

## PROFIL REGULASI INDIVIDU SISWA *BROKEN HOME* PADA RENTANG USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMP NEGERI 13 MEDAN

Nadila Anggraini Sari Saragih<sup>1</sup>, Anastasya Putri Simatupang<sup>2</sup>,  
Gusman Lesmana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: [nadilaanggrainiss20@gmail.com](mailto:nadilaanggrainiss20@gmail.com)<sup>1</sup>, [anstsyaaaaa26@gmail.com](mailto:anstsyaaaaa26@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)<sup>3</sup>

**ANALYSIS:**  
Journal of  
Education  
Vol. 3 No. 1  
2025

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menggali profil regulasi individu siswa dari keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan, khususnya dalam mengelola emosi dan perilaku mereka selama berada di usia sekolah menengah pertama. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengeksplorasi tantangan yang dihadapi oleh siswa *broken home* dalam regulasi diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola perasaan dan perilaku di lingkungan sekolah. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tiga siswa yang berasal dari keluarga *broken home*, yaitu Rayyan Fathir, Alifah Rahma, dan Zidane Mahendra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswa ini menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kesepian, kecemasan, dan frustrasi, yang muncul akibat perceraian orang tua. Regulasi emosi mereka dipengaruhi oleh pengalaman dalam keluarga, dengan beberapa siswa melampiaskan emosi negatif melalui perilaku impulsif, sementara lainnya menarik diri. Siswa juga menunjukkan tantangan dalam regulasi perilaku di sekolah, yang mempengaruhi hubungan mereka dengan teman-teman dan guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi sekolah dan orang tua dalam mendukung pengembangan regulasi diri siswa dari keluarga *broken home*.

Kata kunci: Regulasi Diri, Siswa *Broken home*, Emosi Negatif, Perilaku Impulsif, Dukungan Sosial

**Abstract:** This study aims to explore the self-regulation profiles of students from broken homes at SMP Negeri 13 Medan, specifically in managing their emotions and behaviors during the junior high school years. Using a descriptive qualitative approach, this research investigates the challenges faced by broken home students in self-regulation, as well as

*the factors influencing their ability to manage feelings and behaviors in the school environment. Data were collected through in-depth interviews with three students from broken homes: Rayyan Fathir, Alifah Rahma, and Zidane Mahendra. The findings indicate that these students struggle with managing negative emotions such as loneliness, anxiety, and frustration, which stem from their parents' divorce. Their emotional regulation is influenced by their family experiences, with some students expressing negative emotions through impulsive behavior, while others tend to withdraw. Students also face challenges in regulating their behavior at school, affecting their relationships with peers and teachers. This research is expected to provide valuable insights for schools and parents in supporting the development of self-regulation in students from broken homes.*

*Keywords: Self-Regulation, Broken home Students, Negative Emotions, Impulsive Behavior, Social Support*

## **Pendahuluan**

Kondisi keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan individu, terutama pada anak-anak yang masih dalam tahap usia sekolah. Sebagai lingkungan pertama tempat anak berkembang, keluarga berfungsi sebagai dasar dalam membentuk nilai-nilai emosional, sosial, dan psikologis anak. Dalam lingkungan keluarga, anak diberi kesempatan untuk mengembangkan potensi diri, mengenali bakat, dan membangun karakter serta kepribadian yang kuat. Sejak usia dini, anak belajar banyak dari perilaku dan interaksi dengan orang di sekitarnya, menjadikannya momen penting untuk menanamkan nilai-nilai moral. Tujuan utama keluarga adalah untuk memfasilitasi perkembangan anak secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, agar anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang siap berinteraksi dalam masyarakat dan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka (Hadian & Maulida, 2022).

Namun, tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kestabilan dan keharmonisan. Beberapa anak mengalami situasi yang lebih kompleks, seperti berada dalam keluarga yang mengalami perpisahan orang tua atau perceraian, yang sering kali memicu ketegangan dan ketidakseimbangan emosional. Kondisi keluarga seperti ini, yang sering disebut sebagai keluarga *broken home*, dapat memberikan dampak signifikan pada perkembangan psikologis dan sosial anak, memengaruhi kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang sehat dan mengelola emosi secara efektif (Paramitha et al, 2020).

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga *broken home* sering kali menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang kompleks dan signifikan. Ketidakstabilan dalam rumah tangga, seperti konflik yang berkepanjangan atau perpisahan orang tua, dapat menciptakan rasa ketidakpastian dan kehilangan yang mendalam bagi anak. Situasi ini tidak hanya mengganggu rasa aman mereka, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak untuk merasa nyaman dalam lingkungannya. Dalam kondisi seperti itu, anak-anak mungkin kesulitan mengelola emosi mereka, seperti rasa marah, sedih, atau kebingungan, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku mereka sehari-hari. Keseimbangan psikologis mereka sering kali terganggu, menyebabkan tantangan dalam membangun hubungan sosial, beradaptasi di lingkungan sekolah, atau menghadapi tekanan akademik. Anak-anak dari keluarga *broken home* membutuhkan dukungan ekstra untuk memahami dan mengelola perasaan mereka, sehingga dapat

mengembangkan regulasi diri yang sehat guna menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan mereka (Humaira & Komalasari, 2024).

Regulasi diri adalah kemampuan yang sangat penting bagi perkembangan anak, karena berkaitan langsung dengan kontrol diri dan adaptasi sosial yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan (Lubis & Surtika, 2021). Pada anak-anak usia sekolah, terutama di tingkat SMP, kemampuan regulasi diri ini sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik, interaksi sosial, dan perkembangan kepribadian mereka. Anak-anak dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

Namun, bagi anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*, kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi mereka sering kali terganggu. Stres emosional yang timbul akibat perpisahan orang tua atau ketidakharmonisan rumah tangga dapat menyebabkan anak merasa tertekan, bingung, dan tidak stabil dalam menghadapi situasi yang menuntut pengendalian diri. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga *broken home* sering kali membutuhkan dukungan lebih untuk membangun dan meningkatkan regulasi diri mereka (Niken, 2023).

Di Indonesia, kondisi keluarga *broken home* masih menjadi masalah sosial yang cukup signifikan, dan hal ini dapat mempengaruhi perkembangan anak-anak di berbagai tingkatan pendidikan. Salah satu kelompok yang membutuhkan perhatian khusus adalah siswa usia sekolah menengah pertama (SMP), yang berada dalam rentang usia transisi dari anak-anak menuju remaja. Pada usia ini, siswa mulai mengalami perubahan psikologis dan emosional yang signifikan, dan kemampuan mereka untuk mengatur diri sangat diuji, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga *broken home*. SMP Negeri 13 Medan merupakan salah satu sekolah yang memiliki beragam latar belakang sosial ekonomi dan keluarga dari para siswanya. Di sekolah ini, terdapat sejumlah siswa yang berasal dari keluarga *broken home*, dan mereka menghadapi tantangan tersendiri dalam mengelola emosi dan perilaku mereka. Sebagai lembaga pendidikan, SMP Negeri 13 Medan berperan penting dalam membantu siswa-siswa tersebut untuk mengembangkan regulasi diri yang baik, guna mendukung keberhasilan akademik dan sosial mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai profil regulasi individu siswa *broken home* pada rentang usia sekolah menengah pertama di SMP Negeri 13 Medan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai tantangan yang dihadapi oleh siswa-siswa tersebut dalam mengelola emosi dan perilaku mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri mereka, serta memberikan rekomendasi untuk pihak sekolah dan orang tua dalam mendukung pengembangan regulasi diri siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Dengan demikian, pentingnya memahami profil regulasi diri pada siswa *broken home* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis mereka, tetapi juga dengan upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional dan sosial siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperbaiki kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa di SMP Negeri 13 Medan, serta memperkuat peran keluarga dan sekolah dalam mendukung perkembangan anak-anak yang mengalami ketidakstabilan keluarga.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam profil regulasi individu siswa *broken home* pada rentang usia

sekolah menengah pertama di SMP Negeri 13 Medan. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan tantangan yang dihadapi siswa dalam mengelola emosi dan perilaku mereka. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam dengan tiga siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan panduan semi-terstruktur untuk memungkinkan penggalan informasi yang detail dan fleksibel, sesuai dengan pengalaman pribadi responden.

Metode penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2019) melibatkan serangkaian langkah sistematis yang dirancang untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks yang alamiah. Langkah pertama adalah menentukan fokus penelitian, yaitu menetapkan masalah atau fenomena yang akan diteliti secara jelas dan spesifik. Setelah itu, peneliti melakukan pengumpulan data melalui berbagai teknik, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan tujuan memperoleh informasi yang mendalam dan relevan. Data yang dikumpulkan biasanya bersifat deskriptif, berupa kata-kata, gambar, atau dokumen yang menggambarkan situasi dan pengalaman subjek penelitian. Peneliti harus mendekati subjek penelitian secara langsung dan membangun hubungan yang baik untuk mendapatkan data yang autentik.

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data secara terus-menerus sejak data mulai dikumpulkan hingga selesai. Analisis ini melibatkan reduksi data, yaitu proses menyaring dan menyederhanakan data mentah agar lebih terfokus pada hal-hal penting yang relevan dengan tujuan penelitian. Setelah itu, data direpresentasikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Peneliti kemudian melakukan verifikasi atau validasi data melalui teknik triangulasi, seperti membandingkan data dari berbagai sumber atau metode, untuk memastikan keabsahan hasil penelitian. Terakhir, peneliti menyusun laporan penelitian secara sistematis, dengan menyampaikan hasil analisis dan interpretasi yang menjawab pertanyaan penelitian. Proses ini dilakukan dengan mempertahankan keterbukaan dan fleksibilitas agar hasil penelitian benar-benar mencerminkan realitas yang ada.

### **Hasil dan Pembahasan**

Untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang profil regulasi individu siswa *broken home* pada rentang usia sekolah menengah pertama di SMP Negeri 13 Medan, hasil penelitian ini akan memaparkan beberapa aspek penting. Paparan dimulai dengan gambaran umum tentang siswa *broken home* di sekolah tersebut, dilanjutkan dengan analisis regulasi emosi yang mereka miliki, serta bagaimana mereka mengelola perilaku dalam lingkungan sekolah. Setiap aspek ini diuraikan berdasarkan data hasil wawancara mendalam dengan responden yang menjadi subjek penelitian.

#### **1. Gambaran Umum Siswa *Broken home* di SMP Negeri 13 Medan**

Penelitian ini melibatkan tiga siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan, dengan tujuan untuk memahami bagaimana kondisi keluarga ini memengaruhi regulasi individu mereka. Berikut ini adalah biodata dan gambaran umum dari masing-masing siswa yang menjadi subjek penelitian.

a. Rayyan Fathir

Kelas: 8-8

Usia: 13 tahun

Latar Belakang Keluarga: Rayyan Fathir berasal dari keluarga yang mengalami perceraian sejak ia berusia 9 tahun. Setelah perpisahan orang tuanya, ia tinggal

bersama ibunya di Medan, sementara ayahnya tinggal di luar kota. Meski sering berkomunikasi dengan ayahnya melalui telepon, hubungan keduanya tidak seintensif saat masih bersama. Rayyan mengungkapkan bahwa perceraian membuatnya merasa kesepian dan bingung, terutama saat ia harus menghadapi permasalahan sekolah dan perasaan pribadi. Ia cenderung tertutup tentang perasaannya, meskipun kadang menunjukkan gejala kecemasan dan stres di lingkungan sekolah. Dampak perpisahan orang tuanya terlihat dalam ketidakmampuannya untuk mengelola kemarahan dan frustrasi yang sering muncul saat ia merasa tertekan. Hal ini mempengaruhi hubungan sosialnya di sekolah dan interaksinya dengan teman-temannya.

b. Alifah Rahma

Kelas: 7-3

Usia: 12 tahun

Latar Belakang Keluarga: Alifah Rahma mengalami perceraian orang tuanya sejak ia berusia 6 tahun. Ia tinggal bersama ayahnya yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil, sementara ibunya tinggal di kota lain dan hanya mengunjungi Alifah sesekali. Ketidakhadiran ibunya dalam kehidupan sehari-harinya membuat Alifah merasa kesepian dan terabaikan. Meskipun ayahnya berusaha untuk memberi perhatian lebih, Alifah merasa kurang mendapat dukungan emosional yang ia butuhkan. Di sekolah, Alifah terlihat cemas dan sering menarik diri dari pergaulan. Dia mengaku merasa tidak percaya diri dan lebih suka menghabiskan waktu sendiri. Ketidakstabilan emosional yang dirasakannya di rumah berimbas pada kesulitan dalam mengelola perasaan, serta mengganggu konsentrasinya dalam belajar dan berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya.

c. Zidane Mahendra

Kelas: 9-5

Usia: 15 tahun

Latar Belakang Keluarga: Zidane Mahendra berasal dari keluarga *broken home* yang perceraian terjadi ketika ia berusia 10 tahun. Sejak saat itu, ia tinggal bersama ibunya dan adiknya, sementara ayahnya tinggal di luar kota. Meskipun ia masih sering bertemu dengan ayahnya pada akhir pekan, hubungan mereka tidak lagi dekat seperti sebelumnya. Zidane mengungkapkan bahwa perpisahan orang tuanya sangat memengaruhi kepercayaan dirinya, terutama dalam hubungan sosial dengan teman-teman. Ia merasa terbebani oleh tanggung jawab sebagai anak sulung dan merasa lebih sering menjadi tempat curhat bagi ibunya yang merasa kesepian. Meskipun terkadang menunjukkan sikap terbuka terhadap masalah pribadi, Zidane sering merasa canggung untuk berbicara tentang perasaan mendalamnya. Hal ini membuatnya sulit bergaul dengan teman-teman yang tidak memahami kondisi emosionalnya. Dampak perpisahan orang tuanya terlihat dalam perilaku sosialnya yang cenderung tertutup dan lebih banyak menyendiri.

Ketiga siswa ini menggambarkan bagaimana latar belakang keluarga *broken home* mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola perasaan dan perilaku mereka. Meskipun setiap siswa menghadapi tantangan yang berbeda, mereka memiliki kesamaan dalam hal perasaan kesepian, kecemasan, dan kesulitan mengatur emosi yang timbul akibat ketidakharmonisan dalam keluarga. Setiap individu menunjukkan cara yang berbeda dalam menghadapi situasi ini, namun dampak perpisahan orang tua jelas terlihat dalam interaksi sosial mereka di sekolah.

## 2. Regulasi Emosi pada Siswa *Broken home*

Pada bagian ini, hasil wawancara dengan tiga siswa SMP Negeri 13 Medan akan dipaparkan untuk menggambarkan regulasi emosi yang mereka alami sebagai siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*. Setiap subjek menunjukkan cara yang berbeda dalam menghadapi tantangan emosional yang timbul akibat ketidakstabilan keluarga mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur dan mengekspresikan emosi. Pembahasan ini akan mengulas bagaimana masing-masing siswa menghadapi perasaan negatif seperti marah, kecewa, dan cemas, serta langkah-langkah yang mereka ambil dalam mengelola emosi tersebut baik di rumah maupun di sekolah.

### a. Rayyan Fathir

Hasil wawancara dengan Rayyan Fathir mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, terutama ketika menghadapi perasaan frustrasi dan kecewa yang disebabkan oleh kondisi keluarga *broken home*-nya. Rayyan menyatakan bahwa perpisahan orang tuanya ketika ia berusia 9 tahun meninggalkan dampak emosional yang cukup mendalam. Ia merasa kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya, terutama ayahnya yang jarang berkomunikasi secara langsung dengan dirinya. Kondisi ini menyebabkan Rayyan sering merasa kesepian dan terabaikan. Ketika di sekolah, ia cenderung melampiaskan emosinya melalui amarah, baik terhadap teman-teman maupun guru. Dalam wawancara, Rayyan mengungkapkan bahwa ia sulit untuk mengelola perasaan marahnya, bahkan terkadang menjadi mudah tersinggung ketika ada hal-hal kecil yang tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini berimbas pada hubungan sosialnya yang kurang harmonis dengan teman-temannya.

Meskipun begitu, Rayyan mengaku bahwa ia mulai berusaha untuk mengendalikan emosinya setelah mendapatkan dukungan dari seorang guru pembimbing. Guru tersebut memberikan pendekatan yang lebih empatik dan memberinya ruang untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman yang ia alami di rumah. Meski masih merasa kesulitan dalam mengelola emosinya, Rayyan mulai belajar untuk menyalurkan perasaan negatifnya dalam bentuk yang lebih positif, seperti berolahraga dan melibatkan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler yang membantunya merasa lebih rileks. Namun, ia masih mengalami tantangan dalam hal kesabaran dan kemampuan untuk berpikir rasional saat emosinya sedang memuncak. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi Rayyan masih dalam tahap perkembangan, dengan pengaruh signifikan dari situasi keluarga yang tidak stabil.

### b. Alifah Rahma

Hasil wawancara dengan Alifah Rahma menunjukkan bahwa ia memiliki kecenderungan untuk menarik diri ketika mengalami tekanan emosional. Alifah mengungkapkan bahwa sejak perceraian ayahnya pada usia 6 tahun, ia merasa kehilangan sosok ibu yang dulu selalu ada untuknya. Meskipun ayahnya berusaha untuk memberikan perhatian lebih, ia merasa bahwa perhatian tersebut tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Ketidakstabilan emosional yang dialami di rumah membuat Alifah sering merasa cemas dan tidak aman. Di sekolah, ia lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari interaksi dengan teman-temannya. Ketika merasa stres atau cemas, Alifah merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan tersebut, baik

kepada teman-temannya maupun kepada guru. Ia lebih sering menahan perasaan dan cenderung menutup diri, yang menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang lain di lingkungan sekolah.

Namun, meskipun cenderung tertutup, Alifah mengungkapkan bahwa ia mulai belajar untuk mengelola emosinya dengan cara yang lebih sehat setelah mendapatkan dukungan dari teman-teman dekat dan guru wali kelasnya. Melalui percakapan yang mendalam, ia mulai belajar untuk mengenali perasaan cemas dan kecewa yang ia rasakan, serta cara-cara untuk meredakannya, seperti dengan menulis di jurnal atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Alifah merasa bahwa ketika ia mampu berbagi perasaan dengan orang lain, ia merasa sedikit lebih lega dan emosinya menjadi lebih terkendali. Meskipun prosesnya masih berjalan, Alifah mulai memperlihatkan kemajuan dalam regulasi emosinya, meskipun masih ada rasa takut dan kecemasan yang sulit untuk diatasi secara penuh.

c. Zidane Mahendra

Hasil wawancara dengan Zidane Mahendra mengungkapkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk lebih terbuka tentang perasaan yang ia alami, meskipun ia terkadang merasa canggung untuk melakukannya. Zidane mengaku bahwa perceraian yang terjadi ketika ia berusia 10 tahun menyebabkan perasaan kehilangan dan kesepian yang mendalam. Meskipun ia tinggal bersama ibu dan adiknya, ia merasa ada ketegangan emosional dalam hubungan mereka yang mempengaruhi emosinya. Ketika merasa tertekan atau marah, Zidane lebih memilih untuk berbicara dengan teman-temannya di sekolah, meskipun kadang-kadang ia merasa tidak ada yang benar-benar bisa memahami perasaannya. Dalam wawancara, Zidane mengungkapkan bahwa ia sering merasa bingung dalam mengatur perasaan yang datang begitu cepat, terkadang merasa marah tanpa alasan yang jelas, atau merasa kecewa dengan dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ia cenderung terbuka, ia masih kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang datang begitu intens.

Namun, Zidane juga menyadari bahwa ia telah belajar untuk mengontrol emosinya melalui beberapa aktivitas yang ia sukai, seperti bermain musik dan berolahraga. Ia mengungkapkan bahwa ketika ia merasa kesal atau stres, bermain gitar atau lari di sekitar lapangan sekolah membantunya menenangkan diri. Dalam hal ini, Zidane telah mengembangkan strategi untuk menyalurkan perasaan negatifnya menjadi kegiatan yang lebih positif, meskipun terkadang perasaan frustrasi tetap muncul ketika ia merasa tidak dapat menyelesaikan masalah dengan orang tuanya. Dengan bantuan guru dan teman-temannya, Zidane mulai belajar untuk menenangkan dirinya sebelum bertindak, meskipun ia masih dalam tahap belajar untuk sepenuhnya mengatur emosinya dengan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa Zidane sedang berproses dalam memahami dan mengelola perasaan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa dengan latar belakang keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan sangat dipengaruhi oleh pengalaman emosional mereka terkait perpisahan orang tua. Setiap subjek menunjukkan cara berbeda dalam mengelola emosinya, dengan beberapa tantangan utama seperti kesulitan mengungkapkan perasaan, kecenderungan untuk menarik diri, dan ketidakmampuan untuk menenangkan diri saat menghadapi stres. Rayyan Fathir cenderung melampiaskan emosinya melalui kemarahan, tetapi mulai belajar

mengendalikan diri dengan dukungan dari guru. Alifah Rahma lebih cenderung menarik diri dan menahan perasaannya, namun ia mulai belajar meredakan kecemasan melalui percakapan dan aktivitas pribadi. Sementara Zidane Mahendra, meskipun terbuka mengenai perasaannya, masih merasa kesulitan dalam mengelola perasaan frustrasi, namun mulai mengembangkan strategi positif seperti berolahraga dan bermain musik untuk menenangkan diri.

Secara keseluruhan, ketiga subjek mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi mereka akibat ketidakstabilan keluarga yang mempengaruhi perkembangan emosional mereka. Meskipun demikian, mereka mulai menunjukkan upaya untuk mengatasi tantangan tersebut dengan mencari dukungan dari orang lain dan mengembangkan strategi yang lebih sehat dalam mengelola perasaan negatif mereka. Proses ini menunjukkan adanya potensi untuk perbaikan dalam regulasi emosi mereka, meskipun masih ada kesulitan yang perlu diatasi seiring berjalannya waktu.

### **3. Regulasi Perilaku dalam Lingkungan Sekolah**

Pada bagian ini, akan dipaparkan hasil wawancara mengenai regulasi perilaku yang dialami oleh tiga siswa SMP Negeri 13 Medan dengan latar belakang keluarga *broken home*. Setiap subjek menunjukkan cara yang berbeda dalam mengelola perilaku mereka di lingkungan sekolah, yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga mereka. Pembahasan ini akan mengungkap bagaimana masing-masing siswa merespon situasi sosial di sekolah, interaksi dengan teman-teman, serta cara mereka mengelola perilaku dalam menghadapi tantangan yang timbul akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

#### **a. Rayyan Fathir**

Hasil wawancara dengan Rayyan Fathir mengungkapkan bahwa ia memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku yang impulsif dan kurang terkontrol di sekolah. Ketidakstabilan emosional akibat perpisahan orang tuanya mempengaruhi sikap dan tindakan Rayyan dalam berinteraksi dengan teman-teman dan guru. Ia mengaku sering merasa marah dan frustrasi ketika tugas-tugas sekolah tidak sesuai dengan harapannya atau saat ada ketegangan dalam hubungan sosial dengan teman-temannya. Terkadang, Rayyan menjadi tidak sabar dan menunjukkan sikap memberontak terhadap peraturan sekolah, seperti melawan otoritas guru atau teman yang menegur. Perilaku ini muncul sebagai bentuk pelarian dari rasa tidak aman yang ia rasakan akibat kondisi keluarganya yang tidak stabil. Meskipun ia tidak bermaksud untuk menyakiti orang lain, Rayyan sering kali tidak dapat menahan dorongan untuk bereaksi negatif dalam situasi yang memicu perasaan negatif.

Namun, meskipun ada kecenderungan untuk bertindak impulsif, Rayyan juga mulai memperbaiki perilakunya setelah mendapatkan perhatian lebih dari guru dan teman-temannya. Guru wali kelasnya memberikan nasihat tentang pentingnya menjaga sikap di sekolah dan mengajaknya untuk lebih fokus pada kegiatan positif, seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Rayyan mengaku bahwa ia merasa lebih tenang dan terkendali saat terlibat dalam kegiatan tersebut, yang membantu mengurangi perilaku memberontaknya. Ia menyadari bahwa meskipun ada rasa frustrasi yang kuat, ia perlu mengelola perilakunya dengan lebih bijaksana agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekolah. Oleh karena itu, meskipun regulasi perilakunya masih dalam tahap perbaikan, ada indikasi bahwa Rayyan sedang berusaha untuk lebih disiplin dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional di lingkungan sekolah.

b. Alifah Rahma

Hasil wawancara dengan Alifah Rahma menunjukkan bahwa ia cenderung menunjukkan perilaku yang lebih pasif dan terkadang menarik diri dari interaksi sosial di sekolah. Ketidakstabilan emosional yang disebabkan oleh perceraian orang tuanya membuatnya merasa cemas dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Alifah lebih memilih untuk menghindari konflik dan menjaga jarak dengan teman-teman yang menurutnya bisa memicu ketegangan atau rasa tidak nyaman. Ketika menghadapi situasi sosial yang menegangkan di sekolah, seperti tugas kelompok atau kegiatan yang melibatkan banyak orang, Alifah sering kali menunjukkan perilaku menghindar atau menjadi sangat diam. Hal ini membuatnya terkadang kesulitan dalam berkolaborasi dengan teman-temannya dan dapat menyebabkan perasaan terisolasi di sekolah.

Meskipun cenderung pasif, Alifah mengungkapkan bahwa ia mulai berusaha mengubah perilakunya setelah mendapatkan dukungan dari guru pembimbing dan teman-teman dekatnya. Guru pembimbingnya memberikan pendekatan yang lebih empatik dan memberinya kesempatan untuk berbicara mengenai kekhawatiran yang ia rasakan, serta cara-cara untuk lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam beberapa kesempatan, Alifah mencoba untuk lebih terbuka dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, meskipun dengan perasaan cemas. Ia merasa bahwa perlahan-lahan ia bisa mengatasi rasa takut dan cemasnya, meskipun masih merasa kesulitan dalam berbicara di depan banyak orang atau dalam situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan bersama. Upaya ini menunjukkan adanya perkembangan dalam regulasi perilaku Alifah, meskipun ia masih berjuang dengan perasaan cemas dan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial.

c. Zidane Mahendra

Hasil wawancara dengan Zidane Mahendra mengungkapkan bahwa ia memiliki perilaku yang lebih terbuka dan ekspresif di sekolah dibandingkan dengan dua subjek lainnya. Meskipun mengalami perceraian yang terjadi sejak ia berusia 10 tahun, Zidane cenderung mengelola perasaan dan perilakunya dengan cara yang lebih langsung dan komunikatif. Ia tidak ragu untuk berbicara dengan teman-temannya atau gurunya mengenai perasaannya, meskipun ia terkadang merasa bingung atau kesal dengan situasi keluarga yang tidak stabil. Di sekolah, Zidane cukup aktif dalam mengikuti berbagai kegiatan kelas dan ekstrakurikuler, meskipun kadang-kadang ia merasa kesulitan untuk tetap fokus jika ada masalah pribadi yang mengganggu pikirannya. Dalam situasi tertentu, Zidane bisa menunjukkan perilaku yang sangat impulsif, seperti mengambil keputusan secara terburu-buru atau berbicara tanpa berpikir panjang, yang menunjukkan kurangnya kontrol dalam pengelolaan perilaku.

Namun, Zidane mengungkapkan bahwa ia telah mulai belajar untuk lebih mengendalikan perilakunya setelah mendapatkan bimbingan dari beberapa guru yang lebih memahami situasinya. Ia mengaku bahwa meskipun cenderung terbuka, ia terkadang terlalu ekspresif dalam situasi yang memerlukan ketenangan dan kehati-hatian, seperti saat berbicara dengan teman-teman yang memiliki pandangan berbeda. Zidane juga menyadari bahwa terkadang ia bisa terlalu fokus pada perasaan pribadi dan kurang memperhatikan perasaan orang lain. Oleh karena itu, ia mulai berusaha untuk lebih menjaga sikap dan perilakunya, terutama dalam situasi yang melibatkan

orang banyak, agar tidak menimbulkan ketegangan atau konflik. Meskipun masih dalam tahap belajar, Zidane menunjukkan kemajuan dalam mengelola perilaku sosialnya, dengan kesadaran untuk menjadi lebih bijaksana dalam bertindak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa regulasi perilaku siswa dengan latar belakang keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Rayyan Fathir cenderung memiliki perilaku impulsif dan sering melawan otoritas sebagai respons terhadap ketidakstabilan emosional yang dihadapinya, meskipun ia berusaha mengendalikan perilakunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Alifah Rahma, di sisi lain, lebih cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang dapat memicu kecemasan, meskipun ia mulai menunjukkan perbaikan dalam regulasi perilakunya dengan dukungan dari guru dan teman-teman dekat. Zidane Mahendra, yang lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, terkadang menunjukkan perilaku impulsif, namun juga mulai belajar untuk mengendalikan perilakunya dengan lebih bijaksana melalui bimbingan dari guru dan kesadaran diri.

Secara keseluruhan, ketiga siswa menunjukkan adanya kesulitan dalam mengelola perilaku mereka di sekolah, yang dipengaruhi oleh pengalaman keluarga *broken home*. Meskipun mereka masing-masing menunjukkan tantangan yang berbeda, upaya mereka untuk mengelola perilaku dan beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekolah menunjukkan adanya potensi perbaikan. Dukungan dari guru dan teman-teman, serta keterlibatan dalam kegiatan positif, menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengembangkan kemampuan regulasi perilaku yang lebih baik di sekolah.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyajikan gambaran tentang regulasi emosi dan perilaku pada siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di SMP Negeri 13 Medan, serta bagaimana latar belakang keluarga ini mempengaruhi perkembangan psikologis mereka, terutama dalam mengelola perasaan dan perilaku di lingkungan sekolah. Berdasarkan wawancara mendalam dengan tiga siswa, yaitu Rayyan Fathir, Alifah Rahma, dan Zidane Mahendra, ditemukan bahwa meskipun setiap siswa menghadapi tantangan yang berbeda, mereka semua menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti kesepian, kecemasan, dan frustrasi, yang muncul akibat perceraian orang tua mereka.

Regulasi emosi mereka cenderung dipengaruhi oleh pengalaman mereka dalam keluarga, dengan beberapa siswa lebih cenderung melampiaskan emosi negatif melalui perilaku impulsif, sementara yang lain memilih untuk menarik diri. Namun, seiring berjalannya waktu, setiap siswa mulai belajar untuk mengatasi tantangan emosional ini dengan bantuan dukungan dari teman, guru, dan aktivitas yang dapat membantu meredakan perasaan mereka.

Di sisi lain, regulasi perilaku siswa di sekolah juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga mereka. Beberapa siswa, seperti Rayyan, cenderung menunjukkan perilaku impulsif dan kurang terkontrol, yang berpengaruh pada hubungan mereka dengan teman-teman dan guru. Sedangkan Alifah cenderung menarik diri, dan Zidane lebih terbuka namun masih kesulitan dalam mengelola emosi frustrasi.

Secara keseluruhan, meskipun ada kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi serta perilaku mereka, ketiga siswa mulai menunjukkan upaya untuk memperbaiki diri. Dengan dukungan dari lingkungan sekolah yang positif, terutama

dari guru dan teman-teman, mereka mulai belajar untuk mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Proses ini menunjukkan adanya potensi perbaikan dalam regulasi emosi dan perilaku mereka, meskipun tantangan yang dihadapi masih memerlukan waktu dan usaha yang berkelanjutan.

#### Daftar Pustaka

- Hadian, V. A., Maulida, D. A., & Faiz, A. (2022). Peran lingkungan keluarga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Education and Development*, 10(1), 240-246.
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak depresi pada generasi Z akibat *broken home*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1275-1294. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1275-1294>
- Lubis, M., & Surtika Dewi, R. (2021). Resilience in early childhood. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 1069-1077. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v6i1.1589>
- Niken, V. (2023). *Faktor-faktor yang memengaruhi hardiness pada siswa broken home di SMP IT Nurul Iman tahun ajaran 2022/2023* [Undergraduate thesis, Universitas Lampung]. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- Paramitha, N., Nuraeni, N., & Setiawan, A. (2020). Sikap remaja yang mengalami *broken home*: Studi kualitatif. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(3), 136-149. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v3i3.136-149>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.