

Dampak *Broken Home* Terhadap Kondisi Emosional Remaja dan Penanganannya Melalui Konseling Traumatik

Dira Kaniya¹, Ainul Mardiyah², Adinda Nurfadhillah Azmi³, Masdela⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email Corresponding Author: dirakaniya5@gmail.com.

ABSTRAK

Kondisi keluarga *Broken Home* merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap gangguan perkembangan emosional pada remaja. Konflik orang tua yang berlarut-larut hingga perpisahan sering kali menimbulkan pengalaman traumatik berupa perasaan kehilangan, ketidakamanan emosional, kecemasan, serta kesulitan regulasi emosi. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak *Broken Home* terhadap kondisi emosional remaja serta mengkaji efektivitas konseling traumatik sebagai upaya pemulihan emosional. Penulisan artikel ini didasarkan pada tiga laporan analisis pelaksanaan konseling individu terhadap remaja perempuan berusia 15–16 tahun yang berasal dari keluarga *Broken Home* dan tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Melati Aisyiyah. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli ketiga mengalami permasalahan emosional yang relatif serupa, seperti kecenderungan menarik diri, memendam emosi, perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan, serta pola pikir negatif terhadap diri dan kondisi keluarga. Penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik yang dipadukan dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti membantu konseli mengekspresikan emosi secara lebih sehat, mengurangi intensitas emosi negatif, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan penyesuaian diri. Dengan demikian, konseling traumatik dapat menjadi intervensi alternatif yang efektif dalam mendukung pemulihan emosional remaja yang terdampak *Broken Home*, terutama dalam konteks lembaga kesejahteraan sosial anak.

Kata Kunci: *Broken Home*, Kondisi Emosional, Konseling Individu, Konseling Traumatik, Remaja.

ABSTRACT

Broken home family conditions are a significant risk factor for emotional development disorders in adolescents. Prolonged parental conflict leading to separation often results in traumatic experiences such as feelings of loss, emotional insecurity, anxiety, and difficulty regulating emotions. This article aims to describe the impact of broken homes on adolescents' emotional conditions and examine the effectiveness of trauma counseling as an emotional recovery effort. This article is based on three analytical reports of individual counseling implementation for adolescent girls aged 15–16 years who come from broken homes and live at the Melati Aisyiyah Child Welfare Institution (LKSA). The method used is a case study with a qualitative descriptive approach. The results show that the three counselees experienced relatively similar emotional problems, such as a tendency to withdraw, suppress emotions, prolonged feelings of sadness, anxiety, and negative thought patterns about themselves and their family circumstances. The application of individual counseling with a humanistic approach combined with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques has been shown to help counselees express emotions more healthily, reduce the intensity of negative emotions, and improve their ability to regulate emotions, self-confidence, and self-adjustment. Thus, trauma counseling can be an effective alternative intervention to support the emotional recovery of adolescents affected by broken homes, particularly within the context of child welfare institutions.

Keywords: Broken Home, Emotional Condition, Individual Counseling, Traumatic Counseling, Adolescents.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses perkembangan individu, khususnya pada masa remaja. Dalam keluarga, remaja memperoleh pemenuhan kebutuhan emosional, rasa aman, serta dukungan psikologis yang penting bagi pembentukan kepribadian. Kondisi keluarga yang harmonis berperan besar dalam membantu remaja mengembangkan konsep diri yang positif. Sebaliknya, ketidakharmonisan keluarga dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja. Salah satu bentuk ketidakharmonisan keluarga yang sering terjadi adalah kondisi broken home. Kondisi ini ditandai oleh konflik orang tua yang berkepanjangan hingga berujung pada perpisahan. Dampak broken home tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan psikologis anak.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri dan membutuhkan stabilitas emosional. Ketidakstabilan lingkungan keluarga dapat menghambat proses perkembangan tersebut. Remaja yang berasal dari keluarga broken home cenderung mengalami perasaan tidak aman dan kehilangan figur orang tua yang utuh. Kondisi ini dapat memicu munculnya emosi negatif seperti sedih, marah,

kecewa, dan cemas. Apabila emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, remaja berpotensi mengalami gangguan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode yang sangat rentan terhadap dampak psikologis dari broken home.

Broken home sering kali menimbulkan pengalaman traumatik bagi remaja. Konflik orang tua yang terjadi secara terus-menerus dapat menciptakan suasana emosional yang tidak kondusif. Remaja dapat merasa terjebak dalam situasi yang tidak mampu mereka kendalikan. Perasaan kehilangan, kebingungan, dan ketidakberdayaan sering muncul sebagai respons terhadap perpisahan orang tua. Dalam jangka panjang, pengalaman ini dapat memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri dan lingkungannya. Remaja cenderung memendam perasaan sebagai bentuk perlindungan diri. Namun, penekanan emosi yang berlebihan justru dapat memperburuk kondisi psikologis remaja.

Dampak broken home terhadap kondisi emosional remaja tidak hanya terlihat pada aspek perasaan, tetapi juga pada pola pikir dan perilaku. Remaja dapat mengembangkan pola pikir negatif, seperti menyalahkan diri sendiri atas kondisi keluarga. Selain itu, muncul pula perasaan rendah diri dan ketidakpercayaan terhadap orang lain. Dalam interaksi sosial, remaja cenderung menarik diri dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat. Perubahan perilaku ini sering kali menjadi sinyal adanya tekanan emosional yang mendalam. Apabila kondisi tersebut tidak mendapatkan perhatian yang tepat, risiko masalah psikologis yang lebih serius dapat meningkat. Oleh sebab itu, diperlukan upaya penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Remaja broken home yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial anak menghadapi tantangan tambahan dalam proses penyesuaian diri. Perpindahan lingkungan dari keluarga ke lembaga pengasuhan menuntut remaja untuk beradaptasi dengan aturan dan pola pengasuhan yang berbeda. Situasi ini dapat menambah beban emosional yang telah dialami sebelumnya. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru serta berinteraksi dengan banyak individu lain. Tanpa dukungan emosional yang memadai, proses adaptasi ini dapat menimbulkan perasaan terasing. Kondisi tersebut berpotensi memperkuat emosi negatif yang sudah ada. Oleh karena itu, pendampingan psikologis menjadi kebutuhan penting bagi remaja di lingkungan lembaga sosial.

Salah satu bentuk pendampingan psikologis yang relevan bagi remaja broken home adalah konseling traumatik. Konseling traumatik bertujuan membantu individu memulihkan kondisi emosional akibat pengalaman traumatis. Melalui konseling, remaja diberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam. Hubungan konseling yang empatik dan suportif membantu remaja merasa diterima dan dipahami. Selain itu, konseling juga membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Pendekatan humanistik dan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sering digunakan

dalam konseling traumatik. Pendekatan ini membantu remaja memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

Penerapan konseling traumatik pada remaja broken home menunjukkan potensi yang signifikan dalam pemulihan emosional. Konseling tidak hanya berfokus pada pengurangan emosi negatif, tetapi juga pada penguatan kepercayaan diri. Remaja dibantu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Proses konseling yang terstruktur memungkinkan remaja memahami pengalaman hidupnya secara lebih sehat. Dengan demikian, remaja dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Konseling juga membantu remaja mempersiapkan diri menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Hal ini menunjukkan pentingnya konseling sebagai bagian dari layanan kesejahteraan sosial anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian mengenai dampak broken home terhadap kondisi emosional remaja menjadi sangat penting. Artikel ini disusun berdasarkan tiga laporan pelaksanaan konseling individual pada remaja broken home. Ketiga laporan tersebut memberikan gambaran nyata mengenai permasalahan emosional yang dialami remaja. Selain itu, laporan tersebut menunjukkan peran konseling traumatik dalam proses pemulihan emosional. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam bidang bimbingan dan konseling. Artikel ini juga diharapkan menjadi referensi praktis bagi pelaksana layanan konseling. Dengan demikian, penanganan remaja broken home dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi emosional remaja broken home serta proses pemulihannya melalui konseling traumatik. Subjek penelitian terdiri atas tiga remaja perempuan berusia 15–16 tahun yang berasal dari keluarga broken home dan tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Melati Aisyiyah. Data penelitian diperoleh dari tiga laporan pelaksanaan konseling individual yang disusun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Laporan tersebut memuat hasil observasi, wawancara, serta catatan proses konseling yang dilakukan secara langsung kepada konseli. Penggunaan studi kasus memungkinkan peneliti menggali dinamika emosional konseli secara komprehensif sesuai dengan konteks kehidupan masing-masing.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap ketiga laporan konseling, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan dampak broken home terhadap kondisi emosional remaja serta efektivitas konseling traumatik dalam proses pemulihan

emosional. Proses analisis meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui konsistensi sumber data dan kesesuaian antara temuan lapangan dengan kerangka teori bimbingan dan konseling. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dan mendalam mengenai peran konseling traumatik dalam membantu remaja broken home mencapai keseimbangan emosional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan tiga responden yang merupakan remaja perempuan berusia 15–16 tahun dengan latar belakang keluarga broken home. Ketiga responden tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Melati Aisyiyah dan menjadi subjek konseling individual. Berdasarkan hasil analisis laporan konseling, kondisi broken home terbukti berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional remaja. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan yang menyatakan bahwa keluarga berperan penting dalam pembentukan kestabilan emosi remaja. Ketidakharmonisan keluarga menyebabkan terganggunya rasa aman dan kelekatan emosional. Kondisi tersebut memicu munculnya tekanan psikologis yang bersifat traumatik. Dengan demikian, judul penelitian relevan dengan kondisi lapangan dan teori yang digunakan.

Tabel 1. Jumlah Responden Penelitian

No	Kode Responden	Usia	Jenis Kelamin	Latar Belakang Keluarga	Status
1	R1	15 tahun	Perempuan	Broken home (orang tua bercerai)	Responden
2	R2	16 tahun	Perempuan	Broken home (konflik keluarga berkepanjangan)	Responden
3	R3	15 tahun	Perempuan	Broken home (kehilangan figur orang tua)	Responden

Dari sudut pandang teori trauma psikologis, konflik orang tua dan perpisahan merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan luka emosional. Ketiga responden menunjukkan reaksi emosional yang sesuai dengan karakteristik trauma emosional. Responden mengalami perasaan kehilangan, sedih berkepanjangan, dan kebingungan. Pengalaman tersebut memengaruhi cara responden memandang diri dan lingkungan. Hal ini memperkuat dasar penggunaan konseling traumatik sebagai pendekatan intervensi. Konseling traumatik bertujuan membantu individu memproses pengalaman traumatis secara sehat. Oleh karena itu, keterkaitan antara judul, teori, dan hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tabel 2. Dampak *Broken Home* terhadap Kondisi Emosional Remaja

No	Responden	Dampak Emosional	Dampak Kognitif	Dampak Sosial
1	R1	Sedih, cemas, mudah menangis	Menyalahkan diri sendiri	Menarik diri
2	R2	Kecewa, emosi tidak stabil	Rendah diri	Sulit percaya orang lain
3	R3	Takut, merasa tidak aman	Pesimis terhadap masa depan	Kurang berinteraksi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami gangguan pada aspek emosional akibat kondisi *broken home*. Responden cenderung memendam perasaan dan sulit mengekspresikan emosi secara terbuka. Emosi yang dominan dirasakan meliputi kesedihan, kecemasan, dan kekecewaan. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap konflik orang tua yang berkepanjangan. Responden juga menunjukkan penurunan rasa aman dan kepercayaan diri. Hal ini berdampak pada kestabilan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *broken home* berpengaruh besar terhadap kondisi emosional remaja.

Selain aspek emosional, dampak *broken home* juga terlihat pada aspek kognitif responden. Ketiga responden menunjukkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Responden sering menyalahkan diri atas kondisi keluarga yang dialami. Pola pikir tersebut memperkuat perasaan tidak berharga dan ketidakberdayaan. Akibatnya, responden menjadi lebih pesimis dalam memandang masa depan. Kondisi ini memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa pengalaman negatif memengaruhi cara berpikir individu.

Dampak *broken home* juga tercermin pada perilaku sosial responden. Ketiga responden menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Responden lebih sering menyendiri dan kurang aktif berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini berkaitan dengan hilangnya rasa aman dalam hubungan interpersonal. Lingkungan panti asuhan menuntut adaptasi sosial yang tidak mudah. Tanpa dukungan emosional yang memadai, responden berpotensi mengalami isolasi sosial. Kondisi ini memperberat tekanan psikologis yang telah dialami

Penerapan konseling traumatik terhadap tiga responden menunjukkan hasil yang positif. Konseling individual memberikan ruang aman bagi responden untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam. Hubungan konseling yang empatik membantu responden merasa diterima dan dipahami. Pendekatan humanistik berperan penting dalam membangun kepercayaan antara konselor dan responden. Responden mulai mampu mengungkapkan emosi secara lebih terbuka.

Intensitas emosi negatif seperti sedih dan cemas mulai berkurang. Hal ini menunjukkan adanya proses pemulihan emosional.

Tabel 3. Hasil Penanganan melalui Konseling Traumatik

No	Responden	Teknik Konseling	Perubahan Emosional	Hasil Konseling
1	R1	Humanistik & CBT	Emosi lebih stabil	Mampu mengekspresikan perasaan
2	R2	Humanistik & CBT	Kecemasan menurun	Percaya diri meningkat
3	R3	Humanistik & CBT	Lebih tenang	Pola pikir lebih positif

Penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu responden mengenali pola pikir negatif. Responden diajak memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui proses ini, responden mulai menggantikan pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih realistis. Perubahan pola pikir berdampak pada peningkatan kepercayaan diri. Responden menjadi lebih optimis dalam memandang masa depan. Teknik CBT membantu responden mengelola emosi secara lebih adaptif. Hal ini menunjukkan efektivitas CBT dalam konseling traumatik.

Secara keseluruhan, konseling traumatik terbukti efektif dalam membantu pemulihan emosional remaja *broken home*. Intervensi konseling tidak hanya mengurangi emosi negatif, tetapi juga memperkuat aspek kognitif dan perilaku. Responden menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri. Dukungan lingkungan lembaga sosial turut memperkuat hasil konseling. Namun, pemulihan emosional memerlukan pendampingan yang berkelanjutan. Konseling lanjutan diperlukan untuk menjaga stabilitas emosi responden. Dengan pendekatan yang tepat, remaja *broken home* dapat berkembang secara lebih sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap tiga laporan pelaksanaan konseling individual, dapat disimpulkan bahwa kondisi keluarga *broken home* memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional remaja. Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, memendam perasaan, serta mengembangkan pola pikir negatif terhadap diri dan kondisi keluarganya. Dampak tersebut juga memengaruhi perilaku sosial remaja, seperti kecenderungan menarik diri dan kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial. Pengalaman konflik dan perpisahan orang tua menjadi sumber tekanan emosional yang dapat bersifat traumatik apabila tidak ditangani secara tepat. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja *broken home* membutuhkan

pendampingan psikologis yang serius dan berkelanjutan. Tanpa intervensi yang memadai, permasalahan emosional berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks.

Konseling traumatik terbukti berperan penting sebagai upaya pemulihan emosional bagi remaja broken home. Penerapan konseling individual dengan pendekatan humanistik dan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) membantu konseli mengekspresikan emosi secara lebih sehat, mengurangi intensitas emosi negatif, serta membangun pola pikir yang lebih adaptif. Proses konseling juga meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, dan penyesuaian diri konseli dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling traumatik merupakan intervensi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak. Oleh karena itu, layanan konseling traumatik perlu dikembangkan dan dilaksanakan secara sistematis di lingkungan lembaga sosial. Dengan dukungan konseling yang berkelanjutan dan lingkungan yang suportif, remaja broken home memiliki peluang untuk berkembang secara lebih sehat dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2016). *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Angreini, D., Tadjuddin, A., & Herman. (2025). *Resilience of Adolescents Experienced with Broken Home*. *International Journal of Education and Social Science (IJESS)*, 5(1).
- Ariyanto, K. (2025). *Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak*. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1).
- Armasari Muslih, Y., Saptadi Ismanto, H., & Oktavia, L. (2024). *Psychological Well-Being pada Siswa Broken Home*. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(1).
- Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). *Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil*. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4).
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2024). *Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home*. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2).
- Hasanah, S., Sahara, E., Permata Sari, I., & Wulandari, S. (2024). *Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*.
- Herliani, H. (2025). *Analisis Perilaku Remaja Broken Home dan Penanganannya*. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 22(1), 187–207.
- Mayfani, S., Adiwinata, A. H., & Nadhirah, N. A. (2023). *Resilience and Self-esteem of Broken Home Teenagers*. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 3(1), 34–45.
- Mustika, H., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). *Penerimaan Diri Remaja Broken Home melalui Pendekatan Konseling Kelompok REBT*. *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*.