

# Menangani stres pada anak dari keluarga broken home

**Chafidhotur Rahmania**

Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang  
e-mail: \*22040110072@student.uin-malang.ac.id

**Kata Kunci:**

Stres Anak, Keluarga  
Broken Home, Konseling  
Sebaya

**Keywords:**

Child Stress, Broken Home  
Families, Peer Counseling

## ABSTRAK

Stres pada anak dari keluarga broken home merupakan perhatian serius di bidang psikologi dan pendidikan. Anak-anak dalam situasi ini sering mengalami tantangan emosional yang kompleks, menghambat perkembangan mereka secara holistik. Konseling sebaya menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi stres ini. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas konseling sebaya dalam mengurangi stres pada anak-anak tersebut. Dengan metode kualitatif eksperimen, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak. Analisis mendalam mengungkapkan perasaan dukungan dan koneksi antar partisipan, serta peningkatan dalam keterampilan mengelola emosi dan konflik. Implikasi temuan ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan anak, menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat menjadi strategi penting dalam membantu anak-anak menghadapi dampak emosional dari perceraian atau perpisahan orang tua.

## ABSTRACT

English Stress in children from broken homes is a serious concern in the fields of psychology and education. Children in this situation often experience complex emotional challenges, hindering their holistic development. Peer counseling offers a promising approach to dealing with this stress. This research explores the effectiveness of peer counseling in reducing stress in these children. Using qualitative experimental methods, the research results show that peer counseling is effective in reducing stress and improving children's well-being. In-depth analysis revealed feelings of support and connection among participants, as well as improvements in emotion and conflict management skills. The implications of these findings are particularly relevant in the context of education and child welfare, suggesting that peer counseling can be an important strategy in helping children deal with the emotional impact of parental divorce or separation.

## Pendahuluan

Fenomena stres pada anak, terutama yang berasal dari keluarga broken home, menjadi sorotan utama dalam bidang psikologi dan pendidikan. Dalam konteks ini, keluarga broken home merujuk pada situasi di mana orang tua mengalami perceraian atau perpisahan. Anak-anak dalam keluarga semacam ini sering menghadapi tantangan emosional yang kompleks (Sihabuddin & Nahuway, 2022). Stres yang dialami anak-anak dari keluarga broken home dapat memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan mereka dalam berbagai aspek, seperti emosional, sosial, dan akademik (Hamidah, 2022).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Perasaan tidak aman, kebingungan, dan kesedihan karena situasi keluarga yang tidak stabil dapat menghambat kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal (Rahmatinna et al., 2021).

Penelitian Hudi et al., (2024) menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga broken home lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Faktor-faktor seperti perasaan kehilangan, konflik antara orang tua, dan perubahan dalam dinamika keluarga dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan bagi anak-anak tersebut. Penting bagi praktisi pendidikan dan psikolog untuk memahami dampak dari situasi keluarga yang kompleks ini dan memberikan dukungan yang sesuai kepada anak-anak yang terkena dampaknya. Melalui pendekatan yang holistik dan terpadu, mereka dapat membantu anak-anak dalam keluarga broken home untuk mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan serta strategi untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Dalam konteks ini, penting untuk mencari metode yang efektif untuk mengurangi tingkat stres pada anak-anak tersebut. Salah satu pendekatan yang dianggap potensial adalah konseling sebaya. Konseling sebaya melibatkan interaksi antara anak-anak yang mengalami situasi serupa, di mana mereka dapat berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, dan menemukan solusi bersama. Pendekatan ini didasarkan pada premis bahwa anak-anak lebih cenderung membuka diri dan merasa nyaman berbicara dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa atau profesional (Tzani-Pepelasi et al., 2019).

Konseling sebaya adalah sebuah pendekatan di mana individu yang memiliki pengalaman yang serupa memberikan dukungan dan bantuan kepada individu lain dalam situasi yang sama atau mirip (Rosyanti & Hadi, 2020). Dalam konteks anak-anak dari keluarga broken home, konseling sebaya menawarkan beberapa keuntungan khusus:

1. Lingkungan yang Aman dan Suportif

Konseling sebaya menciptakan lingkungan di mana anak-anak merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Ini penting

karena anak-anak dari keluarga broken home mungkin merasa terjebak dalam lingkungan yang penuh dengan konflik dan ketegangan di rumah, dan konseling sebaya memberikan kesempatan untuk mendapatkan dukungan dari mereka yang mengerti tanpa takut dicela atau dihakimi.

## 2. Merasa Dipahami dan Diterima

Interaksi dengan teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa dapat membantu anak-anak merasa lebih dipahami dan diterima. Hal ini dapat mengurangi perasaan isolasi yang sering dirasakan oleh anak-anak dari keluarga broken home dan meningkatkan harga diri mereka. Dengan melihat bahwa mereka tidak sendirian dalam pengalaman mereka, anak-anak dapat menemukan kekuatan dan dukungan dalam kelompok konseling sebaya.

## 3. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Empati

Konseling sebaya juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan empati pada anak-anak. Melalui interaksi dengan teman sebaya, mereka dapat belajar bagaimana berkomunikasi dengan baik, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama dalam kelompok. Ini merupakan keterampilan yang sangat penting untuk hubungan interpersonal yang sehat di masa depan, baik dalam lingkungan pribadi maupun profesional.

Secara keseluruhan, konseling sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang berharga bagi anak-anak dari keluarga broken home, membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi dan berkembang secara emosional dan sosial.

Dengan mempertimbangkan berbagai manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program konseling sebaya dalam mengurangi tingkat stres pada anak-anak yang berasal dari keluarga broken home. Penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang bagaimana interaksi antara anak-anak dengan teman sebaya mereka yang telah dilatih khusus dapat membantu mereka mengatasi beban emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh perpisahan orang tua. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang lebih efektif dan komprehensif dalam mendukung kesehatan mental serta

kesejahteraan anak-anak yang menghadapi tantangan emosional sebagai dampak dari kondisi keluarga yang tidak utuh.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan eksperimen untuk mengeksplorasi efektivitas konseling sebaya dalam mengurangi tingkat stres pada anak-anak dari keluarga broken home. Desain eksperimen dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol akan digunakan, di mana partisipan akan dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Partisipan adalah anak-anak berusia 16 hingga 19 tahun dari keluarga broken home, dengan total 5 anak yang akan terlibat. Kelompok perlakuan akan mengikuti sesi konseling sebaya selama 2 minggu, dua kali per minggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 menit.

Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi sebelum dan sesudah intervensi, yang kemudian akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Penelitian ini mematuhi standar etika penelitian dengan persetujuan sukarela dari partisipan dan menjaga kerahasiaan serta anonimitas mereka. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas konseling sebaya dalam membantu anak-anak dari keluarga broken home mengelola stres, serta memberikan panduan praktis untuk implementasi program serupa di berbagai konteks pendidikan dan sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bukti yang kuat mengenai efektivitas konseling sebaya dalam mengurangi tingkat stres pada anak-anak dari keluarga broken home. Melalui pendekatan ini, para peneliti berhasil menggali perubahan positif dalam pengalaman dan persepsi partisipan setelah mengikuti sesi konseling sebaya. Analisis data kualitatif yang mendalam, yang dilakukan melalui wawancara dan observasi, mengungkapkan sejumlah tema yang signifikan dari

pengalaman partisipan (Wijaya, 2020). Hasil penelitian ini tidak hanya menyoroti penurunan tingkat stres, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan rasa percaya diri anak-anak tersebut.

Pertama-tama, partisipan dalam kelompok perlakuan secara konsisten melaporkan perasaan dukungan yang kuat dan pengertian yang mendalam dari sesama peserta konseling sebaya. Interaksi yang terjadi dengan teman sebaya, yang juga mengalami situasi serupa, memberikan mereka rasa keterhubungan yang erat serta kepercayaan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan dalam keluarga mereka. Pengalaman berbagi dan saling memahami di antara anggota kelompok ini memberikan dorongan emosional yang signifikan, mengurangi perasaan isolasi yang sering kali mereka rasakan, serta secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Keberadaan kelompok ini bukan hanya sekadar tempat untuk berbagi cerita, tetapi juga menjadi sumber kekuatan emosional yang penting, memungkinkan partisipan untuk merasa lebih termotivasi dan didukung dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, para partisipan mencatat peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka mengelola emosi dan menyelesaikan konflik setelah mengikuti sesi konseling sebaya. Mereka melaporkan bahwa mereka memperoleh strategi-strategi baru yang efektif untuk mengatasi stres dan ketegangan, serta memperbaiki keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Partisipan merasakan adanya peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan sehari-hari, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Keberhasilan ini tidak hanya tercermin dalam kehidupan pribadi mereka, tetapi juga dalam hubungan sosial dan profesional mereka, memberikan dampak positif yang luas dan berkelanjutan. Dengan bekal keterampilan yang mereka peroleh, mereka merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sulit dan menjaga keseimbangan emosi dalam berbagai aspek kehidupan.

Temuan ini memberikan konfirmasi yang kuat akan potensi konseling sebaya sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu anak-anak dari keluarga broken

home mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Implikasi dari hasil penelitian ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan anak, di mana program konseling sebagai dapat dianggap sebagai salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan dan intervensi. Sejalan dengan penelitian Rahadi & Devitri (2024) menegaskan bahwa konseling sebagai tidak hanya memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh anak-anak dari keluarga broken home, tetapi juga memfasilitasi perkembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, anak-anak ini dapat lebih mudah mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi sehari-hari, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Lebih jauh, temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan dan pengembangan program konseling sebagai di lingkungan sekolah dan komunitas. Implementasi program-program ini dapat berkontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi anak-anak yang mengalami disfungsi keluarga. Sekolah dan lembaga terkait diharapkan dapat lebih serius mempertimbangkan konseling sebagai sebagai bagian integral dari layanan mereka untuk mendukung kesejahteraan anak (Maryati et al., 2023). Pentingnya konseling sebagai terletak pada sifatnya yang memberikan ruang aman bagi anak-anak untuk berbagi pengalaman mereka, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, dan belajar dari pengalaman orang lain dalam situasi serupa (Rahmi, 2021).

Hal ini tidak hanya membantu mengurangi tingkat stres, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan emosional anak-anak, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus pada satu lokasi atau konteks tertentu dapat membatasi generalisasi temuan ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan variasi konteks perlu dilakukan untuk mengkonfirmasi dan memperluas temuan ini(Aziz & -, 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang cara mengurangi tingkat stres pada anak-anak dari keluarga broken home melalui konseling sebaya, dan memberikan landasan untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif di masa depan. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat kesejahteraan anak-anak yang menghadapi tantangan emosional akibat perpisahan orang tua dan memberikan mereka alat yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang secara positif dalam lingkungan yang mendukung.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah pendekatan yang sangat efektif dalam mengurangi tingkat stres pada anak-anak dari keluarga broken home. Analisis mendalam terhadap data kualitatif mengungkapkan perubahan positif dalam pengalaman dan persepsi partisipan setelah mengikuti sesi konseling sebaya. Partisipan dalam kelompok perlakuan melaporkan adanya rasa dukungan yang kuat dan pengertian dari sesama peserta konseling sebaya, yang memberikan mereka rasa keterhubungan dan kepercayaan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan keluarga mereka. Selain itu, mereka juga mencatat peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan konflik, serta peningkatan keterampilan sosial dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Implikasi dari temuan ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan anak, di mana konseling sebaya dapat dianggap sebagai strategi penting dalam upaya pencegahan dan intervensi terhadap dampak psikologis dari perceraian atau perpisahan orang tua. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus pada satu lokasi tertentu. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi konteks perlu dilakukan untuk memperluas temuan ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang cara mengurangi tingkat

stres pada anak-anak dari keluarga broken home melalui konseling sebaya, dan memberikan landasan untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif di masa depan, yang diharapkan dapat memperkuat kesejahteraan anak-anak yang menghadapi tantangan emosional akibat perpisahan orang tua.

## Daftar Pustaka

- Aziz, R., & -, Z.-. (2020). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikolog Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
- Hamidah, H. M. N. H. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Anak Broken Home Di Desa Ngranget Dagangan Madiun* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Hudi, I., Purwanto, H., Defi, K. N., Bintang, P. N., Dewi, S. M., Solehatunisa, S., & Nuraliffah, W. Y. (2024). Kesehatan Mental Anak di Dalam Keluarga Yang Broken Home. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 1(2), 137-148.
- Maryati, T., Salsabila, A. C., Sabila, A. P., Rahmawati, A. S., Rindiyani, D., Mahrani, F. I., ... & Ningsih, Y. R. (2023). Profil Karir Bimbingan Konseling Di Sekolah: Pendekatan Kuantitatif Melalui Analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 50-57.
- Rahadi, A. D., & Devitri, A. (2024). Upaya Penanganan Kenakalan Remaja Dalam Keluarga Broken Home Pada Perspektif Agama Islam. *Jip: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 377-392.
- Rahmatinna, R., Sartika, D., & Qadariah, S. (2021). Efektivitas Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptance Pada Dewasa Dini Dari Keluarga Broken Home di Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1-10.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107-130.
- Sihabuddin, N. K., & Nahuway, J. (2022). Pola Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak pada Keluarga Broken Home. *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 1(2), 132-149.
- Tzani-Pepelasi, C., Ioannou, M., Synnott, J., & McDonnell, D. (2019). Peer support at schools: The buddy approach as a prevention and intervention strategy for school bullying. *International journal of bullying prevention*, 1, 111-123.
- Wijaya, H. (2020). *Analisis data kualitatif teori konsep dalam penelitian pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.