BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang penelitian

Fenomena keluarga *broken home*, yang secara umum di menggambarkan kondisi keluarga yang tidak harmonis, mengalami perpecahan, atau kehilangan fungsi keluarga yang ideal. Istilah ini sering merujuk pada situasi ketika orang tua bercerai, berpisah, atau orang tua tidak bercerai, tetapi struktur keluarga tidak lagi utuh karena sering terjadi pertengkaran, dinginnya hubungan, atau hilangnya suasana aman dan kasih sayang (Sofyan S. Willis. 2015/2017)

Keluarga merupakan unit sosial terkecil sekaligus fondasi utama bagi perkembangan individu, tempat di mana nilai-nilai, norma, dan kasih sayang pertama kali ditanamkan. Dalam kondisi ideal, keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, perlindungan, dan bimbingan yang krusial, terutama ketika seorang anak memasuki fase remaja. Masa remaja itu sendiri adalah periode transisi yang penuh gejolak, ditandai dengan pencarian identitas diri, perubahan biologis dan psikologis yang pesat, serta meningkatnya pengaruh lingkungan sosial di luar keluarga. Pada tahap kritis ini, stabilitas dan kehangatan lingkungan keluarga menjadi faktor penentu yang sangat signifikan dalam membantu remaja menavigasi berbagai tantangan, membangun resiliensi, dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat. Kehadiran kedua figur orang tua yang utuh dan harmonis memberikan rasa aman yang memungkinkan remaja untuk bereksplorasi dan bertumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosional dan sosial, namun realitas sosial

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

menunjukkan bahwa tidak semua remaja berkesempatan untuk tumbuh dalam struktur keluarga yang ideal.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Mahkamah Agung RI secara konsisten menunjukkan angka perceraian yang sangat tinggi di Indonesia, mencapai ratusan ribu kasus setiap tahunnya, yang secara langsung berdampak pada jutaan anak dan remaja. Bagi seorang remaja, perpecahan keluarga bukanlah sekadar perubahan status, melainkan sebuah peristiwa kehidupan yang seringkali bersifat traumatis dan mengganggu. Mereka dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis yang kompleks, mulai dari perasaan kehilangan, kesedihan, kemarahan, kebingungan, rasa bersalah, hingga konflik loyalitas yang memaksa mereka untuk memihak salah satu orang tua. Akumulasi dari tekanan psikologis ini seringkali bermuara pada satu masalah inti yang mendasar dan berdampak luas, yaitu kesulitan dalam regulasi emosi.

Permasalahan ketahanan keluarga belakangan ini kian mengkhawatirkan, yang terbukti dari hasil penelusuran data statistik terkait lonjakan angka perceraian. Sepanjang tahun 2020, tercatat ada sebanyak 291.677 kasus perceraian di Indonesia. Namun, angka tersebut mengalami peningkatan yang sangat melonjak pada tahun 2021, yakni mencapai 447.743 kasus atau mengalami persentase kenaikan sebesar 53,50% dibandingkan tahun sebelumnya. Tingginya angka keretakan rumah tangga ini sejalan dengan premis teoritis yang dikemukakan oleh Dariyo (dalam Hadyani & Indriana, 2017), yang menjelaskan bahwa keputusan bercerai merupakan titik puncak atau alternatif pamungkas bagi pasangan saat hubungan pernikahan tidak lagi

menemukan titik temu untuk diselamatkan. Hal ini disebabkan oleh hadirnya serangkaian permasalahan internal yang terus menumpuk secara berlarut-larut dari waktu ke waktu, serta tidak diimbangi dengan adanya upaya pembenahan dan resolusi konflik yang memadai oleh pasangan tersebut.Regulasi emosi merupakan kemampuan krusial bagi individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat dan adaptif. Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* berada pada risiko tinggi untuk mengalami disregulasi emosi, yang termanifestasi dalam berbagai perilaku maladaptif. Kesulitan ini dapat muncul dalam bentuk ledakan amarah yang tidak terkontrol, kecemasan yang berlebihan, penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi akademik, hingga pelarian ke dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba atau pergaulan bebas. Tanpa kemampuan seft regulasi emosi yang baik, gejolak internal yang mereka rasakan tidak dapat dikelola secara konstruktif, sehingga berpotensi menghambat tugas perkembangan mereka dan meninggalkan luka psikologis jangka panjang. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi profesional yang tidak hanya mengatasi gejala perilaku, tetapi juga menyentuh akar permasalahan emosional yang mereka alami.

Dalam konteks ini, layanan konseling individu hadir sebagai salah satu bentuk intervensi profesional yang dapat membantu siswa menavigasi kompleksitas emosi mereka. Bagi siswa dari keluarga *broken home*, pendekatan ini menawarkan kesempatan untuk mengolah perasaan duka, kemarahan, dan keterabaian yang mungkin selama ini terpendam. Dengan bimbingan konselor,

mereka dapat memperoleh *insight* atau wawasan mendalam mengenai sumber dari kesulitan emosional mereka, yang merupakan langkah fundamental untuk membangun kapasitas regulasi emosi yang lebih sehat dan permanen.

Maka dari itu sangatlah penting sebuah layanan konseling individu terhadap siswa di Sekolah Menengah Atas karena regulasi emosi ini sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan masa depan atau karier siswa SMA, terkhusus anak-anak yang memiliki latar belakang keluarga *Broken Home*. Mereka yang memiliki keluarga yang tidak harmonis cenderung memiliki emosi yang tidak terkontrol terlebih orang yang tidak bisa mengekspresikan dirinya untuk meluapkan emosi atau kekesalan yang mereka dapat dari lingkungan keluarganya. Dengan begitu sebuah layanan konseling individu bisa menjadi peran penting untuk siswa bisa menceritakan dan membantu mereka dalam menyelesaikan masalah pribadi mereka agar tidak terjadinya penurunan motivasi hidup mereka yang bisa menghambat masa depan.

Meskipun layanan konseling secara umum diakui manfaatnya, penelitian yang secara spesifik mendalami efektivitas dalam konteks peningkatan regulasi emosi siswa dari keluarga *broken home* di Indonesia masih relatif terbatas. Banyak penelitian cenderung berfokus pada pendekatan kognitif-perilaku atau pendekatan lainnya, sehingga terdapat celah pengetahuan mengenai bagaimana proses penggalian akar masalah secara nyata dapat ditransformasikan menjadi perubahan perilaku yang teramati dalam kehidupan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam guna memahami bagaimana proses, dinamika, dan dampak dari

layanan konseling individu ini dapat secara efektif meningkatkan kemampuan siswa emosi pada populasi remaja yang rentan ini. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian dengan judul "Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Keluarga Broken Home" ini penting untuk dilaksanakan.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pada proses dan hasil dari pemberian layanan konseling individu dalam meningkatkan regulasi emosi siswa broken home di SMA Negeri 1 Cileunyi. Secara khusus, penelitian akan difokuskan pada:

1. Bagaimana kondisi regulasi emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi?
2. Bagaimana implementasi konseling individu terhadap Siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi?
3. Bagaimana hasil konseling individu dalam peningkatan seft regulasi emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi regulasi emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi konseling individu terhadap Siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil konseling individu dalam peningkatan regulasi emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Cileunyi

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Akademis
    a. Memberikan kontribusi teori baru mengenai model konseling individu yang efektif untuk regulasi emosi siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*.
    b. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan konsep dan implementasi layanan konseling untuk pengembangan potensi emosional peserta didik di berbagai jenjang pendidikan.
    c. Hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan dalam penyusunan kurikulum dan desain program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi jurusan Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan.
    d. Penelitian berpotensi dimuat dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional sehingga dapat diakses oleh kalangan akademisi dan praktisi BK lainnya.
2. Kegunaan Praktis
    a. Penelitian bermanfaat sebagai panduan praktis bagi guru BK dan konselor dalam merancang program konseling individu yang komprehensif untuk membantu siswa *broken home* di SMA Negeri 1 Cileunyi dalam meregulasi emosi.
    b. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi sekolah (khususnya SMA Negeri 1 Cileunyi) untuk meningkatkan kualitas dan cakupan layanan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan kesejahteraan emosional siswa.

c. Membantu siswa memahami dan mengelola emosi diri, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dan membuat keputusan yang tepat tanpa memicu konflik.

d. Memberi wawasan bagi orang tua siswa untuk mendukung pengembangan regulasi emosi anak secara optimal serta pentingnya menciptakan lingkungan keluarga yang stabil.

E. Landasan pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Layanan Konseling individu

Layanan Konseling Individu adalah sebuah layanan yang di gunakan untuk membantu individu untuk memecahkan masalah pribadi yang sedang di hadapi oleh konseli yang di bantu oleh konselor, di mana terjadinya tatap muka antara konseli dan konselor secara profesional untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya (Prayitno & Amti, 2004). Secara harfiah tujuan layanan konseling individu adalah untuk membantu konseli agar dapat memahami dirinya sendiri, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mampu menghadapi permasalahan hidupnya secara mandiri.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi, dari perspektif yang digagas oleh Sigmund Freud, bukanlah semata-mata keterampilan perilaku, melainkan

fungsi sentral dari struktur kepribadian, terutama peran Ego sebagai mediator. Proses ini bermula dari energi psikis mentah yang berasal dari Id, yang merupakan sumber dari semua emosi primer dan dorongan impulsif (seperti agresi dan hasrat tanpa filter), yang kemudian harus diimbangi dan diselaraskan dengan tuntutan moralistik dari Superego serta realitas eksternal. Dalam pandangan ini, regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya konstan Ego untuk mencapai keseimbangan dinamis antara dorongan internal yang sering bertentangan ini; Ego harus memastikan kebutuhan emosional dipenuhi tanpa melanggar norma Superego atau tuntutan dunia nyata. Ketika konflik antara Id dan Superego terlalu hebat, Ego akan menghasilkan sinyal bahaya yang dikenal sebagai kecemasan (anxiety). Kecemasan ini adalah emosi fundamental yang berfungsi sebagai alarm bahwa sistem regulasi internal terancam kewalahan, dan semua upaya untuk mengelola serta meredam kecemasan ini adalah manifestasi dasar dari mekanisme regulasi emosi yang diaktifkan oleh Ego.

Ketika kecemasan yang ditimbulkan oleh konflik internal (seperti perasaan bersalah, kemarahan tak terakui, atau trauma perpisahan orang tua) menjadi terlalu besar untuk diatasi secara rasional, Ego akan secara otomatis dan tidak sadar mengaktifkan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan ini, seperti represi, proyeksi, atau penyangkalan, dapat dianggap sebagai bentuk

regulasi emosi yang bersifat primitif dan kaku, yang bertujuan menyingkirkan materi yang menyakitkan dari kesadaran. Dalam konteks siswa broken home, disregulasi emosi (misalnya, ledakan amarah impulsif) adalah gejala dari ketergantungan yang berlebihan pada mekanisme pertahanan diri yang maladaptif, yang mencegah pemrosesan emosi secara sehat. Tujuannya adalah membantu siswa mendapatkan insight terhadap akar konflik bawah sadar mereka sehingga mereka dapat melepaskan energi yang terkunci dalam mekanisme pertahanan diri yang tidak efektif, dan menggantinya dengan strategi penanganan emosi yang lebih fleksibel, matang, dan disadari, yang merupakan puncak dari peningkatan regulasi emosi.

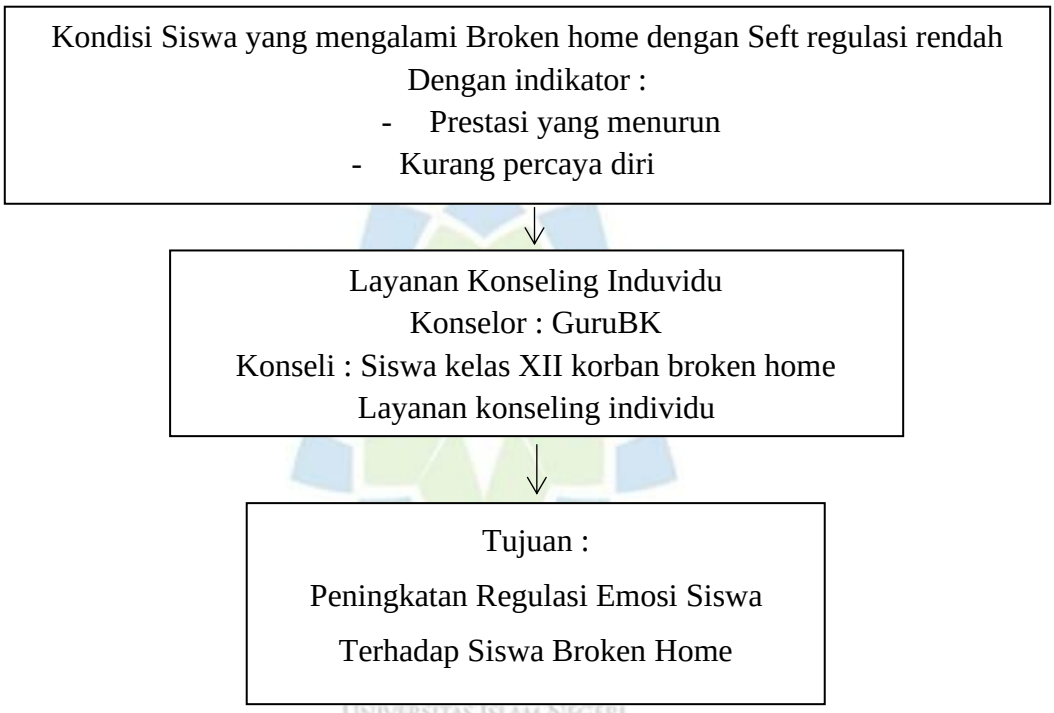
2. Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teoritis yang telah diuraikan, kerangka konseptual penelitian ini dibangun atas hubungan antara tiga variabel utama, yaitu kondisi broken home, regulasi emosi siswa, dan layanan konseling individu. Kerangka konseptual ini menggambarkan bagaimana layanan konseling individu berperan sebagai intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa yang berasal dari keluarga broken home.

Siswa yang berasal dari keluarga broken home rentan mengalami gangguan regulasi emosi yang ditandai dengan ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif, mudah terpancing emosi negatif, kesulitan menenangkan diri ketika mengalami tekanan, serta

kecenderungan menunjukkan perilaku impulsif. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak buruk terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental jangka panjang.

Gambar berikut menunjukkan kerangka berpikir penelitian ini:



Tabel 1. 1 Kerangka Konseptual

proses layanan bimbingan dan konseling individu untuk Untuk meningkatkan perkembangan regulasi emosi pada siswa broken home.

F. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian adalah suatu cara sistematik untuk meningkatkan, memodifikasi dan mengembangkan pengetahuan yang dapat disampaikan (dikomunikasikan) dan diuji (diverifikasi) oleh peneliti lain (Sugiyono, 2009:6). Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMAN 1 Cileunyi Bandung Jl. Pendidikan No.6, Cibiru Wetan, Cileunyi, Kota Bandung, Jawa Barat 40625, Indonesia

2. Metode Penelitian

   Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah menggambarkan atau memaparkan suatu keadaan serta menguraikan permasalahan yang menjadi objek penelitian, dan bagaimana langkah-langkah yang diambil untuk meningkatkan potensi diri bagi siswa SMAN 1 Cileunyi. Metode bertujuan untuk mendeskripsikan masalah yang berkaitan dengan judul penulis. Penulis berusaha memberikan gambaran secara cermat dan jelas tentang layanan konseling individu dalam meningkatkan regulasi emosi siswa dengan latar belakang keluarga broken home. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif, dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang tepat dan gambaran secara sistematis faktual dan akurat. (Sukardi, 2003:157).

3. Jenis data

   Jenis data merupakan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan dalam rumusan masalah. Oleh karena itu, jenis data yang diklasifikasikan sesuai dengan butir-butir pertanyaan yang diajukan dan

terhindar dari jenis data yang tidak relevan dengan pertanyaan tersebut. Maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Data bagaimana konselor secara bertahap membangun hubungan terapeutik yang aman sebagai fondasi. Ini termasuk mendeskripsikan teknik-teknik khusus yang digunakan untuk membantu siswa memahami dan mengatasi pola ketidakpercayaan mereka yang berasal dari pengalaman masa lalu.
b. Data berisi sejauh mana eksplorasi konflik orang tua di masa lalu membantu siswa mengidentifikasi pemicu emosional spesifik mereka di masa kini. Fokusnya adalah pada hubungan kausal antara memori dan respons emosional saat ini.
c. Data hasil mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk perubahan perilaku konkret pada siswa yang menunjukkan peningkatan kemampuan mengatur emosi, seperti berkurangnya impulsivitas atau peningkatan toleransi terhadap ketidaknyamanan emosional.

4. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Yaitu:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian melalui guru BK dan siswa kelas XII di SMAN 1 Cileunyi serta sumber lain yang terlibat di dalamnya

b. Sumber Data Sekunder

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Sumber data sekunder yaitu data-data yang diperoleh dari buku-buku, kepustakaan dan bacaan-bacaan lainnya baik artikel, internet, dokumen lainnya yang ada kaitannya dengan masalah penelitian yang dilakukan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang digunakan untuk menghimpun data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan, meliputi kegiatan pemutaran perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera untuk mengetahui kondisi objek secara langsung (Arikunto, 2010: 119).

Teknik pengumpulan data melalui observasi langsung, teknik dipilih agar penulis bisa mengetahui kondisi dan situasi lokasi penelitian secara objektif. Disamping itu penulis juga mengamati secara langsung berbagai kegiatan siswa terutama yang berkaitan dengan program dan langkah-langkah konseling individu yang dilakukan di SMAN 1 Cileunyi.

b. Wawancara *(Interview)*

Salah satu teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam. Menurut Moleong (2009:135), wawancara pada dasarnya merupakan proses komunikasi interaktif dua arah antara peneliti dan responden yang bertatap muka

secara langsung untuk menyampaikan gagasan serta informasi verbal demi memperjelas fokus kajian penelitian. Peneliti menerapkan metode ini dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara sistematis guna menggali fakta-fakta lapangan, serta melengkapi dan mengonfirmasi validitas temuan dari hasil observasi sebelumnya. Adapun proses wawancara ini melibatkan tiga pihak utama sebagai sumber data (*informan*), yaitu Guru/Koordinator Bimbingan dan Konseling, siswa SMAN 1 Cileunyi yang mengalami kendala dalam regulasi emosi, serta teman siswa yang relevan. Keterlibatan para informan ini sangat krusial untuk menelusuri secara komprehensif latar belakang atau akar penyebab munculnya masalah emosional pada siswa, serta menentukan langkah perbaikan atau layanan bantuan yang paling efektif.

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian kualitatif berperan sebagai instrumen pendukung yang krusial untuk membuktikan serta merekam berbagai rekam jejak aktivitas yang berlangsung selama proses pengumpulan data di lapangan. Dalam penelitian ini, dokumentasi tidak hanya difungsikan sebagai bukti visual atas interaksi dan peristiwa yang terjadi sepanjang kegiatan riset, melainkan juga dimanfaatkan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai gambaran umum profil siswa serta dinamika persekolahan di SMAN 1 Cileunyi. Proses pengumpulan data melalui metode ini dilaksanakan secara

sistematis dengan mengintegrasikan berbagai sumber informasi, meliputi berkas-berkas administratif, dokumen tertulis yang relevan, hingga catatan-catatan pengamatan mengenai pola interaksi dan pergaulan lingkungan sosial siswa di SMAN 1 Cileunyi.

6. Analisis Data

Analisis data dalam konteks penelitian kualitatif pada dasarnya merupakan serangkaian proses sistematis yang dilakukan oleh peneliti untuk mengolah, mengelompokkan, serta mengorganisasikan seluruh data lapangan yang telah berhasil dihimpun melalui wawancara mendalam, pengamatan atau observasi, serta studi dokumentasi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2006: 335), tahapan ini mencakup kegiatan kategorisasi data, pemecahan informasi ke dalam satuan-satuan unit analisis yang lebih spesifik, sintesis gagasan, hingga pemetaan pola-pola interaksi yang muncul di lapangan. Melalui tahapan ini, peneliti memilah dan memilih data mana saja yang esensial serta relevan untuk dikaji lebih mendalam, sehingga pada akhirnya dapat dirumuskan sebuah kesimpulan yang komprehensif, logis, dan komunikatif bagi para pembaca. Untuk mewujudkan hal tersebut, kerangka analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan interaktif model Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2007: 338), di mana seluruh alur kegiatannya berlangsung secara sistematis, simultan, dan berkesinambungan melalui tiga tahapan utama.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Langkah pertama dalam alur analisis data ini diawali dengan tahap reduksi data (data reduction), di mana peneliti menghimpun seluruh informasi mentah di lapangan mengenai kondisi emosional serta latar belakang psikososial siswa. Pada fase awal ini, peneliti melakukan pemilahan (filtering) secara ketat dengan cara merangkum, mengelompokkan data berdasarkan tingkat prioritas isu utama, serta mengidentifikasi pola-pola kunci yang relevan, sembari mengesampingkan informasi-informasi yang tidak memberikan kontribusi langsung pada fokus kajian penelitian.

Setelah data berhasil dipilah dan dirangkum, alur analisis dilanjutkan secara bertahap menuju tahap penyajian data (data display), yaitu mengorganisasikan serta merangkai temuan-temuan lapangan tersebut ke dalam struktur teks naratif yang runtut, peta hubungan antarvariabel, maupun bagan deskriptif. Penyajian data yang terstruktur dan sistematis ini sangat mempermudah peneliti dalam memahami gambaran fenomena di lapangan secara menyeluruh, khususnya yang berkaitan dengan penerapan layanan konseling individu serta dinamika pembentukan keterampilan regulasi emosi siswa di SMAN 1 Cileunyi.

Rangkaian analisis data ini kemudian diakhiri pada tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/verification), di mana peneliti mengonfirmasi seluruh temuan yang ada untuk menjawab setiap pertanyaan serta fokus penelitian secara sahih dan teruji. Melalui penarikan kesimpulan pada tahap pungkasan ini, penelitian tidak hanya memberikan

deskripsi ilmiah yang jernih dan memunculkan proposisi atau temuan baru di lapangan, tetapi juga membuktikan secara nyata bagaimana kontribusi dan efektivitas layanan konseling individu terhadap perubahan serta kestabilan regulasi emosi siswa di SMAN 1 Cileunyi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG