak, memberikan hukuman tanpa peringatan yang jelas, serta berharap dapat mengubah perilaku anak dengan cara yang kurang konstruktif (Ariyanto, 2024). Akibatnya, anak tidak memiliki kesempatan untuk memahami atau menghentikan perilaku yang dianggap salah.

Berdasarkan penelitian Sigiro *et al*. (2022), *broken home* sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, sikap, dan perilaku anak. Kondisi ini meningkatkan risiko anak menjadi pribadi yang antisosial, tertutup, serta takut membangun keluarga di masa depan akibat pengalaman kekerasan, pola asuh *toxic*, dan ketidakharmonisan orang tua. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dan enggan menjalin hubungan dengan orang lain. Selaras dengan temuan tersebut, Humairah & Komalasari (2024) menyatakan bahwa konflik dalam keluarga, minimnya dukungan emosional, serta ketidakstabilan rumah tangga memiliki keterkaitan erat dengan tingginya tingkat depresi pada Generasi Z. Ketidakstabilan ini diperburuk oleh perselisihan antara orang tua serta perasaan tidak aman dalam keluarga, yang dapat memberikan tekanan emosional yang signifikan bagi anak-anak. Selain itu, Awalia *et al*. (2022) menekankan bahwa meskipun anak-anak dari keluarga *broken home* tampak baik-baik saja dari luar, mereka sebenarnya mengalami keterpurukan emosional akibat situasi yang dihadapi. Kondisi ini menyebabkan mereka mengalami berbagai dampak negatif, terutama dalam perkembangan emosinya. Beberapa anak menunjukkan kesulitan dalam menerima nasihat,

bersikap keras kepala, mudah tersulut emosi, serta kerap terlibat pertengkaran dengan teman-temannya (Suryani *et al*., 2024).

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi orang tua terhadap kecerdasan emosional anak-anak mereka dan sebaliknya dapat memengaruhi kesehatan mental anak-anak tersebut (Sánchez-Núñez *et al*., 2020). Menurut Maitrianti (2021) Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dengan bijak, menyesuaikan antara perasaan yang dirasakan dan cara mengekspresikannya, serta memiliki keterampilan dalam mengenali emosi diri, mengendalikan diri, memotivasi diri, berempati, dan berinteraksi sosial dengan baik. Kecerdasan emosional dapat diukur dari kemampuan seseorang dalam mengenali emosinya, memanfaatkannya untuk memotivasi diri menuju hal yang lebih positif, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial dengan baik. Kecerdasan emosional memiliki peran yang krusial, karena dapat membantu seseorang tetap termotivasi, menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak berlebihan dalam mencari kesenangan, mengatur suasana hati, serta mengelola stres agar tidak menghambat kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa. Remaja sangat memerlukan kestabilan kecerdasan emosional untuk mengurangi perilaku menyimpang di masa remaja. Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami perubahan emosi yang drastis, seperti merasa cemas, marah, sedih, dan tidak aman. Mereka sering menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi dan kerap menggunakan cara menghadapi masalah yang kurang sehat, misalnya mengisolasi diri dari lingkungan sekitar atau menyalahkan diri sendiri (Annisa *et al*., 2024). Oleh karena itu, peran konselor komunitas menjadi krusial dalam membimbing anak-anak dari keluarga *broken home* agar mampu mengembangkan kecerdasan emosional yang stabil. Melalui pendekatan yang tepat, anak-anak dapat diajarkan keterampilan pengelolaan emosi, strategi koping yang sehat, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif, sehingga mereka dapat bertumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan resilien dalam menghadapi tantangan hidup.

Dengan mempertimbangkan berbagai dampak yang ditimbulkan oleh *broken home* terhadap perkembangan emosional anak, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan yang dihadapi konselor komunitas dalam mendampingi anak-anak dari keluarga *broken home* dan mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk membantu mereka mengembangkan kecerdasan emosional yang stabil, serta mengeksplorasi efektivitas berbagai pendekatan konseling dalam membangun ketahanan mental dan keterampilan sosial anak. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi konselor komunitas dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan bagi anak-anak yang mengalami ketidakstabilan keluarga.

## METODE PENULISAN

Kriteria inklusi artikel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel yang membahas mengenai dinamika kecerdasan emosional pada anak yang berasal dari keluarga *broken home*
2. Ditulis dalam bahasa Indonesia
3. Memiliki struktur penulisan yang lengkap dan sistematis
4. Diterbitkan pada tahun 2021 sampai dengan 2025

Adapun kriteria eksklusi artikel mencakup:

1. Artikel yang tidak ditulis dalam bahasa Indonesia
2. Artikel dengan susunan yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kaidah penulisan ilmiah.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Artikel

| Penulis | Tahun | Jumlah Subyek Penelitian | Hasil |
|---|---|---|---|
| Joy Sandra Sigiro, Fransisco Alexander, Muhammad Avisena Al-Ghifari | 2022 | 2 orang anak dari keluarga *broken home* dengan inisial N dan AN | Berdasarkan hasil dalam penelitian ini mengenai *broken home* dan dampaknya terhadap anak, diketahui bahwa kondisi keluarga yang tidak utuh sangat memengaruhi kesehatan mental, perilaku, dan sikpa anak. Anak yang berasal dari keluarga *broken home* berisiko tumbuh menjadi pribadi yang antisosial, takut menjalin hubungan rumah tangga, serta cenderung tertutup dan pendiam. Hal ini disebabkan oleh pengalaman kekerasan dalam keluarga, hubungan orang tua yang bersifat *toxic*, serta kurangnya keharmonisan dalam rumah tangga. Anak-anak dalam situasi ini umumnya memilih untuk menyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain. |
| Asysyfa Putri Humairah & Shanty Komalasari | 2024 | Individu Generasi Z usia 20 tahun dari keluarga *broken home* | Hasil penelitian mengungkapkan bahwa individu dari *Generasi Z* yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | tumbuh dalam keluarga utuh. |
| Ferent Ahda Awalia , Imaniar Purbasari , Ika Oktavianti | 2022 | 3 anak yang mengalami *broken home* | Hasil analisis menunjukkan bahwa situasi keluarga *broken home* di Desa Terkesi, Kecamatan Klambu, Kabupaten Grobogan bervariasi. Beberapa keluarga masih mampu menjalani kehidupan dengan baik, sementara yang lain mengalami kesulitan, tergantung pada sejauh mana kesadaran orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak. Keluarga yang tidak utuh cenderung memberikan pengaruh terhadap perkembangan psikologis anak. |
| Kurnia Armachika Maylasari, Moh. Sholeh, Hamim Rosyidi | 2024 | 270 responden | Hasil analisis menunjukkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi secara parsial oleh sikap pemaafan dan kecerdasan emosional. Hal ini terlihat dari nilai uji T sebesar 2,582 dengan signifikan 0,010 untuk variabel pemafaan terhadap kebahagiaaan, serta nilai uji T sebesar 2,403 dengan signifikan 0,017 untuk kecerdasan emosional terhadap kebahagiaan. Secara simultan, kedua variabel tersebut juga memberikan pengaruh yang |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | signifikan terhadap kebahagiaan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji F sebesar 5,918 dengan nilai signifikan 0,003. Dengan demikian, baik secara terpisah maupun bersama-sama, pemaafan dan kecerdasan emosional berkontribusi terhadap tingkat kebahagiaan. |

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Anak yang tumbuh dalam kondisi keluarga tidak utuh termasuk golongan yang membutuhkan perhatian lebih, sehingga perlu mendapatkan bimbingan psikologis dengan pendekatan yang intensif dan penuh kepedulian. Keluarga yang tidak utuh dapat memberikan dampak negatif pada anak dalam berbagai aspek kehidupannya. Beragam situasi dapat memicu dampak tersebut, salah satunya adalah pola asuh oleh orang tua tunggal akibat perceraian atau perpisahan. Kondisi ini dapat memengaruhi anak secara emosional, sosial, maupun dalam hal pendidikan (Ariyanto, 2024). Perpisahan orang tua dapat memberikan luka batin yang begitu dalam terhadap anak serta dapat mempengaruhi berbagai macam aspek hidup mereka, baik secara batin, sosial, maupun secara akademik. Konselor komunitas memegang peranan penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kecerdasan emosional yang sehat serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. Pada bagian ini akan menguraikan seluruh tantangan yang dihadapi oleh konselor komunitas serta strategi-strategi yang dapat diterapkan dalam proses konseling kepada anak *broken home*.

Konselor komunitas menghadapi berbagai macam tantangan ketika membimbing anak-anak dari keluarga *broken home*. Anak-anak yang mengalami perpisahan dari orang tua tidak hanya menghadapi kehilangan secara emosional, tetapi juga harus beradaptasi dengan berbagai perubahan drastis di dalam hidupnya. Hal ini berdampak besar pada kondisi psikologis, sosial, beserta perkembangan emosi anak. Di samping itu pula, tantangan juga muncul dari lingkungan keluarga serta masyarakat, bahkan dari dalam diri anak itu sendiri. Memahami tantangan-tantangan ini secara mendalam sangat penting agar konselor dapat merancang strategi yang tepat dalam proses pendampingan. Tantangan-tantangan itu antara lain adalah sebagai berikut:

1. Konseli kurang terbuka karena kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan perasaan.

   Anak-anak *broken home* seringkali memendam perasaan mereka karena takut dianggap lemah atau tidak ingin menjadi beban. Mereka cenderung menarik diri, menghindari keramaian, dan lebih memilih untuk menyendiri (Farhan *et al*, 2022). Sikap tertutup ini menjadi tantangan dalam proses konseling, karena konselor kesulitan mengidentifikasi masalah yang sebenarnya dialami anak. Kurangnya ekspresi emosi dan komunikasi terbuka menghambat terbentuknya hubungan yang hangat dan saling percaya, yang padahal sangat penting dalam konseling. Oleh karena itu, konselor perlu menggunakan pendekatan yang empatik dan tidak mengancam, seperti melalui media ekspresif atau kegiatan yang membuat anak merasa aman untuk berbagi.

2. Sulit mempercayai orang lain akibat trauma dari konflik atau perceraian orang tua.
   Pengalaman dikhianati, ditinggalkan, atau menyaksikan konflik orang tua yang intens kerap mendorong anak-anak membangun tembok emosional sebagai bentuk perlindungan diri dari luka yang lebih dalam. Menurut Siahaan dan Barus (2024), perceraian orang tua dapat meninggalkan dampak psikologis yang signifikan, khususnya dalam hal membangun rasa percaya terhadap orang lain. Anak-anak dari keluarga yang bercerai sering kali merasa tidak dicintai, sehingga tumbuh dengan perasaan tidak aman dan sulit mempercayai bahkan orang-orang terdekat. Kepercayaan diri yang seharusnya berkembang melalui kasih sayang dan perhatian orang tua pun terganggu, membuat mereka cenderung menarik diri atau enggan terlibat dalam hubungan sosial. Dari sisi sosiologis, perceraian juga mengubah struktur keluarga secara mendasar dan mengganggu proses sosialisasi anak. Ketidakhadiran salah satu figur orang tua berarti hilangnya contoh nyata dalam membentuk perilaku sosial dan emosional yang sehat, sehingga anak kehilangan arah dalam membangun identitas serta hubungan yang positif dengan lingkungannya.
3. Krisis identitas, kebingungan tentang jati diri, serta perasaan tidak dihargai.
   Kondisi keluarga yang terpecah membuat anak-anak dari keluarga *broken home* rentan mengalami krisis identitas yang berkepanjangan. Ketidakhadiran figur orang tua sebagai sumber utama kasih sayang dan arahan dapat menimbulkan kebingungan dalam memahami siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana mereka seharusnya bersikap di lingkungan sosial. Perasaan tidak dihargai dan dianggap "berbeda" dari anak-anak lain yang berasal dari keluarga utuh juga memperburuk citra diri mereka. Dianawati *et al*. (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsep diri positif terbentuk ketika individu berada dalam lingkungan yang memberikan dukungan positif, sementara konsep diri negatif terbentuk akibat dukungan negatif dari lingkungan. Dalam kasus anak *broken home*, minimnya dukungan emosional dan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar mendorong terbentuknya konsep diri negatif, yang jika tidak segera ditangani dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis anak dalam jangka panjang. Di sinilah peran konselor komunitas menjadi penting, yaitu membantu anak mengenali potensi dirinya, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membangun kembali konsep diri yang sehat.
4. Perubahan kondisi kehidupan setelah perceraian, seperti perpindahan tempat tinggal dan perubahan lingkungan sosial, yang membuat anak kesulitan beradaptasi.
   Perubahan ini menciptakan ketidakstabilan dalam rutinitas anak dan dapat mengganggu rasa aman serta keterikatan sosial yang sebelumnya sudah terbentuk. Perceraian memaksa anak untuk menyesuaikan diri dengan situasi keluarga yang baru. Proses ini merupakan masa transisi yang penuh tekanan bagi anak, karena harus menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya. Meskipun tidak semua anak dari keluarga bercerai mengalami gangguan perkembangan, sebagian memang menunjukkan perilaku negatif. Namun, ada juga anak-anak yang justru terdorong untuk membangun kehidupan yang lebih baik dan termotivasi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya (Ghaisa, 2020).
5. Kurangnya dukungan dari orang tua terhadap proses konseling, baik karena ketidaktahuan maupun konflik yang masih berlangsung di antara orang tua.
   Orang tua sebagaimana perannya, diharapkan mampu memberikan pemahaman yang tepat kepada anak mengenai kondisi yang sedang dialaminya, terutama ketika berada dalam situasi keluarga yang tidak utuh. Peran orang tua setelah terjadinya perpisahan menjadi sangat krusial jika peran tersebut tetap konsisten, suportif, dan menunjukkan kepedulian emosional, maka hal ini dapat membantu anak pulih dari luka psikologis akibat perpisahan. Orang tua yang baik akan saling mendukung satu sama lain setelah terjadinya

perceraian (Salsabila, 2021). hal ini tentunya berpengaruh terhadap sesi konseling yang dijalani oleh anak. Namun, dalam praktiknya, konselor komunitas sering menghadapi tantangan berupa kurangnya dukungan dari orang tua terhadap proses konseling, baik karena ketidaktahuan akan pentingnya pendampingan psikologis maupun karena konflik yang masih berlangsung di antara orang tua. Ketika orang tua belum berdamai dengan situasi perpisahan, atau bahkan masih saling menyalahkan, perhatian terhadap kondisi emosional anak menjadi terabaikan. Akibatnya, proses konseling yang dijalani anak kurang mendapatkan penguatan dari lingkungan terdekatnya, sehingga pemulihan psikologis yang diharapkan berjalan lambat atau bahkan mengalami kemunduran.

Berbagai tantangan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa proses konseling bagi anak-anak dari keluarga *broken home* tidaklah sederhana. Anak-anak tersebut sering kali datang dengan beban emosional yang tersembunyi. Mereka mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, cenderung menarik diri, serta menyimpan luka batin akibat situasi keluarga yang tidak stabil. Ketertutupan, kesulitan mempercayai orang lain, hingga kebingungan dalam membentuk jati diri merupakan sebagian dari tantangan psikologis yang mereka hadapi. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika dukungan dari orang tua terhadap proses konseling sangat minim. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya pendampingan psikologis, atau karena konflik antara orang tua yang belum terselesaikan. Padahal, keterlibatan dan dukungan emosional dari orang tua sangat berperan dalam membantu anak pulih secara psikologis.

Oleh karena itu, konselor perlu menggunakan pendekatan yang empatik dan tidak mengancam, agar konseli merasa aman untuk membuka diri. Pendekatan yang bersifat kreatif dan sesuai dengan dunia anak, seperti melalui media ekspresif, permainan, atau kegiatan seni, dan beberapa bentuk terapi yang dapat menjadi jembatan untuk membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan antara konselor dan konseli. Pemahaman yang mendalam terhadap kondisi dan latar belakang anak sangat diperlukan agar intervensi yang dilakukan tepat sasaran. Dengan pendekatan yang tepat, konselor tidak hanya membantu anak mengatasi luka psikologis, tetapi juga membimbing mereka dalam membangun kembali kepercayaan diri, mengenali potensi diri, dan membentuk konsep diri yang sehat.

Konselor komunitas dapat melakukan berbagai strategi untuk membantu anak *broken home* agar dapat mengembangkan kecerdasan emosional yang stabil, antara lain:

1. Meningkatkan Keterbukaan Konseli melalui Media Ekspresif

   Anak-anak dari keluarga *broken home* sering kali menyimpan perasaan mereka karena takut dianggap lemah atau tidak ingin merepotkan orang lain. Dalam kondisi seperti ini, kegiatan seperti menggambar, melukis, atau membuat karya seni lainnya dapat menjadi sarana yang aman dan nyaman untuk menyalurkan emosi. Melalui media ini, anak dapat mengungkapkan apa yang dirasakan tanpa harus berbicara secara langsung, sehingga membantu konselor membangun hubungan yang lebih hangat dan penuh kepercayaan. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam penelitian yang dilakukan oleh Syam *et al*. (2023), yang menunjukkan bahwa *art therapy* mampu membantu mengurangi trauma emosional pada remaja *broken home*, karena seni menjadi media katarsis dan ekspresi diri yang efektif.
2. Terapi Perilaku Kognitif Berbasis Syukur *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT)

   Salah satu strategi efektif yang dapat diterapkan oleh konselor komunitas dalam mendampingi anak-anak dari keluarga *broken home* adalah *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT) atau terapi perilaku kognitif berbasis syukur. Strategi ini bertujuan untuk membantu anak mengubah pola pikir negatif tentang diri mereka menjadi pola pikir yang lebih positif dan konstruktif melalui latihan bersyukur secara terstruktur. Dalam praktiknya, konselor mengarahkan anak untuk mengenali pikiran-pikiran yang merendahkan diri, kemudian membimbing mereka melakukan reframing kognitif dengan

menggali hal-hal baik yang masih mereka miliki, seperti dukungan dari teman, guru, atau pencapaian pribadi. Anak juga dibiasakan menulis jurnal syukur serta melakukan afirmasi positif untuk memperkuat persepsi diri yang sehat. Strategi ini terbukti efektif berdasarkan penelitian oleh Sari (2022), yang menunjukkan bahwa harga diri remaja korban perceraian meningkat signifikan setelah diberikan intervensi G-CBT dan efeknya tetap bertahan bahkan dua minggu setelah terapi dihentikan, tanpa mengalami penurunan skor. Hal ini menunjukkan bahwa G-CBT tidak hanya mampu memperbaiki evaluasi diri secara emosional dan kognitif, tetapi juga memberikan dampak jangka pendek yang stabil dalam proses pemulihan psikologis anak dari keluarga *broken home*.

3. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Berbasis *Self-Regulated Learning*

   Anak-anak dari keluarga *broken home* kerap kali mengalami ketidakstabilan emosi, perasaan tidak dihargai, serta kehilangan arah dalam menjalani kehidupan. Dalam menghadapi kondisi ini, konselor komunitas dapat menerapkan strategi *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis *Self-Regulated Learning* sebagai pendekatan yang membantu anak mengembangkan kesadaran diri, mengenali pola pikir negatif, serta membangun kemampuan mengatur emosi dan perilaku secara mandiri. Melalui strategi ini, anak didampingi untuk merefleksikan perasaan, memahami situasi yang memicu stres, dan merumuskan tujuan hidup yang realistis dan bermakna. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki cara anak memandang diri sendiri, tetapi juga membangun kembali rasa percaya diri dan motivasi yang sempat melemah akibat konflik keluarga. Penelitian oleh Nur Fadiyah dan Masnida (2025) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan harga diri, memperkuat hubungan sosial, dan membentuk strategi coping yang adaptif pada remaja dari keluarga *broken home*, bahkan dampaknya tetap bertahan setelah sesi konseling berakhir.

4. Penerapan Terapi Menulis Ekspresif untuk Menumbuhkan Rasa Syukur

   Remaja yang mengalami *broken home* tidak jarang menunjukkan gejala kehilangan makna hidup, motivasi belajar, dan rasa syukur terhadap kehidupannya. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada perilaku, seperti membangkang terhadap guru, terlibat pergaulan bebas, serta menjauh dari kegiatan positif. Untuk mengatasi hal ini, konselor komunitas dapat menerapkan strategi terapi menulis ekspresif sebagai media untuk menumbuhkan kembali rasa syukur dan memperbaiki kondisi emosional anak. Terapi ini memungkinkan anak untuk menuangkan perasaan secara bebas melalui tulisan, tanpa rasa takut dihakimi, sehingga dapat menjadi saluran refleksi diri yang mendalam. Dengan menulis, anak belajar mengenali pengalaman hidupnya, menerima realitas, dan menemukan makna positif di balik pengalaman yang menyakitkan. Penelitian oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif meningkatkan rasa syukur remaja *broken home*, dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 2,83% setelah intervensi dilakukan pada siswa SMPN 1 Dayeuhkolot. Hasil ini memperlihatkan bahwa meskipun dampaknya tidak sangat besar secara kuantitatif, terapi ini memberikan kontribusi positif terhadap perubahan cara pandang remaja terhadap hidupnya.

5. Komunikasi Persuasif dan Empatik

   Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga tidak harmonis kerap mengalami kekosongan emosional, merasa tidak diperhatikan, dan kesulitan mengendalikan emosi maupun membangun kedisiplinan diri. Dalam situasi ini, peran konselor sangat krusial untuk membangun kembali keterhubungan sosial dan emosional anak dengan lingkungan yang suportif. Strategi yang terbukti efektif, sebagaimana dijelaskan oleh Nuzuli *et al*. (2023), adalah dengan menerapkan komunikasi antarpribadi secara langsung, seperti melakukan kunjungan rumah dan konseling realita yang memungkinkan pendekatan yang lebih humanis dan menyentuh secara emosional. Di samping itu, konselor juga dapat menginisiasi komunikasi kelompok yang melibatkan orang tua, misalnya dengan membuat

grup komunikasi seperti *WhatsApp* dan membentuk forum komunitas remaja semacam Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). Pendekatan ini tidak hanya memperkuat hubungan emosional antara konselor, anak, dan orang tua, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih terarah dan membangun. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi yang hangat dan suportif menjadi pondasi penting dalam proses pendampingan psikososial terhadap anak *broken home*, sehingga konselor komunitas dapat mengadopsi strategi serupa untuk menciptakan intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

6. Konseling Individu untuk Meningkatkan *Self-Esteem*

   Remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home* kerap mengalami tekanan emosional yang memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial. Dalam konteks ini, konselor komunitas memiliki peran penting untuk membantu mereka membangun kembali harga diri melalui layanan konseling individu. Strategi ini menekankan pentingnya proses yang hangat dan bertahap, dimulai dari membangun kedekatan dan rasa aman, mengidentifikasi persoalan yang dihadapi remaja, hingga membantu mereka menemukan cara untuk berpikir dan bersikap lebih positif. Pendekatan ini terbukti membawa dampak positif sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian oleh Fikriyyah (2023), yang menggambarkan bagaimana remaja *broken home* yang semula tertutup, mudah marah, dan penuh kecemasan, perlahan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih sehat setelah menjalani konseling individu. Metode yang digunakan dalam konseling bersifat berpusat pada klien dengan sentuhan teknik seperti empati, refleksi, hingga *journaling*, yang membuat remaja merasa dipahami dan diterima. Dengan konsistensi dan kepekaan konselor dalam menerapkan strategi ini, remaja tidak hanya lebih percaya diri, tetapi juga mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif dan stabil.

7. Optimalisasi Konseling Individu melalui Strategi *Positive Reinforcement*

   Anak-anak dari keluarga *broken home* kerap menunjukkan penurunan motivasi belajar akibat kurangnya perhatian emosional dari orang tua pasca perceraian. Gejala umum yang tampak di lapangan meliputi perilaku membolos, enggan mengerjakan tugas, hingga ketidakpedulian terhadap proses pembelajaran di kelas. Dalam menghadapi situasi ini, konselor komunitas dapat menerapkan strategi penguatan positif (*positive reinforcement*) dalam layanan konseling individu. Strategi ini terbukti efektif dalam membangun kembali semangat belajar anak dengan cara memberikan apresiasi terhadap perilaku positif yang muncul, sehingga anak terdorong untuk mengulangi respons tersebut. Pendekatan ini telah berhasil diterapkan dalam studi kasus oleh Radianengsih *et al*. (2023), yang menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement* positif mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih konstruktif serta meningkatkan motivasi belajar pada siswa sekolah dasar yang berasal dari keluarga *broken home*.

Berdasarkan berbagai strategi yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa peran konselor komunitas sangatlah penting dan strategis dalam membantu anak-anak dari keluarga *broken home* mengembangkan kecerdasan emosional yang stabil. Setiap strategi memiliki pendekatannya masing-masing, namun semuanya berfokus pada upaya menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan membangun, agar anak dapat tumbuh dengan kepercayaan diri dan konsep diri yang sehat. Melalui penggunaan media ekspresif, anak diberi ruang untuk menyalurkan emosi yang selama ini terpendam tanpa merasa tertekan untuk bercerita secara langsung. Sementara itu, pendekatan seperti terapi kognitif berbasis syukur (G-CBT), terapi menulis ekspresif, dan *self-regulated learning* tidak hanya membantu anak mengelola emosi dan pikiran negatif, tetapi juga mengajarkan cara melihat hidup dari perspektif yang lebih positif dan bermakna.

Strategi komunikasi persuasif dan empatik menjadi jembatan penting dalam membangun kedekatan emosional antara anak, konselor, dan lingkungan terdekat, termasuk keluarga.

Dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses konseling. Oleh karena itu, kolaborasi yang baik antara konselor dan keluarga perlu terus dibangun. Layanan konseling individu juga tidak kalah pentingnya, karena memungkinkan proses pendampingan yang lebih personal dan mendalam. Penguatan positif yang diberikan dalam sesi ini turut mendorong anak untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif dan produktif, terutama dalam aspek belajar dan interaksi sosial. Dengan pendekatan yang menyeluruh, konselor komunitas bukan hanya berperan sebagai pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator pertumbuhan psikologis anak. Strategi-strategi tersebut bila diterapkan secara konsisten dan empatik, diyakini mampu menjadi jalan bagi anak-anak dari keluarga *broken home* untuk bangkit, menenukan jati diri, serta menjalani kehidupan dengan lebih sehat secara emosional dan sosial.

## KESIMPULAN

Anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home* menghadapi berbagai tantangan emosional, sosial, dan psikologis yang tidak dapat dianggap remeh. Kondisi keluarga yang tidak utuh kerap meninggalkan luka batin yang mendalam, membentuk dinding emosional, serta mengganggu proses pembentukan identitas diri anak. Ketidakmampuan dalam mengekspresikan perasaan, kesulitan mempercayai orang lain, krisis identitas, hingga minimnya dukungan dari orang tua menjadi sederet hambatan yang kerap muncul dalam proses konseling. Peran konselor komunitas sangat krusial. Mereka tidak hanya berperan sebagai pendengar dan pendamping, tetapi juga sebagai fasilitator pemulihan emosional anak. Untuk menjawab tantangan tersebut, konselor perlu menerapkan strategi yang tepat, empatik, dan sesuai dengan dunia anak. Beragam pendekatan seperti media ekspresif, terapi menulis, G-CBT, konseling individu berbasis penguatan positif, hingga komunikasi persuasif menjadi langkah strategis dalam menciptakan ruang yang aman bagi anak untuk bertumbuh. Melalui intervensi yang menyeluruh dan pendekatan yang humanis, konselor komunitas diharapkan mampu membantu anak-anak dari keluarga *broken home* dalam membangun kecerdasan emosional yang sehat. Dengan demikian, anak tidak hanya mampu menghadapi luka masa lalu, tetapi juga memiliki bekal yang kuat untuk menata masa depan yang lebih positif dan penuh harapan.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, K. (2023). Dampak keluarga broken home terhadap anak. *Metta Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15–23. https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380

Awalia, F. A., Purbasari, I., & Oktavianti, I. (2022). Dampak keluarga tak utuh pada perkembangan psikologis anak. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *11*(3), 748-754.

Dameria. 2005. Pentingnya Pendidikan Kecerdasan Emosional. Artikel: Ge Mozaik Media Edukasi Interaktif. 23 Juni 2005.

Farhan, A., Monang, S., & Batubara, A. K. (2022). Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Anak Broken Home (Studi pada Perumahan Villa Permata Sunggal). *MUKADIMAH Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Ilmu-ilmu Sosial*, *6*(2), 226–233. https://doi.org/10.30743/mkd.v6i2.5266

Fikriyyah, Anjani Ausa (2023) *Konseling individu dalam membentuk self esteem pada remaja broken home: studi kasus Panti Asuhan Aisyiyah Kota Tegal*. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Firdausi, N. I. A., Hotifah, Y., & Simon, I. M. (2020b). Psychological dynamics of young people on broken home families. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 31–41. https://doi.org/10.46637/ach.v1i1.9

Ghaisa, S. S. R. (2020). Komunikasi Interpersonal Antara Orangtua dan Anak Pasca Perceraian (Studi Kasus di Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin). *Jurnal Mutakallimin Jurnal Ilmu Komunikasi, 3*(1). https://doi.org/10.31602/jm.v3i1.3525

Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(1), 59–66. https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956

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), 1-6. https://doi.org/10.29210/3003212000

Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 11*(2), 1275–1294. https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1275-1294

Kurniawan, E., Artita, F. A., & Asri, D. N. (2017, May). Kajian Problematika Pola Komunikasi Dan Perkembangan Emosi Remaja Pada Keluarga Un-Intact (Studi Fenomenology Perkembangan Emosi pada Remaja Broken Home). In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 126-133).

Lestari, A. F. (2021). *Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap rasa syukur remaja broken home* (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Intrapersonal dengan Kecerdasan Emosional. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. https://doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709

Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Tehadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal Community Empowerment*, *1*(1), 1–10. https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92

Maylasari, K. A., Sholeh, M., & Rosyidi, H. (2024, September). Mengungkap Kebahagiaan Korban Broken Home Pada Fase Emerging Adulthood Serta Keterlibatan Pemaafan dan Kecerdasan Emosional. In *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Sprirituality* (Vol. 2, No. 01, pp. 48-53).

Nur Fadiyah, P., & Masnida, M. (2025). Teknik CBT: Self Regulated Learning pada Siswa Broken Home. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 8*(1), 66–78. *Retrieved from* https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/3493

Nuzuli, A. K., Yuliani, D. S., Yudialza, A., Satria, E. D., R, F. F., & Ritama, F. D. (2023b). Strategi komunikasi Membina Siswa Broken home. *Warta ISKI, 6*(1), 25–31. https://doi.org/10.25008/wartaiski.v6i1.199

Radianengsih, Y., Anas, A., & Sukmawati, B. (2023b). Layanan Konseling Individu dengan Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Anak Broken Home. *PANDALUNGAN Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Multikultural, 1*(1), 1–10. https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.831

Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M. (2020). Emotional intelligence and mental health in the family: The influence of emotional intelligence perceived by parents and children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 6255. https://doi.org/10.3390/ijerph17176255

Sari, D. S. (2022). Gratitude Cognivite Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Perceraian. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 8*(1), 128. https://doi.org/10.22146/gamajpp.59591

Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-Ghifari, M. A. (2022). Dampak keluarga broken home pada kondisi mental anak. *In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 766-775).

Suryani, A. I., Barus, A. P., Lubis, A. M., & Wirda, S. (2024). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak (Anak Broken Home). *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, *2*(1), 19-25.

Syam, R., Jamil, N. A. Q., Tahir, F. S. H., & Febriani, P. (2023). Efektifitas Art Therapy Sebagai Metode Terapi Dalam Menurunkan Trauma Inner Child Pada Remaja Broken Home. *Journal of Correctional Issues Volume, 6*(2).