

## Peran Uji Realitas Dalam Konseling: Sebuah Studi Kualitatif

Angel Patricia Fandela Saragih<sup>1</sup>, Aldina Ntahu<sup>2</sup>, Angriani Adilang<sup>3</sup>, Mayglory Oinori Evrata Turang<sup>4</sup>, Mutiara Havita Mamonto<sup>5</sup>, Ecachristi Melisa Pandey<sup>6</sup>, Rinna Yuanita Kasenda<sup>7</sup>, Mario Erick Wantah<sup>8</sup>.

Program studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado

Email : [rinnakasenda@unima.ac.id](mailto:rinnakasenda@unima.ac.id)

### Abstract

*Broken home children usually refer to children who come from families that have experienced a lot of family breakdown or breakdown, such as divorce, separation, parental incarceration, or parental death. Seeing the harmful effects that can be caused, counseling and psychological support can help children to overcome the negative effects of the situation and help them to grow and develop in a healthy and positive way. Counseling can help broken home children deal with their problems and develop the skills and resources needed to better face the future. This paper aims to analyze the provision of reality counseling to several broken home students at Tomohon Christian Middle School. The research method used is an action research method that is carried out qualitatively with interactive data analysis techniques. The results of the study indicate that the provision of counseling is sufficient to provide good results for each individual. This can be seen in the changes and developments of the students after being given reality counseling.*

**Keywords:** Broken Home, Konseling, Realitas

### Abstrak

Anak-anak *broken home* biasanya mengacu pada anak-anak yang berasal dari keluarga yang telah mengalami banyak gangguan atau kehancuran keluarga, seperti perceraian, perpisahan, penahanan orang tua, atau kematian orang tua. Melihat dampak berbahaya yang ditimbulkan, konseling dan dukungan psikologis dapat membantu anak-anak untuk mengatasi dampak negatif dari situasi tersebut dan membantu mereka untuk tumbuh dan berkembang dengan cara yang sehat dan positif. Konseling dapat membantu anak-anak *broken home* dalam mengatasi masalah mereka dan mengembangkan keterampilan serta sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik. Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis pemberian konseling realitas pada beberapa siswa *broken home* di SMP Kristen Tomohon. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan yang dilakukan dengan cara kualitatif dengan teknik analisis data interaktif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling tersebut cukup memberikan hasil yang baik kepada masing-masing individu. Hal ini terlihat pada perubahan dan perkembangan dari para siswa setelah diberikan konseling realita.

**Kata Kunci:** Broken Home, Konseling, Realitas

## PENDAHULUAN

Istilah "broken home" biasanya digunakan untuk menggambarkan kondisi keluarga di mana orang tua sudah tidak tinggal bersama lagi karena perceraian, pemisahan, atau kematian salah satu orang tua. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan situasi dimana keutuhan dan stabilitas keluarga rusak atau terpecah karena suatu kejadian yang tidak diinginkan.

Anak yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian atau pemisahan, biasanya disebut sebagai anak *broken home*, dapat mengalami dampak emosional, sosial,

dan psikologis yang signifikan. Beberapa dampak yang mungkin dialami oleh anak-anak *broken home*, seperti stress dan kecemasan; gangguan emosional; masalah akademik; masalah perilaku; dan permasalahan sosial.

Melihat dampak yang ditimbulkan, maka, sangat penting bagi orang tua dan keluarga untuk memberikan dukungan dan perhatian ekstra kepada anak-anak yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian atau pemisahan. Konseling dan dukungan psikologis dapat membantu anak-anak untuk mengatasi dampak negatif dari situasi tersebut dan membantu mereka untuk tumbuh dan berkembang dengan cara yang

sehat dan positif. Konseling dapat membantu anak-anak *broken home* dalam mengatasi masalah mereka dan mengembangkan keterampilan serta sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik.

Berikut beberapa alasan yang menjadikan konseling pada anak *broken home* sangat penting, yaitu; Pertama, mengatasi stres dan kecemasan. Anak-anak *broken home* dapat mengalami tingkat stres yang tinggi dan kecemasan yang berkepanjangan akibat perubahan yang tiba-tiba dalam kehidupan mereka dan ketidakpastian tentang masa depan mereka. Konseling dapat membantu anak-anak mengelola stres dan kecemasan dengan cara yang lebih sehat dan efektif. Kedua, mengembangkan keterampilan interpersonal. Konseling dapat membantu anak-anak untuk belajar keterampilan sosial dan interpersonal yang diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain dan membentuk hubungan yang sehat. Hal ini dapat membantu anak-anak untuk membangun kepercayaan diri dan merasa lebih nyaman dalam situasi sosial yang mungkin sulit bagi mereka. Ketiga, mengembangkan resiliensi.

Anak-anak *broken home* mungkin merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan. Konseling dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan resiliensi dan kemampuan untuk menghadapi rintangan dengan lebih baik. Keempat, meningkatkan kualitas hidup. Konseling dapat membantu anak-anak untuk memperbaiki kualitas hidup mereka dengan membantu mereka mengatasi masalah yang mereka hadapi dan mengembangkan sumber daya untuk tumbuh dan berkembang dengan lebih baik.

Tulisan ini berfokus pada pemberian konseling kepada beberapa orang anak *broken home* di SMP Kristen Tomohon yang terindikasi mengalami gejala kehilangan jati diri. Jenis konseling yang diberikan adalah konseling realitas. Hasil dari penelitian yang dilakukan kemudian akan menjawab pertanyaan apakah konseling realita yang diberikan dapat menciptakan perubahan

kepada siswa atau tidak memberikan perubahan apapun.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan di dalam tulisan ini adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan cara kualitatif. Penelitian tindakan merupakan tindakan yang dilakukan dalam memecahkan permasalahan di situasi tertentu dengan melakukan tindakan secara nyata. Objek yang menjadi fokus di dalam penelitian ini adalah siswa *broken home* di SMP Kristen Tomohon yang terindikasi mengalami gejala kehilangan jati diri.

Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif dengan cara analisis interaktif. Teknik ini membutuhkan interaksi antara peneliti dan subjek serta berlangsung secara terus-menerus hingga tuntas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Broken Home

"Anak-anak *broken home*" biasanya mengacu pada anak-anak yang berasal dari keluarga yang telah mengalami banyak gangguan atau kehancuran keluarga, seperti perceraian, perpisahan, penahanan orang tua, atau kematian orang tua. Anak-anak ini mungkin mengalami berbagai tantangan yang berkaitan dengan kehidupan rumah mereka, termasuk kesulitan emosional dan perilaku, perjuangan akademik, dan isolasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga berantakan berada pada peningkatan risiko untuk berbagai hasil negatif, termasuk prestasi akademik yang buruk, masalah perilaku, depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, dan bahkan perilaku kriminal.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua anak dari keluarga berantakan akan mengalami kesulitan ini, dan banyak faktor, termasuk kualitas hubungan anak dengan orang tua atau pengasuh mereka yang tersisa, dapat memainkan peran penting dalam bagaimana mereka bertahan.

Keluarga yang berantakan sering dikaitkan dengan jumlah anak yang tidak proporsional dengan kesulitan perilaku.

Apakah tuduhan ini benar atau tidak, masalahnya menjadi lebih penting dengan meningkatnya jumlah rumah tangga yang rusak di negara Indonesia. Pendidik, sosiolog, petugas penegak hukum, dan lainnya telah menyatakan kekhawatiran atas jumlah pelaku remaja yang berasal dari keluarga berantakan, tetapi para peneliti belum mempelajari masalah tersebut secara memadai dalam dekade ini. Sebuah pencarian menyeluruh dari literatur yang berkaitan dengan masalah perilaku anak-anak yang berasal dari keluarga yang berantakan mengungkapkan bahwa beberapa studi signifikan yang tersedia dilakukan pada kuartal pertama abad ini. Studi-studi ini dilakukan dari beberapa variabel yang mempengaruhi perilaku.

Salah satu penelitian paling signifikan dilaporkan oleh Silverman pada tahun 1935, melibatkan 138 anak di bawah usia 18 tahun yang ditempatkan di panti asuhan. Rumah tangga mereka telah rusak karena kesehatan yang buruk atau kematian, faktor mental, faktor ekonomi, kenakalan sosial, dan penelantaran atau kekejaman yang serius. Kecerdasan untuk kelompok itu dilaporkan sama dengan populasi yang tidak dipilih. Hanya 25% dari anak-anak ini ditemukan memiliki penyimpangan kepribadian yang abnormal atau kesulitan bersosialisasi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara penyebab broken home dengan pola perilaku yang diamati pada anak.

Empat belas penelitian yang diringkas oleh Loutit menunjukkan bahwa sekitar 50% dari kenakalan berasal dari keluarga yang berantakan, dan kejadian keluarga yang berantakan pada populasi umum adalah sekitar 25%. Laporan-laporan ini menunjukkan bahwa rumah tangga anak-anak nakal telah rusak karena kematian sekitar dua kali lebih sering dibandingkan dengan perceraian atau perpisahan.

Selanjutnya, mengenai informasi efek kehilangan salah satu orang tua. Data *U.S. Children's Bureau* menunjukkan bahwa hanya 7% ibu dari anak laki-laki nakal yang meninggal, 12% ayah meninggal, dan 2% kehilangan kedua orang tuanya. Data

Kvaraceus setuju dengan angka-angka ini sementara Burt menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal bersama ayah lebih cenderung berada dalam kelompok nakal. **Konseling**

Konseling adalah jenis terapi yang melibatkan pembicaraan dengan profesional kesehatan mental terlatih tentang masalah pribadi, sosial, atau psikologis untuk mendapatkan wawasan, dukungan, dan bimbingan. Konseling dapat bermanfaat bagi individu yang bergumul dengan berbagai tantangan, termasuk kecemasan, depresi, masalah hubungan, kesedihan, dan stres. Terdapat berbagai jenis pendekatan dan teknik konseling, antara lain terapi perilaku-kognitif, terapi interpersonal, terapi psikodinamik, dan terapi berbasis kesadaran.

Pertama, Terapi perilaku-kognitif (CBT). Terapi perilaku-kognitif adalah jenis terapi bicara yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran, keyakinan, dan perilaku negatif yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental. CBT didasarkan pada gagasan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku kita saling berhubungan, dan dengan mengubah pikiran dan perilaku kita, kita dapat meningkatkan kesejahteraan emosional kita. CBT biasanya merupakan terapi jangka pendek, dan jumlah sesi yang dibutuhkan dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan tujuan pribadi Anda. Banyak orang menganggap CBT sebagai pengobatan yang efektif untuk berbagai masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan makan.

Kedua, Terapi interpersonal (IPT). Terapi interpersonal adalah jenis terapi percakapan yang fokus pada meningkatkan hubungan dan keterampilan komunikasi untuk mengatasi masalah emosional. IPT didasarkan pada gagasan bahwa hubungan kita dengan orang lain dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan. Terapi interpersonal digunakan untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan, kesulitan berhubungan dengan orang lain, atau merasa terisolasi.

Ketiga, terapi psikodinamik. Terapi psikodinamik adalah bentuk terapi bicara yang berfokus pada eksplorasi pikiran bawah sadar dan pengaruhnya terhadap perilaku, pikiran, dan perasaan saat ini. Terapi ini didasarkan pada keyakinan bahwa pengalaman masa kanak-kanak awal dan pikiran serta emosi bawah sadar dapat memengaruhi perilaku, hubungan, dan kesejahteraan emosional kita di masa dewasa. Selama terapi psikodinamik, terapis akan mengeksplorasi pikiran, emosi, dan ingatan Anda, dengan tujuan mendapatkan wawasan tentang motivasi bawah sadar Anda dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku dan hubungan Anda saat ini. Terapis dapat menggunakan teknik seperti asosiasi bebas, analisis mimpi, dan interpretasi untuk membantu Anda lebih memahami pikiran bawah sadar Anda. Terapi psikodinamik biasanya merupakan terapi jangka panjang, dan sesi dapat terjadi sekali atau dua kali seminggu selama beberapa bulan atau tahun. Pendekatan ini sering digunakan untuk mengobati berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian.

Keempat, terapi berbasis perhatian. Terapi berbasis perhatian adalah jenis psikoterapi yang menggunakan praktik kesadaran untuk membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih besar dan mengatasi stres emosional dan psikologis. Kesadaran melibatkan memperhatikan saat ini dan menerima pengalaman tanpa menghakimi. Selama sesi terapi berbasis perhatian, pasien dapat berlatih meditasi, latihan pernapasan, dan teknik perhatian lainnya untuk membantu mengembangkan kesadaran pikiran dan emosi yang tidak menghakimi. Terapis juga dapat membantu mengeksplorasi penyebab stres dan mengajari strategi mengatasi untuk mengelola emosi dan pikiran yang sulit. Terapi berbasis perhatian telah terbukti efektif dalam mengobati berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan terkait stres. Ini juga terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik, seperti mengurangi rasa sakit kronis dan mengelola gejala penyakit kronis.

### Realitas Konseling pada Anak Broken Home

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada beberapa orang anak di SMP Kristen Tomohon, dapat diketahui bahwa satu orang anak terindikasi mengalami kehilangan jati diri. Hal ini terlihat dari berbagai gejala, seperti pesimis terhadap kompetisi, cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain, anti terhadap kritik, cenderung bersikap hiperkritis, dan sangat responsif terhadap pujian. Gejala-gejala yang ditunjukkan sepuluh siswa tersebut disebabkan oleh kondisi keluarga yang sudah tidak utuh lagi, disebabkan karena bercerai atau salah satunya meninggal, sehingga perhatian terhadap anak berkurang.

Untuk mengatasi kehilangan jati diri pada siswa *broken home*, tulisan ini berfokus pada pemberian konseling individual dengan pendekatan konseling realitas. Konseling realitas adalah salah satu bentuk konseling yang fokus pada pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa klien memiliki kekuatan untuk mengubah hidup mereka dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan mereka. Konseling realitas bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi, dan membantu mereka mengembangkan rencana aksi untuk mengatasi masalah tersebut.

Konseling realitas juga menekankan pentingnya menghadapi realitas dan mengambil tindakan yang realistis dan terukur dalam mengatasi masalah. Konselor mendorong klien untuk mengembangkan harapan yang realistis, mengakui keterbatasan mereka, dan mengambil tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan mereka. Konseling realitas dapat efektif dalam membantu klien yang mengalami stres, kecemasan, depresi, dan masalah hubungan.

Dalam memberikan konseling realitas kepada satu orang anak *broken home* yang terindikasi kehilangan jati diri di SMP Kristen Tomohon, tulisan ini memberikan berbagai tahapan yang telah dilakukan. Pertama, mengevaluasi masalah. Pada tahap ini, penulis bekerjasama dengan beberapa siswa untuk

mengidentifikasi masalah yang mereka dihadapi dan mengevaluasi situasi secara objektif. Kedua, pemahaman realita. Pada tahap ini, penulis membantu beberapa siswa untuk memahami realita dan mengenali keterbatasan mereka dalam mengatasi masalah. Ketiga, pengembangan rencana tindakan. Pada tahap ini, penulis dan beberapa siswa bekerja sama untuk mengembangkan rencana tindakan yang realistis dan terukur untuk mengatasi masalah. Keempat, penerapan tindakan. Pada tahap ini, penulis membantu beberapa siswa dalam menerapkan rencana tindakan yang telah disepakati dan memberikan dukungan serta motivasi. Kelima, evaluasi hasil. Pada tahap ini, penulis dan beberapa siswa akan mengevaluasi hasil dari rencana tindakan yang telah dilakukan dan membuat penyesuaian jika diperlukan.

Setelah melakukan tahapan tersebut, penulis juga melakukan berbagai strategi pendekatan dengan beberapa siswa tersebut dalam rangka memberikan konseling realitas, seperti; Mendengarkan. Penulis harus mendengarkan dengan cermat dan memahami perasaan anak tanpa menilai atau mengkritik; Mengembangkan hubungan. Penulis harus membantu anak merasa nyaman dan aman dalam membangun hubungan yang positif dengan mereka; Menyediakan dukungan. Penulis dapat membantu anak dengan memberikan dukungan emosional dan memberikan pemahaman atas pengalaman mereka; Membantu anak memahami perubahan. Penulis dapat membantu anak memahami bahwa perubahan yang terjadi adalah normal dan dapat membantu anak belajar mengatasi situasi tersebut; Membantu anak membangun keterampilan sosial. Penulis dapat membantu anak membangun keterampilan sosial yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di lingkungan rumah tangga mereka.

Dari pemberian konseling realitas kepada beberapa siswa *broken home* yang terindikasi kehilangan jati diri di SMP Kristen Tomohon, dapat diketahui bahwa konseling tersebut cukup memberikan hasil yang baik kepada masing-masing individu. Hal ini terlihat pada perubahan dan perkembangan dari para siswa

setelah diberikan konseling realitas.

## KESIMPULAN

Istilah *broken home* disematkan kepada seseorang yang mengalami kehilangan orang tua akibat dari perceraian maupun perpisahan. Anak yang menjadi korban *broken home* cenderung akan memiliki sifat negatif, seperti anti kritik maupun apatis. Dampak dari *broken home* juga sangat berbahaya bagi anak. Hal ini dapat menimbulkan adanya potensi gangguan kejiwaan, salah satunya kehilangan jati diri. Dalam mengatasi hal tersebut, tulisan ini berfokus pada pemberian konseling realitas. Konseling realitas adalah salah satu bentuk konseling yang fokus pada pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pemberian konseling realitas kepada beberapa siswa *broken home* di SMP Kristen Tomohon, dapat diketahui bahwa konseling tersebut cukup memberikan hasil yang baik kepada masing-masing individu.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya adalah uji realitas di dalam konseling dapat diterapkan tidak hanya kepada siswa SMP, melainkan juga kepada siswa SMA maupun mahasiswa yang memiliki probabilitas gangguan jiwa lebih tinggi. Selain itu, disarankan untuk menjelaskan mengenai peluang dan tantangan yang dihadapi dari uji realitas dalam konseling yang dilakukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kami panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat, Tauhid, dan HidayahNya penulis dapat menyelesaikan Jurnal tentang "Peran Uji Realitas Dalam Konseling: Sebuah Studi Kualitatif" hingga selesai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Ibu Rinna Yuanita Kasenda, M.Teol., M.Pd, selaku Dosen Pengampuh mata kuliah Konseling Post Modern atadukungannya.
2. Sekolah SMP Kristen Tomohon yang telah berkerja sama dalam observasi jurnal ini.
3. Kepala sekolah, Guru-guru, serta siswa/i

yang sangat kami cintai dan banggakan atas perizinannya kepada kami dalam melakukan observasi sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.

4. Teman-teman yang telah bekerja sama dan tidak pernah menyerah dalam memberikan partisipasi mereka dalam jurnal ini
5. Sekolah SMP Kristen Tomohon yang telah berkerja sama dalam observasi jurnal ini.
6. Kepala sekolah, Guru-guru, serta siswa/i yang sangat kami cintai dan banggakan atas perizinannya kepada kami dalam melakukan observasi sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.
7. Teman-teman yang telah bekerja sama dan tidak pernah menyerah dalam memberikan partisipasi mereka dalam jurnal ini

Kami menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kami juga masih dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bermanfaat. Maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan jurnal ini. Semoga isi dari jurnal ini bermanfaat bagi kita semua.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (JPDK), 4(5), 2321-2128. 124-129. Batchelor, I. R. C., & Napier, M. B. (1953). Broken homes and attempted suicide. *Brit. J. Delinq.*, 4, 99.
- children from broken and intact homes. *The Journal of Educational Sociology*, 31(2),
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dini, 5(2), 204-216 realita dalam mengubah konsep diri negatif siswa broken home. Skripsi. Semarang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Indrawati, T., & Dewi, L. (2022). *The Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 2(1), 55-63.
- IRIASTUTI, M. E. (2022). *Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang*. *Jurnal*
- Khofifah, S. (2022). *Pengaruh Konseling KONSEP DIRI SISWA BROKEN Pendidikan dan*

Konseling psychosocial growth of preschool-age children from broken home families. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia*

- Russell, I. L. (1957). *Behavior problems of Setyaningsih, T. S. (2011). Pendekatan konseling VOCATIONAL: Jurnal*