



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA

Jurnal KOPASTA, 2 (12), (2025) 114 - 134



P-ISSN : 2442-4323
E-ISSN : 2599 0071

Received : September 2025
Revision : Oktober 2026
Accepted : November 2026
Published : November 2026

UPAYA MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL ANAK BROKEN HOME

EFFORTS TO OVERCOME MENTAL HEALTH PROBLEMS IN CHILDREN FROM BROKEN HOME

Tiara Retno Wulandari¹, Putri Rizky Fadilah², Lu'luatushibghoh³, Maryatul Kibtyah⁴

¹(Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia)

²(Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia)

³(Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia)

⁴(Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia)

¹tiararw23@gmail.com, ²putri.rzkyfd2907@gmail.com, ³luluatushibgoh4@gmail.com,

⁴maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id

Abstrak

Keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan emosional anak. Namun, ketika terjadi kondisi broken home seperti perceraian, konflik berkepanjangan, atau hilangnya fungsi peran orang tua, anak sering kali menjadi pihak yang paling terdampak. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mengkaji berbagai jurnal, artikel ilmiah, dan sumber akademik yang relevan mengenai hubungan antara broken home dan gangguan kesehatan mental pada anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak yang mengalami perpecahan keluarga berisiko mengalami gangguan emosional, psikologis, serta perilaku, seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan bersosialisasi. Dampak tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya komunikasi, sikap egois antar orang tua, tekanan ekonomi, kesibukan orang tua, rendahnya tingkat pendidikan, serta kehadiran pihak ketiga. Untuk membantu anak dalam menghadapi kondisi tersebut, diperlukan strategi penanganan seperti self management dan coping stres yang membantu anak mengelola emosi dan tekanan psikologis secara lebih adaptif. Dengan dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan tenaga profesional, anak broken home dapat pulih dan berkembang secara optimal. Penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental anak sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis jangka panjang.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Broken Home; Self Management; Coping Stress

Abstract

The family plays a fundamental role in supporting a child's mental health and emotional development. However, when a broken home situation occurs such as divorce, prolonged conflict, or the disruption of parental roles children often become the most significantly affected. This study employs a literature review method by examining various journals, academic articles, and relevant scholarly sources related to broken home conditions and mental health issues in children. The review indicates that children who experience family breakdown are at high risk of developing emotional, psychological, and behavioral problems, including stress, anxiety, depression, low self-esteem, and difficulties in social interaction. These impacts are influenced by several contributing factors, such as poor communication, parental egoism, financial pressures, lack of parental presence due to busyness, limited educational insight, and the involvement of third parties. Effective intervention strategies, such as Self-Management techniques and stress coping mechanisms, are essential to help children regulate emotions and adapt to challenging circumstances. With adequate support from family, social environments, and mental health professionals, children from broken homes have the potential to recover and develop positively. This study emphasizes the importance of prioritizing children's mental health to prevent long-term psychological consequences.

Keywords : **Mental Health;Broken Home;Self-Management;Stress Coping**

PENDAHULUAN

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat tentu memiliki peran krusial dalam kehidupan setiap individu. Menurut Gooden (1983), keluarga merupakan institusi sosial yang hadir dalam setiap masyarakat dan berfungsi sebagai fondasi utama dalam pembentukan kepribadian individu. Sejak lahir, anak berada di bawah asuhan dan pengaruh keluarganya, sehingga kualitas lingkungan keluarga sangat menentukan arah perkembangan anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh kasih sayang, komunikasi terbuka, serta stabil secara emosional cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat, mampu mengelola emosi dengan baik, dan memiliki konsep diri yang positif (Ariyanto, 2023). Sebaliknya, anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang dipenuhi konflik, kekerasan, atau pengabaian berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres kronis, kecemasan berlebih, hingga depresi yang dapat mengganggu fungsi akademik dan sosialnya.

Pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor penentu dalam perkembangan emosional anak. Pradipta et al. (2021) menjelaskan bahwa pola asuh yang tepat membantu anak belajar memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Interaksi yang hangat dan responsif antara orang tua dan anak membentuk rasa aman psikologis, yang menjadi dasar bagi perkembangan kepribadian yang sehat. Sebaliknya,

ketidakhadiran figur orang tua secara fisik maupun emosional menyebabkan anak kehilangan sumber dukungan utama. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan lingkungan, kesulitan membangun relasi interpersonal, serta mengalami konflik batin yang berkepanjangan. Oleh karena itu, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai lingkungan pertama yang membentuk perkembangan psikologis dan sosial anak. Perbedaan latar belakang keluarga menjadikan setiap anak memiliki pengalaman, dinamika emosional, dan kebutuhan psikososial yang unik.

Salah satu elemen krusial dalam perkembangan anak adalah kesehatan mental. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial individu yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup secara adaptif, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan yang rasional. Bagi remaja, kesehatan mental berperan penting dalam menunjang prestasi akademik, pembentukan identitas diri, dan keberhasilan penyesuaian sosial. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Haryanti & Larasati, 2024). Ketika kesehatan mental terganggu, individu dapat mengalami stres berlebihan, gangguan kecemasan, depresi, serta berbagai masalah emosional yang berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh.

Fenomena meningkatnya angka perceraian, konflik rumah tangga berkepanjangan, serta pengabaian peran orang tua memunculkan kondisi broken home bagi anak. Broken home tidak hanya merujuk pada perpisahan orang tua secara fisik, tetapi juga pada ketidakhadiran fungsi keluarga secara emosional dan psikologis. Anak yang hidup dalam kondisi keluarga tidak utuh rentan mengalami stres berlebih, perasaan kesepian, kecemasan, hingga depresi. Perceraian orang tua sering kali dipersepsikan anak sebagai kehilangan kasih sayang dan rasa aman, sehingga memicu luka psikologis yang mendalam (Veronika et al., 2022). Ketika konflik keluarga tidak ditangani secara konstruktif, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pasangan suami istri, tetapi juga oleh anak yang kerap menjadi korban pasif dari situasi tersebut. Dalam jangka panjang, pengalaman hidup dalam keluarga broken home dapat memengaruhi cara anak memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia sekitarnya.

Upaya mengatasi gangguan kesehatan mental pada anak broken home menjadi aspek yang sangat penting, mengingat ketidakstabilan keluarga sering meninggalkan dampak

psikologis jangka panjang. Anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan konflik berkepanjangan, perceraian, atau hilangnya figur orang tua cenderung mengalami tekanan emosional yang signifikan. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, anak berisiko mengembangkan gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terencana agar anak dapat menjaga kesehatan mentalnya dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks ini, sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan mental dan emosional anak. Keberadaan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi elemen penting dalam memberikan layanan preventif, kuratif, dan pengembangan. Layanan BK tidak hanya bertujuan menyelesaikan masalah, tetapi juga membantu siswa mengembangkan potensi diri dan keterampilan coping yang adaptif agar tidak terjebak dalam perilaku negatif yang dapat memperburuk kondisi mentalnya.

Penelitian Dewi dan Lubis (2024) menunjukkan bahwa guru BK memiliki kontribusi signifikan dalam menangani permasalahan emosional siswa yang berasal dari keluarga broken home. Melalui penerapan teknik modelling dan konseling Islami, siswa dibantu untuk mengelola emosi negatif, mengembangkan perilaku positif, serta memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual sebagai sumber ketahanan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan konseling yang kontekstual dan sesuai dengan nilai budaya siswa dapat meningkatkan efektivitas intervensi.

Selain itu, penelitian Fatmawati dan Mu'min (2024) membuktikan efektivitas pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam layanan konseling individu bagi siswa broken home. CBT membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang terbentuk akibat pengalaman emosional dalam keluarga, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistik dan adaptif. Perubahan cara berpikir ini berimplikasi langsung pada perbaikan emosi dan perilaku siswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanganan gangguan kesehatan mental pada anak broken home membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Peran aktif guru BK melalui penerapan berbagai strategi konseling yang tepat, didukung oleh lingkungan sekolah yang kondusif, menjadi kunci utama dalam membantu anak pulih dari tekanan emosional. Penelitian-penelitian terdahulu memberikan bukti empiris bahwa intervensi yang terencana, berbasis teori, dan sensitif terhadap konteks siswa mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis anak broken home. Oleh

karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai strategi efektif yang dapat diimplementasikan oleh sekolah dalam membantu siswa mengatasi gangguan mental, khususnya bagi mereka yang berasal dari keluarga broken home, sehingga layanan pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kesehatan mental dan karakter peserta didik secara holistik.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* atau kajian pustaka, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang dikaji secara sistematis dan terstruktur. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan kajian ilmiah terkait *broken home*, pola asuh, dan kesehatan mental, serta memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai perspektif teoritis dan empiris yang telah ada (Snyder, 2019).

Sumber informasi dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel akademik, serta buku teks yang relevan dengan tema penelitian. Data literatur dikumpulkan melalui sejumlah basis data daring, antara lain Google Scholar, portal jurnal nasional, dan platform publikasi ilmiah lainnya yang kredibel. Pemanfaatan berbagai sumber ini bertujuan untuk memastikan keluasan dan kedalaman data yang dianalisis, serta meningkatkan validitas temuan kajian (Xiao & Watson, 2019).

Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci utama, yaitu “*Broken Home*”, “Pola Asuh”, dan “Kesehatan Mental”, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Kata kunci tersebut dipilih karena merepresentasikan variabel utama yang menjadi fokus penelitian, serta sering digunakan dalam kajian psikologi perkembangan, pendidikan, dan bimbingan konseling. Untuk mempersempit dan mempertajam hasil pencarian, peneliti juga menggunakan kombinasi kata kunci dan operator logika (AND/OR) agar literatur yang diperoleh benar-benar relevan dengan tujuan penelitian (Booth et al., 2016).

Seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) identifikasi awal terhadap artikel dan jurnal yang sesuai dengan kata kunci, (2) penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi dengan topik broken home, pola asuh, dan kesehatan mental anak atau remaja, serta (3) penelaahan isi secara menyeluruh terhadap literatur yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi: artikel yang membahas

kondisi keluarga broken home, pola asuh orang tua, dampak psikologis atau kesehatan mental anak dan remaja, serta dipublikasikan dalam rentang waktu yang relatif mutakhir agar sesuai dengan konteks perkembangan sosial saat ini (Creswell & Creswell, 2018).

Data yang diperoleh dari hasil literatur kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif, dengan cara mengelompokkan temuan-temuan penelitian berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti bentuk pola asuh dalam keluarga broken home, jenis gangguan kesehatan mental yang dialami anak, serta peran lingkungan pendidikan dan layanan bimbingan konseling dalam membantu pemulihan kondisi psikologis anak. Analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami hubungan konseptual maupun empiris antara broken home, pola asuh, dan kesehatan mental, sehingga diperoleh pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai permasalahan yang dikaji (Miles et al., 2014).

Dengan menggunakan pendekatan literature review, penelitian ini diharapkan mampu memberikan landasan teoritis yang kuat serta menjadi rujukan akademik dalam pengembangan strategi intervensi, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah bagi anak dan remaja yang berasal dari keluarga broken home.

PEMBAHASAN

1. Pengertian gangguan kesehatan mental dan broken home

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) dalam Kongres Kesehatan Mental yang diadakan di London pada tahun 1948 pengertian kesehatan mental dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, asalkan hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.
- 2) Kondisi masyarakat yang baik adalah masyarakat yang memberikan ruang bagi perkembangan anggota masyarakatnya, sekaligus mampu menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain (Latipun, 2019).

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, tampak bahwa kesehatan mental tidak hanya dilihat pada sudut pandang individu, melainkan juga memperoleh dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal. Sedangkan, Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat (dalam Ghazali, 2024), kesehatan mental diartikan sebagai keadaan dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan atau penyakit mental, mampu

menyesuaikan diri, dapat mengoptimalkan segala potensi dan bakat yang ada secara maksimal, dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa. Jadi, kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan oleh setiap individu karena pada dasarnya kesehatan mental akan mempengaruhi aktivitas seseorang.

Pentingnya kesehatan mental terletak pada kemampuannya untuk membantu seseorang menghadapi berbagai tekanan hidup, membuat keputusan yang bijak, menjalin hubungan sosial yang sehat. Ketika kesehatan mental terganggu, individu dapat mengalami stres berlebihan, gangguan kecemasan, depresi, atau masalah emosional lainnya yang mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Gangguan atau penyakit mental adalah gangguan atau penyakit yang menghalangi seseorang hidup sehat seperti yang diinginkan, baik oleh diri individu itu sendiri maupun orang lain. Ada beberapa orang yang menyebut gangguan mental yang ringan itu dengan istilah gangguan mental atau neurosis. Sedangkan, gangguan mental yang berat disebut istilah penyakit mental atau psikosis (Semiun, 2006).

Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk faktor internal seperti genetika dan kepribadian, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi. Salah satu faktor lingkungan yang berpengaruh besar pada kesehatan mental yaitu kondisi keluarga. Keluarga yang harmonis biasanya mendukung perkembangan mental yang sehat, sementara keluarga yang bermasalah dapat menjadi sumber stres dan gangguan mental. Diantara berbagai kondisi keluarga, broken home atau keluarga tidak utuh seringkali menjadi penyebab utama masalah kesehatan mental, terutama terjadi pada anak-anak dan remaja.

Broken home terdiri dari dua istilah yaitu broken dan home. Broken berasal dari kata break yang memiliki makna keretakan, sedangkan home mengacu pada konsep rumah atau unit keluarga. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, *broken home* diartikan sebagai perpecahan dalam suatu keluarga. Istilah lain untuk broken home juga diartikan sebagai keadaan keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan dengan baik, di mana seharusnya keluarga seharusnya harmonis, damai, dan makmur. Kondisi ini seringkali berciri-ciri dengan pertikaian dan konflik yang berujung pada pertengkar dan berakhir perceraian. *Broken Home* adalah kondisi keluarga yang tidak utuh. Fungsi keluarga tidak berjalan semestinya atau disfungsional. Banyak masalah yang ditimbulkan dan tidak dapat teratasi oleh seorang suami maupun istri yang akhirnya

berujung pada perceraian. Keadaan ini cenderung menimbulkan dampak negatif pada anak.

Sebagian besar anak *broken home* tidak bisa menerima kondisi keluarga sehingga terjerumus kedalam suatu hal negatif seperti seks bebas, narkoba, minum-minuman keras, mencuri, dan lain sebagainya (Fatin et al., 2023). Menurut (Massa et al., 2020) Seseorang akan dikatakan keluarga broken home apabila memiliki bebberapa kriteria, diantaranya :

- 1) Kematian salah satu atau kedua orang tua
- 2) *Divorce*, (kedua orang tua berpisah atau bercerai)
- 3) *Poor marriage*, (hubungan orang tua dengan anak tidak baik)
- 4) *Poor parent-childern relationship*, (interaksi orang tua tidak harmonis)
- 5) *High tenses and low warmth*, (suasana keluarga yang tegang dan kurang kehangatan)
- 6) *Personality psychological disorder*, (salah satu atau kedua orang tua memiliki masalah kepribadian atau gangguan jiwa).

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan anak menghadapi situasi *broken home*, antara lain konflik orang tua, perceraian, dan kesibukan orang tua yang berlebihan. Keluarga yang berpisah dapat membuat anak mengalami masalah emosional, pola perilaku anak kurang teratur, emosi menjadi tidak stabil, dan cenderung lebih suka sendiri. Salah satu dampak yang menonjol akibat *broken home* yaitu anak memiliki kepribadian yang menyimpang. Hal tersebut akan mengakibatkan anak sulit bersosialisasi dalam memilih teman dalam masyarakat (Ariyanto, 2023).

Dampak *broken home* ini terhadap kesehatan mental anak sangat beragam dan kompleks. Faktor-faktor tertentu dapat memperberat dampak *broken home* pada anak. Usia anak ketika konflik keluarga atau perceraian terjadi itu juga mempengaruhi sejauh mana mereka dapat memahami dan menerima keadaan. Anak yang masih kecil cenderung bingung dan merasa kehilangan, sementara remaja akan menunjukkan perlawanan atau perilaku menyimpang. Minimnya komunikasi antara orang tua setelah perpisahan, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta tekanan ekonomi keluarga juga dapat menambah beban psikologis anak sehingga mereka semakin rentan mengalami masalah kesehatan mental.

2. Gangguan mental yang sering muncul

Remaja dan anak yang tumbuh dalam keluarga *broken home* berisiko besar menghadapi berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stress, dan depresi. Kondisi tersebut rentan menimbulkan tekanan emosional serta masalah psikologis yang serius.

a. Gangguan emosional

Anak dari keluarga *broken home* sering menunjukkan ketidakstabilan emosi, kesulitan dalam mengendalikan diri, dan mudah merasa marah. Mereka juga cenderung memendam perasaan, mudah tersinggung, dan berburuk sangka. Perasaan sedih, kecewa, dan putus asa juga sering dialami. Beberapa individu mungkin mengalami *mood swing* atau gangguan suasana hati lainnya (Annisa et al., 2024). *Mood swing* Adalah kondisi ketika seseorang mengalami perubahan suasana hati secara cepat. Pergantian mood ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormon, rasa tidak nyaman atau nyeri fisik akibat perubahan tubuh, serta kecemasan yang wajar saat menghadapi perubahan hidup di masa mendatang (PO & Mardiani, 2021). gangguan emosional yang muncul pada anak *broken home* dapat semakin diperburuk apabila mereka tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Tanpa bimbingan atau lingkungan yang aman secara psikologis, mereka lebih rentan mengalami ledakan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kesulitan membangun hubungan yang sehat. Karena itu, perhatian, pendampingan, dan komunikasi yang terbuka dari orang dewasa sangat dibutuhkan untuk membantu mereka mengelola emosi secara lebih adaptif.

b. Gangguan psikologis

1) Kecemasan

Menurut(Nevid et al., 2013) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh peningkatan aktivitas fisiologis, munculnya ketegangan yang tidak nyaman, serta rasa khawatir bahwa sesuatu yang merugikan mungkin terjadi. Pada dasarnya, kecemasan merupakan pengalaman manusia yang normal sebagai reaksi terhadap ancaman maupun kekhawatiran tertentu. Dalam beberapa situasi, kecemasan dapat berdampak positif karena mendorong seseorang untuk lebih waspada dalam menjalani aktivitasnya. Akan tetapi, kecemasan berubah menjadi gangguan ketika intensitasnya tidak

sebanding dengan situasi yang dihadapi atau muncul tanpa adanya pemicu maupun ancaman nyata (Sany, 2022). Dengan demikian, kecemasan adalah respons emosional yang dapat membantu meningkatkan kewaspadaan, tetapi menjadi bermasalah apabila dialami secara berlebihan atau tidak sesuai dengan konteks.

2) Depresi

Depresi merupakan kondisi yang menguras tenaga, menempatkan individu dalam suasana hati yang negatif, serta menjauhkan mereka dari segala hal yang biasanya menjadi sumber kebahagiaan. Beck menjelaskan bahwa depresi termasuk dalam kategori “*primary mood disorder*” atau “*affective disorder*”. Gangguan ini juga memengaruhi aspek perilaku, yang terlihat dari menurunnya kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal serta berkurangnya motivasi dan energi untuk melakukan aktivitas. Depresi kerap ditemukan pada anak dan remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Keadaan ini dapat berdampak pada pencapaian akademik, interaksi sosial, hingga kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Perasaan kesepian akibat pengalaman kehilangan yang mereka alami juga dapat meningkatkan risiko munculnya depresi.

c. Masalah perilaku dan sosial

Anak-Anak yang tumbuh dalam keluarga *broken* memiliki kemungkinan besar mengalami masalah eksternalisasi, seperti perilaku menyimpang maupun kenakalan remaja. Mereka juga mudah menunjukkan respons negatif berupa agresivitas, menarik diri dari lingkungan, atau melakukan perilaku kompensasi tertentu. Bentuk agresi tersebut bisa ditujukan kepada orang lain melalui tindakan fisik atau verbal, tetapi juga dapat ditujukan pada diri sendiri melalui perilaku melukai diri. Tekanan emosional akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis sering kali membuat anak memperlihatkan tindakan ekstrem, misalnya memukul tembok hingga terluka, bahkan mencoba mengakhiri hidup setelah menyaksikan konflik orang tua yang menjadi pusat perhatian.

Sebagai bentuk reaksi lain, mereka mungkin melakukan kompensasi, yaitu mencari kepuasan dibidang lain untuk meredakan frustrasi. Contohnya dengan berkendara motor, bermain badminton atau voli, menulis di buku harian, hingga mengikuti aktivitas keagamaan. Semua tindakan ini sebagai mekanisme pertahanan

diri yang memiliki tujuan untuk meredakan rasa sedih, kecewa, atau konflik dalam keluarga. Namun, bila digunakan secara berlebihan, mekanisme tersebut dapat memunculkan masalah kesehatan baru. Penting disadari bahwa kondisi psikologis dan sosial sangat memengaruhi kesehatan mental anak (Ratu et al., 2024).

Beberapa dampak perilaku sosial yang ditemukan adalah masalah dalam lingkungan pergaulan, perilaku agresif, dan antisosial. Kurangnya dukungan sosial dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan juga sering terjadi. Selain itu, mereka mungkin menjadi anti-sosial dan rentan melakukan tindakan agresif. Pada kasus yang lebih parah, dapat terjadi perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba, alkohol, hingga seks pranikah.

3. Faktor yang mempengaruhi

Faktor yang memicu terjadinya *broken home* dapat muncul berasal dalam keluarga maupun dari pengaruh luar. Namun, berbagai tekanan dari luar sebenarnya dapat diatasi apabila masalah internal keluarga telah terselesaikan dengan baik. Beberapa penyebab umum *broken home* meliputi kurangnya komunikasi yang terbuka, sikap egois antar anggota keluarga, masalah ekonomi, tingkat kesibukan yang tinggi, rendahnya pemahaman satu sama lain, serta hadirnya pihak ketiga dalam hubungan keluarga (Sabila et al., 2024).

a. Kurangnya komunikasi

Komunikasi menjadi kunci penting dalam keluarga karena berfungsi sebagai pintu informasi untuk mengenali dan mengantisipasi masalah yang muncul. Jika komunikasi tersendat, hubungan keluarga akan diwarnai rasa takut, kecurigaan, bahkan kebohongan karena anggota keluarga cenderung menutup diri. Idealnya, keluarga yang sehat membangun percakapan yang intens, hangat, dan saling terbuka. Namun pada keluarga yang sedang rapuh, komunikasi justru sering menjadi sumber konflik, karena minimnya saling pengertian dan kepercayaan. Dalam lingkup rumah tangga, komunikasi yang seharusnya menjadi proses timbal balik dan penuh makna berubah menjadi hubungan interpersonal yang rumit.

b. Sikap Egosentris

Sifat egois orang tua juga berperan besar dalam meretakkan keharmonisan rumah tangga sekaligus memengaruhi perkembangan kepribadian anak. Egoisme membuat seseorang hanya fokus pada kepentingannya sendiri dan sulit menerima

pandangan orang lain. Ketika suami dan istri sama-sama keras kepala dan enggan berkompromi, bibit perpecahan keluarga pun mulai tumbuh. Sifat ini dapat memicu konflik hebat di depan anak, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kondisi psikologis.

c. Faktor Ekonomi

Ketika kondisi keuangan keluarga menurun, hal itu dapat berdampak buruk pada keberlangsungan rumah tangga. Tuntutan biaya hidup yang terus meningkat, termasuk biaya pendidikan anak dan berbagai kebutuhan lain yang tak kalah penting, mendorong setiap anggota keluarga untuk berupaya keras agar semua kebutuhan tersebut tetap terpenuhi (Mistiani, 2018).

Secara teoretis, tekanan ekonomi dalam keluarga dapat dijelaskan melalui *family stress model*, yang menyatakan bahwa kesulitan finansial memicu stres psikologis pada orang tua, khususnya pasangan suami istri, sehingga meningkatkan risiko konflik dan komunikasi yang disfungsional. Masalah keuangan yang tidak dikelola secara efektif kerap menjadi sumber utama pertengkaran rumah tangga, karena berkaitan langsung dengan rasa aman, tanggung jawab, dan harapan masa depan keluarga. Ketika konflik finansial berlangsung secara berulang dan tidak terselesaikan, hubungan emosional antara pasangan dapat melemah, bahkan berujung pada disorganisasi peran dalam keluarga.

Lebih lanjut, kemiskinan dan ketidakstabilan ekonomi sering kali berkorelasi dengan rendahnya tingkat pendidikan dan keterbatasan akses terhadap lapangan pekerjaan yang layak. Pengangguran atau pekerjaan dengan pendapatan tidak menentu meningkatkan risiko tekanan ekonomi jangka panjang, yang berdampak pada kesejahteraan psikososial keluarga. Dalam konteks ini, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan emosional anak, pola pengasuhan, serta iklim relasi dalam rumah tangga secara keseluruhan. Oleh karena itu, kondisi keuangan keluarga menjadi faktor struktural yang sangat menentukan keharmonisan keluarga dan keberlanjutan fungsi keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi setiap anggotanya.

d. Kesibukan

Rutinitas kerja yang padat, jam kerja yang panjang, serta tuntutan profesional yang semakin kompleks sering kali menyita sebagian besar waktu dan energi pasangan suami istri. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya intensitas kebersamaan dalam keluarga, baik dalam bentuk komunikasi sehari-hari, kegiatan bersama, maupun keterlibatan emosional antara orang tua dan anak. Ketika orang tua lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan pulang dalam keadaan lelah, interaksi yang terbangun cenderung bersifat fungsional dan minim kedekatan emosional, sehingga kebutuhan afeksi anak tidak terpenuhi secara optimal.

Dari perspektif psikologi keluarga, kurangnya waktu berkualitas (quality time) berdampak langsung pada melemahnya ikatan emosional (emotional bonding) antaranggota keluarga. Anak yang jarang memperoleh perhatian, kasih sayang, dan respons emosional yang konsisten dari orang tua berisiko mengalami perasaan diabaikan, kesepian, serta penurunan rasa aman. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak, termasuk munculnya perilaku menarik diri, agresivitas, atau kesulitan membangun relasi interpersonal yang sehat.

Selain berdampak pada anak, minimnya kebersamaan juga memperlemah komunikasi antara suami dan istri. Ketika waktu untuk berdiskusi, berbagi perasaan, dan menyelesaikan masalah semakin terbatas, potensi kesalahpahaman dan konflik laten meningkat. Ketegangan yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi ketidakharmonisan rumah tangga, bahkan memicu keretakan hubungan. Dengan demikian, kesibukan kerja yang tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan komitmen terhadap kehidupan keluarga berpotensi mengganggu fungsi keluarga sebagai sumber dukungan emosional, rasa aman, dan kesejahteraan psikologis bagi seluruh anggotanya.

e. Rendahnya Pemahaman dan Pendidikan

Tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk cara individu memahami dan menjalankan peran serta tanggung jawabnya sebagai pasangan dalam kehidupan rumah tangga. Pendidikan tidak hanya berkaitan dengan penguasaan pengetahuan akademik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan

caranya berpikir, kemampuan reflektif, serta keterampilan memecahkan masalah secara rasional dan konstruktif. Individu dengan tingkat pendidikan dan pemahaman yang lebih memadai cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap hak dan kewajiban dalam hubungan pernikahan, termasuk tanggung jawab emosional, komunikasi, dan kerja sama dalam menghadapi persoalan keluarga.

Sebaliknya, keterbatasan pendidikan atau rendahnya pemahaman tentang dinamika hubungan suami istri sering kali menyebabkan pasangan kurang peka terhadap kebutuhan dan peran masing-masing. Kondisi ini dapat memicu kesalahpahaman, ekspektasi yang tidak realistik, serta kecenderungan menyalahkan pasangan ketika masalah muncul. Ketidakmampuan memandang persoalan secara dewasa dan bijaksana membuat konflik kecil mudah berkembang menjadi pertengkaran berulang, karena perbedaan pendapat tidak dikelola melalui dialog yang sehat dan empatik.

Dalam perspektif psikologi perkembangan dan sosiologi keluarga, pendidikan berfungsi sebagai modal kognitif dan sosial yang membantu individu mengelola emosi, mengendalikan impuls, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Rendahnya kemampuan ini berpotensi menghambat proses penyelesaian konflik secara adaptif, sehingga hubungan keluarga menjadi rentan terhadap ketegangan berkepanjangan. Apabila konflik terus berulang tanpa penyelesaian yang konstruktif, keharmonisan rumah tangga dapat terganggu dan kualitas hubungan antaranggota keluarga, termasuk anak, ikut terdampak secara signifikan.

f. Kehadiran Pihak Ketiga

Pihak ketiga adalah siapa pun yang menimbulkan ketegangan dalam rumah tangga, baik secara sengaja maupun tidak. Bentuknya bisa berupa perselingkuhan, masalah kepercayaan finansial, atau campur tangan orang tua yang berlebihan. Kehadiran orang lain di luar pasangan dapat menimbulkan rasa cemburu dan krisis kepercayaan, yang pada akhirnya mengguncang stabilitas keluarga (Muttaqin, 2019).

4. Strategi penanganan pada anak broken home

1) Strategi Pengelolaan diri (*Self Management*)

Strategi pengelolaan diri (self management) merupakan pendekatan di mana konseli secara aktif mengarahkan dan mengubah perilakunya sendiri. Menurut Cormier & Cormier (dalam Wulan, 2013), manajemen diri merupakan proses dimana klien dapat mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan satu atau kombinasi beberapa strategi terapeutik. Dengan kata lain, pengelolaan diri melibatkan konseli yang mengendalikan tingkah laku melalui penerapan satu atau beberapa teknik tertentu. Strategi pengelolaan diri ini didasarkan pada teori pengkondisian operan, dimana konseli melakukan perubahan dengan mengembangkan kemampuan untuk mengubah lingkungan sekitar dan mengelola atau memberikan konsekuensi yang diinginkan bagi dirinya sendiri (Eko Darminto dalam Wulan, 2013). Dengan demikian, strategi ini merupakan proses sadar dimana individu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya menggunakan teknik tertentu agar dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif dan mandiri.

2) Coping Stres

Coping dalam konteks psikologi didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai perilaku yang muncul akibat interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Tindakan ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Stres sendiri merupakan respon terhadap tekanan yang berasal dari dalam diri seseorang, sehingga individu tersebut merasa tidak berdaya dan hal ini dapat menimbulkan dampak negatif. Dengan demikian, coping stress adalah cara seseorang mengatasi masalah atau perubahan yang muncul dari situasi yang mengancam dirinya, baik secara pikiran maupun perilaku akibat stres tersebut. Tujuan coping stress (Musafiri & Dewi, 2021) adalah mengurangi dampak buruk dari stress dan membantu individu agar tetap dapat berfungsi dengan baik, menyesuaikan diri dengan keadaan, mengambil keputusan yang lebih tepat, serta memulihkan keseimbangan emosional saat menghadapi tantangan.

Penanganan anak dari keluarga Broken Home bisa dilakukan dengan dua pendekatan utama, yakni pengelolaan diri (self management) dan coping stress. Manajemen diri membantu konseli untuk secara sadar mengarahkan dan mengendalikan perilakunya sendiri dengan mengubah lingkungan dan konsekuensi tindakannya. Pendekatan ini mendukung kemandirian dalam mengelola emosi, perilaku, serta respons terhadap situasi yang dihadapi. Sedangkan coping stres fokus pada cara individu mengelola tekanan dan masalah yang muncul akibat kondisi

rusak, baik secara pemikiran maupun tindakan, sehingga stres tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Strategi kedua ini sangat penting untuk membantu anak Broken Home beradaptasi, mengatasi masalah emosional, dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara positif.

3) Teknik Modelling

Teknik modeling merupakan proses belajar perilaku yang terjadi ketika seseorang memperhatikan dan meniru contoh yang diberikan oleh orang lain. Anak-anak tidak hanya belajar melalui penjelasan verbal, tetapi lebih banyak melalui tindakan nyata yang diperagakan oleh model. Pendekatan ini berlandaskan pada prinsip bahwa perilaku baru dapat terbentuk dengan mengamati contoh-contoh konkret yang kemudian diikuti secara bertahap oleh klien. Dalam konteks konseling Islami untuk anak Broken Home, teknik modeling diterapkan dengan menunjukkan pola perilaku positif, seperti cara berbicara yang santun, mengendalikan amarah, dan menyelesaikan masalah tanpa meledakkan emosi. Konselor berperan sebagai model nyata yang dapat diamati, diingat, dan dicoba oleh anak.

Teknik ini tidak hanya bergantung pada contoh langsung, tetapi juga diperkuat dengan cerita, nasehat, atau teladan dari ajaran Islam. Konselor tidak hanya menampilkan perilaku yang baik, tetapi juga bergaul dengan nilai-nilai moral Islami sehingga klien tidak sekadar meniru, tetapi juga memahami makna spiritual dan etika dalam balik tindakan tersebut.

Pelaksanaan pemodelan terdiri dari beberapa tahap: pertama, klien mengamati perilaku tepat yang diperagakan konselor dalam situasi tertentu; kedua, klien diminta untuk meniru perilaku tersebut baik selama sesi maupun dalam kehidupan sehari-hari; kemudian diberikan penguatan berupa pujian, bimbingan, dan dukungan untuk semakin memperkokoh perilaku baru; terakhir, dilakukan evaluasi untuk menilai perubahan, termasuk peningkatan kontrol emosi dan penurunan perilaku negatif.

Dari proses ini, menunjukkan bahwa teknik modelling cukup efektif karena anak dapat melihat secara langsung contoh perilaku yang benar, lalu perlahan mulai mengimplementasikannya. Pendekatan ini membantu klien memahami bagaimana cara mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat dan mengurangi kebiasaan merespon dengan amarah atau tindakan agresif (Jannah & Nurjannah, 2022).

4) Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah bentuk intervensi yang fokus pada proses berpikir klien (Ardiansyah et al., 2015), serta bagaimana hubungan antara pikiran tersebut dengan perubahan emosi dan perilaku yang dialami. CBT beranggapan bahwa masalah psikologis muncul karena adanya distorsi dalam proses kognitif. Terapi ini disesuaikan berdasarkan komponen tertentu untuk membantu menyusun formulasi masalah yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing klien. Tujuan CBT adalah membantu klien mengenali pola pikir yang salah dan mengubah keyakinan yang tidak tepat agar dapat mengatasi dan memperbaiki perilaku yang bermasalah (Utama & Ambarini, 2023).

Komponen utama CBT meliputi Formulasi dan Psikoedukasi, yaitu memberikan pemahaman tentang hubungan antara perasaan, pikiran, dan perilaku manusia. Pemantauan pikiran merupakan teknik mencatat pikiran otomatis, perasaan, dan pemicu situasi untuk mengidentifikasi pola pikir negatif atau tidak produktif yang mempengaruhi emosi dan tindakan. Setelah melakukan pengamatan ini, tahap berikutnya adalah identifikasi distorsi dan kekurangan kognitif, di mana klien diajak mengenali asumsi, pikiran, dan keyakinan yang salah serta pola pikir tidak bermanfaat. Selanjutnya dilakukan evaluasi atas pemikiran tersebut dan pengembangan proses berpikir alternatif sebagai cara menguji serta membentuk pola berpikir yang lebih positif dan adaptif. Terakhir, siswa akan mengajarkan keterampilan kognitif baru, seperti melatih self-talk positif, melatih instruksi diri, berpikir konsekuensial, dan keterampilan memecahkan masalah yang efektif.

KESIMPULAN

Gangguan kesehatan mental pada anak broken home merupakan persoalan serius yang muncul akibat ketidakstabilan dalam keluarga, seperti perceraian, pertengkaran berkepanjangan, kurangnya komunikasi, hingga hilangnya peran orang tua secara emosional maupun fisik. Anak-anak dalam kondisi ini cenderung mengalami berbagai dampak negatif, mulai dari gangguan emosional seperti mudah marah dan perubahan suasana hati, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, hingga masalah perilaku seperti agresi, penarikan diri, dan perilaku menyimpang. Faktor-faktor pemicu broken

home, seeperti egoisme orang tua, tekanan ekonomi, kesibukan, rendahnya pemahaman, dan kehadiran pihak ketiga dapat semakin memperburuk kondisi mental anak jika tidak ditangani dengan tepat.

Untuk mengatasi dampak tersebut, diperlukan pendekatan penanganan yang komprehensif. Strategi seperti self management membantu anak mengontrol perilaku dan emosinya secara mandiri, sedangkan coping stress membekali anak dengan kemampuan menghadapi tekanan dan situasi sulit. Selain itu, teknik modelling dapat memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru anak, sementara Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam membantu mereka mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Upaya-upaya ini membutuhkan dukungan dari keluarga, lingkungan sekolah(khususnya guru BK), serta tenaga profesional. Dengan intervensi yang tepat dan dukungan yang berkesinambungan, anak broken home memiliki peluang besar untuk pulih dari tekanan psikologis dan berkembang secara positif. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental anak dalam keluarga broken home perlu menjadi prioritas agar dampak jangka panjang dapat dicegah dan kualitas hidup anak dapat meningkat secara optimal.

REFERENSI

Amalia, N., Ramdani, R., Yanizon, A., Marpaung, J., & Zulfikar, R. (2024). Pendekatan bimbingan dan konseling kolaboratif dalam pencegahan bullying di sekolah menengah atas. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 11(2), 103–112.

Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 4(1). <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6768>

Ardiansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif dan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v4i2.2271>

Ariyanto, K. (2023). Dampak keluarga broken home terhadap anak. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15–23. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380>

Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Dewi, S. N., & Lubis, S. A. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi emosi negatif anak broken home dengan teknik modelling dan konseling Islami. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 19–27. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82220>

Fatin, K., Rahmawati, K. I., & Romadholi, K. H. (2023). *Memahami individu melalui psikologi perkembangan*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Fatmawati, & Mu'min, H. (2024). Implementasi layanan bimbingan konseling individu dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) (studi kasus anak broken home SMAN 9 Kota Bengkulu). *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 175–186. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>

Ghazali, H. B. (2024). *Kesehatan mental: Membangun hidup lebih bermakna*. Samudra Biru.

Haryanti, A. N., & Larasati, N. (2024). Analisis kondisi kesehatan mental di Indonesia dan strategi penanganannya. *Student Research Journal*, 2(3), 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>

Jannah, M., & Nurjannah. (2022). Konseling Islami dengan teknik modelling untuk mengatasi emosi negatif anak broken home. *Indonesian Journal of Education Counseling*, 6(2), 87–95. <https://doi.org/10.30653/001.202262.188>

Latipun. (2019). *Kesehatan mental*. UMM Press.

Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial anak. *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Mistiani, W. (2018). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 322–354. <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>

Musafiri, M. R. A., & Dewi, M. N. K. (2021). Coping stres anak korban broken home (studi kasus santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara). *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 54–66.

Muttaqin, I. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak broken home. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(2), 245–256.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. S. (2013). *Abnormal psychology in a changing world* (9th ed.). Pearson Education.

PO, P. O., & Mardiani, N. (2021). Pengaruh terapi ylang-ylang terhadap mood swing masa prenatal. *Jurnal Kesehatan Pertwi*, 3(1), 189–193.

Pradipta, D., Mulyadi, S., & Rahman, T. (2021). Pola asuh orang tua terhadap kecerdasan emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 211–218.

Putri, N. G., Marpaung, J., Ramdani, R., Yanizon, A., Darunkan, T., & Soeboer, D. A. (2024). Mitigation of the potential socio-economic impact of marine sediment utilization on housewives in Bintan Regency through collaborative-based counseling guidance services. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 8(2).

Ramdani, A., Afdal, A., Sinaga, R., & Zulfikar, Z. (2025). *Manajemen pelayanan bimbingan konseling di sekolah: Strategi kolaboratif berbasis deep learning*. Rayaz Media.

Ramdani, R., Nasution, A. P., Ramanda, P., Sagita, D. D., & Yanizon, A. (2020). Strategi kolaborasi dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1), 1–7.

Ramdani, R., Rofiqah, T., Khairat, I., Saragi, M. P. D., & Saputra, R. (2020). The role of school counselors to helping student in puberty through the collaborative paradigm. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 10–18.

Ratu, B., Machfirah, N. E., Fauzan, A., Ansyari, A., & Abdulloh, J. A. (2024). Kesehatan mental anak broken home. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 22(3), 1–6. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v22i3.15923>

Sabila, F., Matondang, P., Astuti, N. H., & Rokan, N. H. (2024). Peran dukungan sosial terhadap trauma broken home pada anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 26622–26629.

Sampurno Jati, D., & Yanizon, A. (2024). Student involvement in bullying prevention at school: A review from a collaborative counseling perspective. In *Proceeding of International Conference on Multidisciplinary Study* (Vol. 2, No. 1, pp. 120–128).

Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1).

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 2* (5th ed.). Kanisius.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Utama, A. S., & Ambarini, T. K. (2023). Cognitive behaviour therapy untuk mengatasi

gejala post-traumatic stress disorder. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245–256. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76983>

Veronika, N., Azhar, P. C., & Sugma, A. R. (2022). Dampak perceraian terhadap psikologi anak. *JBS (Jurnal Berbasis Sosial)*, 3(1), 30–37.

Wulan, D. A. R. (2013). Penerapan strategi pengelolaan diri (self-management) untuk mengurangi kenakalan remaja korban broken home. *Jurnal BK Unesa*, 3(1).

Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>