

## **Gambaran *Self Regulation* Pada Remaja Dengan Keluarga *Broken Home***

**Wulan Ayu Lestari<sup>1\*</sup>, Ipah Saripah<sup>2</sup>, Nadia Aulia Nadhirah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>1\*</sup>wulanayulestari@upi.edu, <sup>2</sup>ipah\_bk@upi.edu, <sup>3</sup>nadia.aulia.nadhirah@upi.edu

---

### **Abstrak**

Remaja dengan kondisi keluarga *broken home* sering kali mengalami tantangan dalam kemampuan regulasi dirinya. Kondisi kedua orang tua yang berpisah membuat remaja dengan keluarga *broken home* tidak memiliki model peran untuk mengembangkan keterampilan regulasi dirinya, karena tidak memiliki contoh yang jelas tentang bagaimana mengatur emosi dan perilaku dalam situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang gambaran *self regulation* pada remaja dengan keluarga *broken home* serta implikasinya pada bimbingan dan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara yang dikembangkan berdasar pada teori *self regulation* Bandura, Schunk dan Zimmerman. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja atau siswa kelas XI SMAN 19 Bandung dengan kondisi keluarga *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *self regulation* yang baik pada remaja dengan keluarga *broken home* terutama pada aspek mengatur standar dan tujuan dan aspek evaluasi diri.

**Kata Kunci:** *self regulation*, remaja, *broken home*

---

### **PENDAHULUAN**

Tidak sedikit pada beberapa keluarga terjadi suatu perselisihan atau konflik antar anggota keluarga. Konflik yang terjadi dalam keluarga ini dapat menyebabkan salah satunya adalah perceraian atau yang dikenal dengan istilah *broken home*. Perceraian diartikan sebagai pecahnya suatu unit keluarga atau retaknya struktur peran sosial saat satu atau beberapa anggota keluarga tidak dapat menjalankan kewajiban peran secukupnya (Wulandri & Fauziah, 2019). Perceraian dapat memberikan dampak psikologis yang buruk bagi anak. Anak-anak atau remaja yang menghadapi perceraian orang tuanya biasanya mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek yaitu stres, cemas dan depresi (Hartanti & Salsabila, 2020). Masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja yang berasal dari keluarga *broken home* yaitu pada kondisi emosinya yang menunjukkan belum dapat mengenali emosi seperti kurang memiliki kepekaan terhadap orang lain dan hal ini disebabkan karena keterpaksaan kondisi yang dihadapi (Sari dkk, 2023).

Pada masa remaja banyak hal yang terjadi baik itu dalam hal positif maupun negatif. Namun, tidak jarang remaja melakukan beberapa perilaku yang negatif seperti bolos sekolah, balapan liar, berkelahi, merokok dan sebagainya. Berbagai alasan yang diberikan para remaja melakukan perbuatannya tersebut salah satunya dikarenakan oleh faktor keluarga (Faizah, 2022). Perceraian dapat menjadikan anak memiliki risiko yang tinggi untuk menjadi nakal dengan tindakan-tindakan anti sosial, Kurangnya mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tua menjadi penyebab perilaku kenakalan pada anak dan remaja (Harsanti & Verasari, 2013). Perceraian orang tua mengakibatkan seorang anak menjadi murung dan sedih yang berkepanjangan serta merasa malu terhadap kondisi keluarga yang tidak harmonis lagi (Ardini dkk, 2019). Tidak jarang ditemui anak dengan kondisi keluarga *broken home* lebih menutup diri dari orang lain.

Kondisi keluarga *broken home* dapat mempengaruhi terhadap kondisi psikis anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keluarga *broken home* berdampak pada tingkat *self esteem* dan motivasi belajar siswa yang rendah (Nuryani dkk, 2023), perilaku sosial anak seperti mendapat pengaruh buruk dari lingkungan dan permasalahan moral (Massa dkk, 2020), dan keluarga *broken home* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan narkoba pada remaja dimana keluarga yang tidak sempurna dapat mempengaruhi psikologis anak sehingga anak mudah terpengaruh pada hal-hal negatif. (Pranoto dkk, 2023). Oleh karena itu, sosok anak yang mengalami *broken home* patut untuk lebih diperhatikan dan diawasi pertumbuhannya karena pada dasarnya mereka tidak sama dengan anak-anak lain dari keluarga biasanya dimana mereka lebih rentan terhadap pengaruh-pengaruh buruk dari luar, apalagi pergaulan anak muda (Rofiqah & Sitepu, 2019).

Remaja dengan keluarga *broken home* seringkali mengalami tantangan dalam kemampuan regulasi dirinya. Kondisi keluarga yang terpisah membuat remaja dengan keluarga *broken home* tidak memiliki model peran untuk

mengembangkan keterampilan regulasi dirinya, karena tidak memiliki contoh yang jelas tentang bagaimana mengatur emosi dan perilaku dalam situasi tertentu. Peran orang tua dalam perkembangan regulasi diri remaja sangat penting. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farley (2015) bahwa remaja yang memiliki hubungan berkualitas tinggi dengan orang tuanya mungkin lebih mampu untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri yang baik dan sebaliknya. Regulasi diri anak-anak berkembang melalui pengamatan mereka terhadap anggota keluarga lainnya. Pola asuh orang tua yang keras dapat merusak perkembangan regulasi diri selama kanak-kanak dan remaja awal. Jenis pengasuhan tertentu dan kualitas hubungan orang tua dan anak memberikan kontribusi terhadap self regulation anak (Moilanen dkk, 2010). Anak dari orang tua yang otoritatif akan memiliki self regulation yang lebih tinggi dibandingkan anak dari orang tua yang tidak otoritatif (Purdiea dkk, 2004).

Keberadaan dan peran orang tua dalam regulasi diri remaja cukup penting. Namun, remaja dengan kondisi keluarga broken home kurang mendapatkan peran dari kedua orang tuanya. Self regulation pada remaja broken home masih belum banyak yang membahasnya secara spesifik. Pada penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai gambaran dari self regulation pada remaja broken home melalui aspek-aspek dari self regulation berdasarkan teori dari Bandura, Schunk dan Zimmerman dan broken home yang dimaksud adalah perceraian kedua orang tua. Selain itu, akan dibahas juga terkait implikasi penting dari temuan ini dalam konteks bimbingan dan konseling. Peran bimbingan dan konseling penting dalam membantu remaja dengan keluarga broken home untuk meningkatkan self regulation. Bimbingan dan konseling dapat menyediakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk menjelajahi dan memahami emosi mereka secara lebih mendalam.

### **Self Regulation (Regulasi Diri)**

Peran regulasi diri meningkatkan kesejahteraan sepanjang masa hidup, termasuk pada bidang kesehatan, fisik, emosi, sosial, ekonomi dan prestasi dalam bidang pendidikan. *Self regulation* atau regulasi diri dapat didefinisikan sebagai tindakan mengelola pikiran dan perasaan untuk memungkinkan tindakan yang terarah pada tujuan, termasuk berbagai tindakan yang diperlukan untuk sukses di sekolah, dalam hubungan dan tempat kerja (Murray, 2017). Regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang tanpa harus bergantung pada orang lain. Regulasi diri mencakup pembentukan diri dan pemantauan kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan (Santrock, 2019). Regulasi diri adalah proses penyesuaian yang bersifat mengevaluasi diri yang dibutuhkan untuk membuat seseorang tetap berada di jalur untuk menuju atau mencapai tujuan dan penyesuaian yang berasal dari dalam diri (Elfriani & Anastasya, 2022).

Komponen kunci dari regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik. Hal ini mencakup mengontrol dorongan, tetap fokus meskipun banyak hal yang mengganggu dan menyelesaikan tugas-tugas penting meskipun sulit atau tidak menyenangkan. Menurut Zimmerman (dalam Prasetyana & Mariyati, 2020) regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Teori Bandura (dalam Karina & Herdiyanto, 2019) menjelaskan regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan tindakan atau perilaku atas dirinya sendiri dengan melibatkan proses aktivitas pemikiran, perilaku dan perasaan untuk menentukan serta merencanakan strategi yang akan digunakan. Menurut teori kognitif sosial Bandura bahwa regulasi diri sebagai model kausalitas timbal balik, faktor internal pribadi dalam bentuk peristiwa kognitif, afektif, dan biologis, pola perilaku dan pengaruh lingkungan semuanya beroperasi sebagai determinan yang berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain secara dua arah (Bandura, 2001). Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi bukan hanya faktor internal pribadi saja melainkan juga dengan faktor lingkungannya.

Aspek-aspek *self regulation* atau regulasi diri menurut Schunk, Bandura dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2016) adalah sebagai berikut.

1. Menetapkan standar dan tujuan

Pada aspek ini dimana seseorang menetapkan kriteria mengenai apa yang merupakan kinerja yang dapat diterima dan mengidentifikasi tujuan-tujuan tertentu yang mereka hargai dan ke arah mana mereka mengarahkan banyak perilaku.

2. Observasi diri (*self observation*)

Bagian penting dari regulasi diri adalah mengenai diri sendiri dalam bertindak. Membuat kemajuan menuju tujuan, orang harus mengkritik kinerja mereka sendiri dengan tingkat objektivitas tertentu, tidak hanya melihat aspek-aspek kinerja mereka yang bekerja dengan baik, tapi juga aspek-aspek yang perlu ditingkatkan.

3. Evaluasi diri (*self evaluation*)

Perilaku seseorang sering kali dinilai oleh orang lain dan pada akhirnya orang mulai menilai dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka kembangkan sendiri.

4. Reaksi diri (*self reaction*)

Ketika orang menjadi semakin bisa mengatur diri sendiri, mereka mulai memperkuat diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan mungkin dengan merasa bangga atau mengatakan pada diri sendiri bahwa mereka telah melakukan pekerjaan dengan baik. Mereka juga mulai menghukum diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar yang mereka pilih sendiri mungkin dengan merasa menyesal.

### 5. Refleksi diri (*self reflection*)

Individu yang benar-benar mengatur diri sendiri merefleksikan dan secara kritis memeriksa tujuan mereka, keberhasilan dan kegagalan di masa lalu dan keyakinan tentang kemampuan mereka dan melakukan penyesuaian terhadap tujuan, perilaku, dan keyakinan yang tampaknya diperlukan.

Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu ada beberapa proses yang harus dilewati. Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut (Manab dkk, 2022 ).

#### 1. *Receiving*

*Receiving* merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

#### 2. *Evaluating*

*Evaluating* merupakan pengolahan informasi ketika telah melewati tahap *receiving*. Pada proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan tersebut dengan pendapat diri pribadi yang telah didapatkan sebelumnya.

#### 3. *Searching*

*Searching* merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.

#### 4. *Formulating*

*Formulating* merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien.

#### 5. *Implementing*

*Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya.

#### 6. *Assesing*

*Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

### Remaja

Masa remaja merupakan salah satu tahapan penting yang dilalui oleh manusia. Masa remaja adalah salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahapan lain dalam rentang kehidupan manusia. Remaja adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan serta perkembangan fungsi seksual (Pratama & Sari, 2021). Hall (dalam Jannah, 2016) menggambarkan remaja sebagai masa “*storm and stress*” yang berarti remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa” yaitu masa dimana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan. Pubertas yang dialami remaja meliputi berbagai aspek diantaranya aspek hormonal, aspek fisik, dan aspek psikososial. Pada anak laki-laki pubertas terjadi pada usia 9 tahun sedangkan pada anak perempuan terjadi pada usia 8 tahun (Batubara, 2016).

Masa remaja memiliki ciri-ciri yang menjadi khasnya. Adapun ciri yang menjadi khususan remaja adalah sebagai berikut (Putro, 2017).

#### 1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting.

#### 2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.

#### 3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

#### 4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.

#### 5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

#### 6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Masa remaja adalah fase yang mengumpulkan banyak minat karena karakteristik spesifik dan peranannya penting dalam kehidupan orang-orang dalam masyarakat.

### **Keluarga Broken Home**

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak dan perannya sangat penting bagi pertumbuhan anak. Orang tua adalah orang pertama yang mendidik, membimbing, mengasuh serta mempunyai pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Fatimah & Nuraninda, 2021). Fungsi keluarga diantaranya adalah memberikan rasa aman, memenuhi kebutuhan fisik serta psikis, memberikan kasih sayang, penerimaan, memberikan bimbingan, menjadi teman dan sahabat bagi anak. Orang tua memiliki peran yang penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak dan tidak terkecuali remaja. Apabila peran orang tua tidak maksimal sejak anak masih kecil, kemungkinan pada saat tumbuh menjadi seorang remaja pun tidak menutup kemungkinan seorang remaja berbuat hal yang melanggar aturan (Lestari dkk, 2017). Remaja pun masih memerlukan bimbingan dari orang tua. Kesalahan orang tua dalam merespons sikap remaja terkadang mengarah pada pengekangan (Peter, 2015).

Keluarga *broken home* adalah keluarga yang mengalami disharmonis antara ayah dan ibu. *Broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu keluarga yang tidak utuh yang disebabkan salah satu orang tua meninggal atau bercerai dan anak yang orang tua tidak bercerai namun sering tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang atau bertengkar (Willis, 2015). Ciri-ciri keluarga yang *broken home* yaitu bereaksi dalam kemarahan terhadap anak, ingin memberi pelajaran pada anak, berharap bisa mengubah perilaku anak dan memberikan sedikit atau tidak ada peringatan mengenai hukuman, anak tidak memiliki kesempatan untuk menghentikan perilaku tersebut (Ariyanto, 2023). Beberapa penyebab *broken home* adalah ketidakberfungsian sistem keluarga, keluarga materialistik, istri berkuasa dan ketidakharmonisan hubungan seksual (Sari dkk, 2023).

Keluarga *broken home* dimana kedua orang tua bercerai dapat memberikan kesan yang sangat mendalam bagi anak dan remaja. Dampak dari perceraian orang tua bagi remaja diantaranya yaitu remaja mengalami *academic problem* dimana remaja akan menjadi orang yang malas belajar dan tidak bersemangat berprestasi, *behavioural problem* dimana mereka mulai memberontak dan kasar, *sexual problem* dan *spiritual problem* (Hasanah dkk, 2017). Kondisi keluarga *broken home* sangat berpengaruh terhadap hubungan antara orang tua dan anak baik dari segi komunikasi, keadaan mental, pendidikan dan psikologisnya (Aini & Afdal, 2023). Keadaan keluarga yang *broken home* juga dapat menjadikan anak kurang memiliki waktu bersama orang tua karena keegoisan orang tua ataupun kesibukan setelah terjadinya perceraian. Anak yang berada dalam keluarga *broken home* cenderung akan mencari letak kebahagiaan di lingkungan luar rumah karena merasa ketika di rumah tidak mendapat kebahagiaan sebagaimana layaknya keluarga yang utuh (Wardani, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara dengan jenis semi-standardized interviews, observasi dan dokumentasi. Peneliti menggunakan pendekatan studi kasus dengan jenis descriptive case studies. Descriptive case studies merupakan jenis studi kasus yang mengharuskan peneliti menyajikan teori deskriptif dimana peneliti menyediakan kerangka penelitian sebagai pedoman dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah purposive sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan memilih partisipan penelitian berdasarkan penilaian peneliti bahwa individu tersebut sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan (Cooper et al., 2012).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Sumber data primer, peneliti harus langsung turun ke lapangan dan mengumpulkannya secara langsung. Adapun sumber data primer dari penelitian ini adalah satu orang siswa kelas XI SMAN 19 Bandung yang berinisial AA dengan keluarga broken home. Sedangkan untuk data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari pihak lain seperti guru BK, menelaah dari buku-buku, jurnal atau artikel yang berhubungan dengan penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi adalah mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamatan secara langsung ke tempat yang diteliti. Observasi yang dilakukan di SMAN 19 Bandung dalam mengamati remaja dengan keluarga broken home.

## 2. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan data selengkap mungkin dari partisipan mengenai self regulation dari remaja dengan keluarga broken home dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Pedoman wawancara yang digunakan dengan berdasarkan teori Bandura, Schunk dan Zimmerman yaitu aspek-aspek regulasi diri yang terdiri dari lima aspek yaitu menetapkan standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan bentuk kegiatan atau proses sistematis dalam melakukan pencarian, pemakaian, penyelidikan, penghimpunan, penyediaan dokumen untuk memperoleh pengetahuan, keterangan serta bukti dan menyebarkannya kepada pihak yang berkepentingan.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi yang dilakukan yaitu dengan menggabungkan hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Adapun untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep yang digunakan oleh Arifin (2020) yaitu:

### 1. Reduksi data

Reduksi data adalah analisis yang menajamkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data sedemikian rupa sehingga memperoleh kesimpulan. Data penelitian yang diperoleh dari sumber data yang terkait dengan self regulation remaja dengan keluarga broken home.

### 2. Penyajian data

Penyajian data merupakan menyampaikan dengan memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian dan tertulis secara sistematis. Penyajian yang sering digunakan pada penelitian kualitatif adalah bentuk teks naratif.

### 3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Kesimpulan awal yang telah dikemukakan masih bersifat sementara dan sewaktu-waktu bisa berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Menetapkan Standar dan Tujuan

Pada aspek menetapkan standar dan tujuan, partisipan telah mampu dalam menentukan standar yang akan digunakan untuk mengukur perilaku serta menentukan tujuan dari perilakunya. Hal ini terlihat dari respon AA yaitu memiliki standar untuk dirinya sendiri yaitu bisa melewati hari dengan baik dan berusaha untuk melawan ketakutan yang ada dalam dirinya dan di sekolah partisipan berusaha untuk belajar dengan baik. Walaupun keadaan keluarga yang broken home dimana di rumahnya tinggal bersama ibu, adik dan kakaknya. AA juga memiliki tujuan yang ingin dicapainya yaitu ingin berkuliah di UNPAD dengan jurusan kimia. Namun, ada beberapa hambatan yang ditemui oleh AA yaitu tidak bisa mendapat eligible karena merupakan siswa pindahan dan merasa tidak percaya diri karena ekonomi orang tua yang tidak stabil dan tidak mendapat dukungan dari orang tua. Karena orang tuanya ingin AA bekerja saja.

Aspek menetapkan standar dan tujuan merupakan aspek dasar dalam *self regulation* sebelum berlanjut pada aspek observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri sehingga aspek ini dapat dikatakan sebagai acuan AA dalam berperilaku. Kemampuan menentukan standar dan tujuan ini ada kaitannya dengan efikasi diri. Ketika seseorang mampu membuat keputusan karier dan memiliki tujuan disertai dengan efikasi diri dalam mencapai tujuan, mereka akan memiliki kekuatan untuk menyelesaikan tujuan tersebut (Astuti & Gunawan, 2016). *Self regulation* juga berpengaruh terhadap perencanaan karier remaja. Hasil penelitian dari Istriyanti & Simarmata (2014) bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan perencanaan karier remaja putri Bali.

### Observasi Diri (Self Observation)

Pada aspek observasi diri, AA belum mampu mengenali dirinya (mengetahui kelebihan dan kekurangan). AA mengakui bahwa dia masih belum mengetahui kelebihan yang dimiliki. Namun, partisipan sudah mengetahui kekurangan yang dimiliki yaitu mudah terbawa emosional atau *cengeng*, tidak bisa menyembunyikan kesedihan yang sedang dialami di depan orang lain dan masih belum bisa mengontrol emosi. Seseorang yang mampu mengenali dirinya akan fokus dan senantiasa mengarahkan perilakunya ke tujuan yang akan dicapai. Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki penting karena dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki maka akan mampu menerima diri sendiri apa adanya.

Kelemahan yang dimiliki oleh AA salah satunya yaitu belum mampu untuk mengatur emosinya. AA mengungkapkan bahwa dia sering menangis pada saat pertama kali mengetahui bahwa kedua orang tuanya akan bercerai. Hal ini membuat AA menjadi sosok yang sangat sensitif dan mudah menangis terutama yang berkaitan dengan kedua orang tuanya terutama ayahnya. Remaja dengan keluarga *broken home* akan mengalami gejolak emosional seperti kebingungan, kemarahan dan putus asa dan didorong untuk melakukan kegiatan yang melanggar norma sebagai reaksi emosional untuk menghilangkan emosi mereka (Permatasari & Ambarwati, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan emosi pada remaja *broken home* adalah keluarga, lingkungan dan usia (Kurniasih, 2019).

### Evaluasi Diri (Self Evaluation)



Pada aspek ini partisipan cukup mampu dalam mengevaluasi perilakunya sendiri berdasarkan standar yang telah ditentukan sebelumnya. Evaluasi diri diartikan sebagai proses mengumpulkan informasi mengenai suatu objek, menilai suatu objek dan membandingkan dengan kriteria, standar dan indikator. Tidak hanya penilaian secara fisik dan psikologis, pada aspek ini juga menilai tentang perilaku individu apakah sesuai dengan standar yang telah ditetapkan sebelumnya atau tidak. AA cukup mampu dalam menilai perilakunya berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkannya yaitu AA sering meminta umpan balik dari orang lain tentang cara berperilaku dan mengevaluasi terhadap pencapaian yang diraihinya.

Evaluasi diri berkaitan dengan konsep diri yang merupakan gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penilaian tentang diri sendiri (Pratiwi dkk, 2020). Mengetahui konsep diri maka akan lebih mudah untuk seseorang dalam bertindak laku terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Regulasi diri juga memiliki hubungan dengan konsep diri sebagaimana dari hasil penelitian Farah dkk (2019) bahwa menunjukkan adanya hubungan positif antara konsep diri terhadap regulasi diri dalam belajar siswa.

### **Reaksi Diri (Self Reaction)**

Pada aspek ini AA memiliki kemampuan dalam memberikan penguatan (reinforcement) terhadap perilaku atau kegiatan yang telah dilakukan. Terdapat dua macam penguatan yaitu penguatan positif (reward) dan penguatan negatif (punishment). Reinforcement memiliki peranan yang sangat penting bagi perilaku seseorang sehingga mempengaruhi regulasi dirinya. Reaksi diri yang dimiliki AA masih kurang, hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh AA ketika dihadapkan pada situasi tidak mencapai tujuan yang telah ditetapkan, reaksi AA adalah merasa gagal dan kecewa terhadap diri sendiri. Ketika menerima umpan balik dari orang lain, AA disatu sisi merasa senang, namun disisi lain AA merupakan orang yang overthinking jadi terkadang mengganggu pikirannya. Terkait dengan reward dan punishment, AA tidak menjelaskan lebih detail mengenai hal tersebut.

### **Refleksi Diri (Self Reflection)**

Pada aspek ini AA sudah cukup mampu melakukan penyesuaian tujuan, perilaku dan keyakinan. Pada aspek ini AA mempertimbangkan kembali sesuai dengan keyakinan akan kemampuan diri, baik tujuan maupun perilaku untuk mencapai tujuan. Refleksi diri yang dimiliki AA cukup baik. Hal ini berdasarkan pernyataan AA bahwa dia ketika merefleksikan hal yang sudah dialami biasanya melihat perjuangan dan apa yang telah dilakukannya selama ini dan percaya bahwa pengalaman masa lalu mempengaruhi kondisi saat ini.

Refleksi diri memiliki berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menunda kepuasan. Kemampuan menunda kepuasan merupakan kemampuan seseorang untuk menunda *reward* yang dapat diperoleh langsung dengan mengarahkan perilaku untuk mendapatkan *reward* yang lebih diinginkan di masa mendatang. Refleksi diri juga dipandang sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Hariyadi (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri siswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa, maka semakin tinggi penyesuaian dirinya.

### **Implikasi Pada Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang cukup penting dalam membantu konseli terutama dalam hal ini meningkatkan regulasi diri. Berbagai layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan. Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan self regulation adalah bimbingan kelompok dengan teknik self instruction. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dkk (2019) bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self instruction secara keseluruhan terbukti efektif untuk meningkatkan self regulation siswa. Program bimbingan dan konseling dapat disusun dan dikembangkan dengan melibatkan layanan dasar, layanan responsive, layanan peminatan serta dukungan sistem (Rosita, 2020). Upaya untuk meningkatkan self regulation dapat dilakukan melalui konseling kelompok dengan strategi mind mapping berbasis mindmaple lite yang diteliti oleh Putro dkk (2021). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan metode mind mapping dengan memanfaatkan aplikasi mindmaple lite dapat bermanfaat untuk meningkatkan self regulation.

## **KESIMPULAN**

*Self regulation* atau regulasi diri pada remaja dapat berbeda-beda dan salah satunya pada remaja *broken home*. *Self regulation* yang terbentuk pada partisipan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu faktor internal maupun eksternal. Faktor yang paling mempengaruhi regulasi diri partisipan adalah dukungan dari orang tuanya. Namun, karena kondisi kedua orang tuanya yang berpisah maka partisipan kurang merasa mendapat dukungan dari kedua orang tuanya tersebut. Kondisi keluarga broken home tidak membuat kemampuan *self regulation* yang dimiliki oleh partisipan menjadi kurang, bahkan dalam beberapa aspek partisipan memiliki *self regulation* yang cukup baik. Pada aspek mengatur standar dan tujuan, partisipan sudah cukup baik dengan memiliki tujuan-tujuan baik itu jangka panjang dan jangka pendek. Pada aspek evaluasi diri pun partisipan telah mampu mengevaluasi setiap tingkah laku yang dilakukannya begitupun dengan aspek lainnya. Namun, pada aspek observasi diri terutama mengetahui kelebihan dan kekurangan, partisipan masih belum mengetahui kelebihan.

Kondisi kedua orang tua yang berpisah membuat partisipan menjadi sosok yang sensitif dan mudah menangis terutama saat ditanya mengenai ayahnya. Hal ini juga diungkapkan partisipan bahwa kelemahan yang dia miliki adalah

masih sulit untuk mengontrol emosinya. Secara keseluruhan, kemampuan *self regulation* partisipan sudah baik dalam berbagai aspek. Walaupun partisipan merupakan korban dari perceraian kedua orang tuanya atau kondisi keluarga broken home, namun partisipan dapat menunjukkan bahwa dia memiliki kemampuan *self regulation* yang baik. Walaupun dalam beberapa hal seperti kesulitan mengatur emosinya semenjak kedua orang tuanya berpisah. Selain itu, gambaran mengenai *self regulation* pada remaja dengan keluarga broken home ini dapat memberikan implikasi bagi bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan khusus baik itu berupa bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok yang mampu untuk membantu untuk terus meningkatkan *self regulation* remaja dengan kondisi keluarga broken home.

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggali secara lebih mendalam terkait dengan aspek-aspek *self regulation* dengan melibatkan partisipan yang berjumlah lebih dari satu orang. Hal lain yang dapat dilakukan juga yaitu dengan memasukan kriteria lain dengan menambahkan gender sehingga dapat membandingkan kemampuan *self regulation* yang dimiliki antara remaja perempuan dan laki-laki dengan kondisi keluarga broken home.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ipah Saripah, M. Pd. dan Ibu Nadia Aulia Nadhirah, M. Pd. selaku dosen pengampu Mata Kuliah Seminar Bimbingan dan Konseling Remaja yang telah membimbing dan memberikan ilmu sehingga penulis bisa menyelesaikan artikel penelitian ini sampai selesai. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua penulis yang selalu senantiasa mendo'akan penulis dalam menyelesaikan artikel ini juga kepada teman-teman yang sudah selalu memberikan dukungan dan semangat dalam membuat artikel penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. N., & Afdal, A. (2023). Kelekatan terhadap Orangtua (Ayah-Ibu) pada Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13259-13266.
- Ardini, P. P., Utoyo, S., & Juniarti, Y. (2019). Tumbuh Kembang Anak Broken Home. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 114-123.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan. *Jurnal ALHikmah*, 1(1)
- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15-23.
- Astuti, R., & Gunawan, W. (2016). Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 141-151.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Cooper, H., Camic, P. M., Long, D. L., Panter, A. T., Rindskopf, D., & Sher, K. J. (2012). *APA Handbook of Research Methods in Psychology Volume 2 Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological* (Vol. 2). American Psychological Association.
- Faizah, S. K. (2022). Pemahaman Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah*, 3(1), 28-39.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Fatimah, S., & Nuraninda, F. A. (2021). Peranan Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Remaja Generasi 4.0. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3705-3711.
- Harsanti, I., & Verasari, D. G. (2013). Kenakalan Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Prosiding Pesat*, 5.
- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). Analisis kondisi fisik dan psikis terhadap anak korban broken home. *EDUSAINTEK*, 4.
- 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).
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 301-310.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849-858.
- Khoirunnisa, S., & Hariyadi, S. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa MTS Al-Fithrah Meteseh Semarang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(01), 13-27.
- Kurniasih, A. (2019). Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home. *Universitas Semarang*, 1(2), 1-11.
- Lestari, E. G., Humaedi, S., Santoso, M. B., & Hasanah, D. (2017). Peran keluarga dalam menanggulangi kenakalan remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).

- Manab, A., Tahimu, M. R., & Palu, U. D. (2022). Memahami Regulaasi Diri. *Jurnal Politik Dan Governance*, 2(2).
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 1-12.
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Fitzpatrick, A. (2010). Self-Regulation In Early Adolescence: Relations With Mother–Son Relationship Quality And Maternal Regulatory Support And Antagonism. *Journal of youth and adolescence*, 39, 1357-1367.
- Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. *OPRE Report 2015-82. Office of Planning, Research and Evaluation*.
- Nuryani, D., Susanto, B., & Hidayati, A. (2023). Pengaruh Permasalahan *Broken Home* Terhadap *Self-Esteem* dan Motivasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah Rongkop. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(12), 1339-1347.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2016). *Human Learning*. 7th. ed. New York: Pearson.
- Permatasari, A. N., & Ambarwati, K. D. (2023). Kematangan Emosional Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14875-14888.
- Peter, R. (2015). Peran Orangtua Dalam Krisis Remaja. *Humaniora*, 6(4), 453-460.
- Pranoto, B., Chalidyanto, D., & Bisono, E. F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Napza pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 14(3), 585-588.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76-86.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Pratiwi, I. W., & Handayani, P. A. L. (2020). Konsep Diri Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Broken. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 9(1), 17-32.
- Purdie, N., Carroll, A., & Roche, L. (2004). Parenting And Adolescent Self-Regulation. *Journal of adolescence*, 27(6), 663-676.
- Rofiqah, T., & Sitepu, H. (2019). Bentuk Kenakalan Remaja Sebagai Akibat Broken Home Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Konseling. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 6(2).
- Rosita, V. (2020). Perbandingan Tingkat Regulasi Diri Pada Peserta Didik Berdasarkan Program Peminatan Serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Studi Komparatif terhadap Peserta Didik Kelas XI IPA dan IPS SMA Negeri 4 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020) (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence 7<sup>th</sup> edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-3.
- Sari, M. A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2023). Permasalahan Siswa dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia" Yptk" Padang*, 87-92.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1-10.
- Wardani, A. K. (2021). Kebahagiaan anak broken home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6718-6727.
- Willis, S. S. (2015). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.