



## **The Role of School Counselors in Responding to Students' Psychological Wellbeing Post-Parents' Divorce**

**Nora Rustianti\*<sup>1</sup>, Wahidah Fitriani <sup>2</sup>**

\* [norarustianti80@gmail.com](mailto:norarustianti80@gmail.com)\*, \* [wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id) \*

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Batusangkar, Indonesia

### **ABSTRACT**

The occurrence of divorce between parents often has a negative impact on the psychological well-being of teenagers, such as the emergence of feelings of anxiety, stress, and even decreased self-confidence. Guidance and Counseling Teachers have a strategic role in providing emotional support and helping students to overcome the psychological impacts that arise. This research aims to identify the role of Guidance and Counseling (BK) teachers in supporting the psychological well-being of adolescents after their parents' divorce. This research uses qualitative methods with literature review techniques. The research results show that the interventions carried out by guidance and counseling teachers include identifying and helping students manage emotions, providing support in crisis situations, assisting in developing social skills and providing space for expression, as well as creating a supportive environment for students. This means that guidance and counseling teachers have a crucial role in supporting students' psychological well-being conditions after experiencing their parents' divorce.

**Keywords:** Divorce; Psychological Wellbeing

### **PENDAHULUAN**

Keluarga berperan utama untuk melakukan interaksi sosial dan mengenal perilaku yang dilakukan oleh orang lain sebagai tonggak dalam anggota keluarga belajar tentang pribadi dan sifat orang lain diluar dirinya.(Dijen Bina Islam Kemenag RI, 2017). Melalui keluarga, anak akan menjadi generasi yang berkualitas dengan rasa atanggung jawab, berperilaku positif dalam masyarakat dan mampu menjadi penerus yang berkualitas baik, budi pekerti, tata krama, agama, dan kehidupan sosial. Terciptanya kondisi yang saling menghormati dan menghargai, menerima, mempercayai dan mencintai adalah bentuk keharmonisan dalam keluarga, sehingga terciptalah kepuasan psikologis untuk terbentuknya keluarga yang bahagia.(Munandar et al., 2020).

Keluarga yang ideal menurut Tesalonika & Goretti (2019) yaitu keluarga yang berlandaskan keharmonisan. Rumah tangga yang harmonis terlihat dengan adanya kebahagiaan seluruh anggota keluarga yang ditunjukkan dengan terpenuhinya hak dan kewajiban ayah, ibu dan anak dalam rumah tangga, terjalannya kekeluargaan yang baik, ramah, dan kasih sayang.(Azzahra & Suryani, 2024). Peran keluarga sangat penting karena bersifat sangat vital bagi kehidupan manusia. Keluarga dapat memberikan kebahagiaan, kenyamanan serta kehangatan bagi kehidupan seseorang. Dengan hadirnya peranan keluarga, bisa membuat kelayakan hidup seseorang untuk berbahagia dapat terpenuhi. Karena pentingnya posisi keluarga tersebut, pasti menjamin adanya kebahagiaan yang berlangsung untuk kehidupan pribadi seseorang. (Nugroho, 2023)

Orang tua juga bertanggung jawab untuk melindungi dan menjaga anak-anaknya. Lebih khususnya, Islam menegaskan bahwa seorang ayah sebagai pemimpin dalam keluarga harus mampu membentengi dirinya dan keluarganya dari hal-hal yang buruk yang akan berdampak negatif bagi anak-anaknya.(Alwina, 2023). Sebagaimana firman Allah dalam surat At Tahrim ayat 66:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“ Wahai orang-orang yang beriman jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka, yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang diperintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”

Ayat di atas begitu mempertegas bahwa Allah memerintahkan orang mukmin laki-laki (ayah) agar menjaga dan melindungi dirinya sendiri dan keluarganya. Dalam ayat ini pula, Allah menekankan bahwa salah satu tanggung jawab ayah bukan hanya dalam arti menjaganya di kehidupan dunia sebagai fitrah seorang ayah, tapi juga untuk kehidupan akhirat dan melindungi anak-anaknya dari api neraka. Peran ayah itu tentu juga sejalan dengan peran penting seorang ibu sebagai pendidik pertama dalam keluarga yang menginternalisasikan nilai-nilai fundamental dalam jiwa anak dengan sentuhan kasih sayangnya.

Kondisi seperti itulah yang diharapkan hadir dalam kehidupan keluarga, sang ayah menjalankan perannya sebagai pelindung keluarga dan sang ibu sebagai pendidik dengan penuh kasih sayang. Sehingga anak tumbuh dan berkembang dengan iklim rumah tangga yang bahagia. Anak mendapatkan perlindungan, kasih sayang, motivasi dan dukungan emosional dan segala kebutuhannya terpenuhi dengan baik, sehingga kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologisnya berkembang dengan positif.

Namun tentu berbeda halnya ketika sebuah keluarga mengalami konflik yang berkepanjangan dalam keluarga yang dapat berakibat kepada perceraian. Perceraian yang terjadi akan menimbulkan dampak merugikan bagi anak. Bukan saja masalah emosional dan kejiwaan anak yang akan terganggu tetapi motivasi belajar anak juga akan menurun.(Azzahra & Suryani, 2024). Yulianti et al (2003) dalam Azzahra & Suryani (2024) juga menguatkan bahwa kondisi keluarga yang broken home sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar anak-anak. Anak-anak yang broken home cenderung kurang termotivasi dibandingkan anak-anak dari keluarga sehat. Broken home dapat dilihat dari beberapa sudut pandang yaitu, (1) keluarga terbelah karena dari salah satu individu keluarga telah wafat atau telah berpisah, (2) wali tidak dipisahkan, tetapi keluarga strukturnya dari ayah atau ibu tidak berada di rumah dan atau tidak terlihat hubungan yang hangat lagi.(Purwaningsih, 2023)

Perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa yang memberikan dampak signifikan pada perkembangan psikologis anak, khususnya pada remaja yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja sangat rentan terhadap perubahan dalam dinamika keluarga yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Ketidakstabilan dalam keluarga yang disebabkan oleh perceraian sering kali memicu perasaan cemas, ketidakpastian, dan bahkan penurunan kepercayaan diri pada siswa..

Perceraian juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jiwa dan pendidikan anak, terutama anak usia dini atau remaja. Kondisi keluarga tersebut kurang memberikan dukungan yang positif terhadap perkembangan kejiwaan dan belajar remaja terutama pada anak yang masih bersekolah.(Pratama et al., 2022). Menurut Santrock (2012), anak-anak yang orang tuanya bercerai sering kali merasa terjebak di antara kedua pihak dan mengalami dilema emosional, terutama ketika mereka harus memilih salah satu pihak dalam

situasi konflik. Dampak perceraian orang tua dapat memberikan dampak buruk bagi anak baik secara fisik maupun psikologis. Sehingga perceraian haruslah dipertimbangkan dengan matang dan orang tua. (Wulandari, 2022)

Beberapa akibat dari perpisahan orang tua antara lain: (1) karena orang tua sibuk menyelesaikan konflik dan permasalahan internalnya sendiri, anak kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan tuntunan pendidikan dari orang tuanya, lebih jauh lagi (2) remaja tidak mempunyai kesempatan yang lebih luas untuk memenuhi kebutuhan fisik dan mentalnya. Anak-anak kurang memperoleh pendidikan mental dan fisik untuk menjalani kehidupan yang bermoral, dan kebutuhan mereka juga tidak terpenuhi dan juga tidak dibayar sehingga menyebabkan mereka kurang memiliki pengendalian diri dan disiplin. Seseorang dengan kecenderungan ini adalah orang yang tidak peduli, kurang bertanggung jawab, suka mencari perhatian, kasar, egois dan mengabaikan nasihat orang lain. Umumnya mereka juga akan kehilangan nilai hidup yang sebenarnya. (Armasari Muslih et al., 2024).

Kondisi di atas menunjukkan anak-anak berada pada kondisi *psychological well-being* yang rendah., karena ketidakmandirian dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Hal tersebut di pertegas oleh Ryff (1995) yang mengungkap jika individu memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi maka akan berpengaruh terhadap *psychological well-being*. (Yuliani & Negeri, 2018)

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu bentuk kesejahteraan yang cukup penting untuk tahap perkembangan remaja. Kesejahteraan yang dirasakan oleh remaja membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi. (Deviana Mimi et al, 2023). Lebih mendalam, *psychological well-being* merujuk pada kondisi di mana individu dapat mencapai keseimbangan dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial mereka, yang mencakup perasaan bahagia, mampu mengelola stres, serta memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. (Sarhini W, 2014). Remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung menghadapi tantangan dalam mencapai keseimbangan ini, karena mereka sering kali terjebak dalam perasaan kehilangan, kebingungan, dan konflik antara kedua orang tua. Hal ini semakin diperburuk dengan adanya perubahan drastis dalam pola asuh dan lingkungan sosial mereka. (Munandar et al., 2020) Menurut Ryff *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada remaja yang orang tuanya bercerai, banyak dari dimensi ini yang dapat terpengaruh, terutama dalam hal penerimaan diri dan hubungan sosial mereka. (Wells I, 2010)

Lebih lanjut Riff menjelaskan tentang 6 dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari dimensi pertama yaitu:

1. Penerimaan diri yang mencakup kemampuan seseorang untuk bersikap positif baik dalam memandang dirinya sendiri maupun terhadap masa lalunya.
2. Dimensi hubungan positif dengan orang lain yang mencakup kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain.
3. Dimensi otonomi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bersikap mandiri, dapat mengatur perilaku dan nasibnya sendiri.
4. Dimensi penguasaan lingkungan. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola dan mengendalikan situasi maupun kegiatan eksternal yang kompleks dalam kehidupannya.

5. Dimensi pertumbuhan pribadi sangat berhubungan erat dengan kemampuan untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan serta mampu melihat dirinya sebagai individu yang berkembang.
6. Dimensi tujuan hidup berkaitan dengan kemampuan untuk memilih arah dan tujuan dalam hidupnya.(Ryff, 1995)

Dalam perspektif islam, psychological wellbeing didefenisikan sebagai kemampuan manusia untuk beradaptasi secara sempurna dengan beragam kondisi psikis dan situasi kejiwaan serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang menimpa manusia dengan tetap berpikiran positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan. Dalam Al-Quran bahasan tentang psychological well-being di sebutkan dalam ayat berikut:

الْقُلُوبُ بِمَنْ تَطْمَئِنُّ اللَّهُ بِذِكْرِ آلَا اللَّهِ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Artinya :” orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S Arrad: 28)

Dari ayat diatas, dapat dipahami bahwa psychological wellbeing atau kesejahteraan psikologis dapat diartikan dengan hati yang tentram, yang mana manusia akan merasakan ketentraman hati hanya dengan mengingat tuhannya yaitu Allah SWT. Penegasan dari ayat di atas bahwasanya segala sesuatu ketika dihadapi dengan nama Allah maka segala sesuatunya akan terasa mudah dan ringan. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis bahwasanya ada yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam Alquran juga digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.

Secara konseptual, dimensi-dimensi psychological well-being yang telah dideskripsikan diatas termasuk dalam hal yang mempengaruhi perkembangan individu yang harus diperhatikan agar dapat menunjang pencapaian potensi yang optimal.(Suhartini et al., 2023) Terlebih apabila dimensi-dimensi psychological well-being ditingkatkan, maka secara otomatis setiap individu akan sejahtera. Salah satunya melalui proses pendidikan dan bimbingan baik dalam lingkungan keluarga maupun sekolah, serta masyarakat dengan memperhatikan sifat kemanusiaan.(Kartadinata, 2011) dalam (Yuliani & Negeri, 2018)

Psychological well-being pada dasarnya termasuk salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling, yakni memberikan bantuan kepada siswa agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial. Artinya, muara dari pemberian bantuan dari layanan bimbingan dan konseling adalah pencapaian potensi yang optimal dalam setiap fase perkembangannya agar individu dapat bahagia dan sejahtera dalam hidupnya. Perasaan bahagia, menyenangkan, serta memuaskan merupakan hal yang dihasilkan dari pscological well being. Untuk itu, intervensi bimbingan dan konseling yang tepat dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan coping yang lebih baik. Layanan Bimbingan dan konseling juga diharapkan juga mampu mengembangkan kemampuan psychological well-being siswa menjadi salah satu pendukung pengembangan pendidikan karakter di sekolah.(Afifah & Nasution, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Amato dan Keith (1991) menemukan bahwa anak-anak yang mendapatkan konseling setelah perceraian orang tua mereka cenderung memiliki tingkat psychological wellbeing yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan intervensi apapun. Intervensi konseling ini dapat berupa konseling individu maupun kelompok, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dengan siswa lain yang menghadapi masalah serupa. Proses ini tidak hanya membantu mereka dalam memahami dan menerima situasi yang mereka alami, tetapi juga dalam membangun rasa percaya diri dan kemandirian.(Azzahra & Suryani, 2024).

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh guru BK dalam mendukung siswa pasca perceraian orang tua adalah keterbatasan waktu dan sumber daya. Dengan jumlah siswa yang besar dan berbagai masalah yang dihadapi oleh masing-masing siswa, guru BK sering kali harus bekerja secara efektif dan efisien untuk memberikan dukungan yang diperlukan. Namun, keterbatasan ini tidak mengurangi pentingnya peran mereka dalam menjaga psychological wellbeing siswa. Justru, hal ini mendorong guru BK untuk terus mengembangkan kompetensi mereka, baik dalam hal keterampilan konseling maupun pemahaman terhadap masalah-masalah keluarga yang kompleks.

Selain itu, dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah juga menjadi faktor penting dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis siswa. Orang tua, meskipun telah bercerai, masih memiliki peran besar dalam memberikan dukungan emosional kepada anak mereka. Guru BK dapat berperan sebagai mediator antara siswa dan orang tua, membantu kedua pihak untuk berkomunikasi dengan lebih baik dan menciptakan situasi yang kondusif bagi perkembangan mental siswa. Kerjasama antara guru BK, orang tua, dan pihak sekolah sangat dibutuhkan agar intervensi yang diberikan dapat berjalan optimal. (Rosita & Tectonia Safitri, 2023).

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji secara mendalam peran guru BK dalam merespon dinamika psychological wellbeing siswa pasca perceraian orang tua. Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para pendidik dan praktisi bimbingan konseling dalam memahami dinamika psikologis siswa yang mengalami perceraian orang tua serta pentingnya intervensi yang tepat. Dengan memahami peran strategis guru BK, diharapkan sekolah-sekolah dapat meningkatkan layanan bimbingan konseling yang lebih berfokus pada kesejahteraan psikologis siswa, terutama bagi mereka yang menghadapi tantangan emosional akibat perceraian dalam keluarga. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan konseling di sekolah, serta memperkuat peran guru BK dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik literature review. Penulis melakukan literatur artikel jurnal terkait dengan penelitian peran guru BK dalam mendukung psychological wellbeing pada remaja pasca perceraian dalam rentang waktu 2019-2024, sehingga diharapkan penelitian ini dapat relevan dengan keadaan dalam rentang waktu tersebut dan pada masa mendatang. Maka melalui literatur yang dilakukan, penulis dapat memudahkan penenliti dalam memperoleh data penelitian yang relevan mengenai peran guru BK dalam merespon dinamika psychological wellbeing remaja pasca perceraian orang tua.

Sumber yang digunakan sebagai bahan penelitian diperoleh melalui artikel jurnal dalam skala nasional yang terakreditasi sinta, garuda dan google scholar dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Teknik yang digunakan adalah teknik dokumentasi untuk mengumpulkan data dengan menelusuri dan menelaah berbagai literatur yang terkait dengan penelitian. Dalam proses pengumpulan data, dilakukan dengan cara yang sistematis dengan menentukan judul atau topik yang akan dibahas sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Lalu mencari informasi yang mendukung mengenai topik penelitian yang akan dilakukan. Data dan infoirmasi yang bsudah ditemukan dari berbagai sumber tersebut, selanjutnya akan dipaparkan dalam deskripsi narasi yang jelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Psychological Wellbeing*



Ryff (1989) mendefinisikan Psychological wellbeing atau kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu untuk menerima diri, relasi yang positif dengan orang lain, adanya otonomi diri, penguasaan lingkungan, mempunyai tujuan hidup dan personal growth.(Armasari Muslih et al. 2024).Sedangkan menurut Hauser dkk( 2005) dalam Rosita (2023) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologi sebagai kesejahteraan yang berfokus pada upaya realisasi diri, ekspresi pribadi, dan aktualisasi diri. (Azzahra and Suryani 2024). Menurut Hasanuddin & Khairuddin (2021) psychological wellbeing mengacu pada keadaan individu dalam kaitannya dengan diri sendiri dan lingkungan mereka.(Afifah and Nasution 2023).

Sementara itu Tita Rosita ( 2023) memaknai kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, mampu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dari tekanan social, mampu mengendalikan lingkungan luar, mempunyai tujuan hidup dan mampu mewujudkan potensinya secara terus menerus. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan memusatkan perhatian pada realisasi diri, pernyataan diri, dan mengaktualisasikan potensi diri agar individu dapat berfungsi secara positif sepenuhnya dan mencari kebahagiaan.

Dari beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa psychological wellbeing atau kesejahteraan psikologis adalah upaya individu untuk realisasi, pernyataan diri, dan aktualisasi potensi diri yang terlihat dari kemampuan self acceptance, membangun hubungan sosial yang hangat, adanya kemandirian dari adanya tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan, punya tujuan hidup serta mewujudkan potensinya secara terus menerus.

Menurut Riff (1989) dala, ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang antara lain: umur, gender, budaya, dan pengalaman hidup. (Wulandari 2022). Sementara ituberdasarkan studi literatur ada beberapa factor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang antara lain: ketahanan, pengambilan Keputusan, kecerdasan emosional, dan parental attachment, peer attachment dan school attachment.

Dari penjelasan di atas sangat jelas bahwa pengalaman hidup seorang individu mempengaruhi kondisi psychological wellbeing. Dalam hal ini terjadinya perceraian pada orang tua menjadi satu hal penyebab terjadinya masalah-masalah emosional pada remaja.

### ***Peran Guru BK dalam Merespon Dinamika Psychological Wellbeing Siswa***

Perceraian orang tua dapat menjadi salah satu pengalaman paling sulit dalam kehidupan remaja. Dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan sering kali memengaruhi kesejahteraan mental dan akademis mereka. Dalam konteks ini, peran guru, terutama guru bimbingan dan konseling (BK), menjadi sangat krusial. Guru BK tidak hanya berfungsi sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendengar dan penyedia dukungan yang dapat membantu siswa menghadapi perubahan dan tantangan yang muncul akibat perceraian. Berikut ini beberapa intervensi konseling yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah terhadap siswa/remaja yang mengalami perceraian orang tua.

### ***Identifikasi dan membantu siswa mengelola emosi***

Penelitian menggambarkan bahwa program bimbingan dan konseling memiliki dampak yang positif terhadap kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik. Dengan mengenali emosi berarti siswa sudah belajar untuk mengidentifikasi perasaan mereka, seperti kebahagiaan, kesedihan, marah, senang, atau cemas. Sedangkan mengelola emosi berarti siswa belajar menghadapi, mengatasi dan mengontrol emosinya agar keseimbangan psikologisnya tidak terganggu. Kemampuan ini dianggap menjadi penting karena memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis pada hari ini dan masa yang akan datang. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengenali dan mengelola emosi dapat memunculkan akumulasi stress, kecemasan dan perasaan negatif

lainnya yang mengakibatkan siswa dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup. Pada gilirannya akan berdampak buruk pada kesejahteraan psikologisnya. Melalui bimbingan dan konseling siswa diarahkan untuk mengembangkan keterampilan ini dengan memberikan peluang lebih besar untuk memahami dan mengenali emosinya sendiri. Bimbingan dan konseling menjadi wadah untuk mendapatkan pemahaman dan keterampilan mengenai emosi sehingga dapat membantu menjaga keseimbangan psikologis siswa, mempromosikan kesejahteraan mereka dan usaha preventif munculnya permasalahan yang serius di kemudian hari. (Alwina 2023).

Hasil penelitian Hotman. F (2024) menjelaskan bahwa dengan berkomunikasi secara individual dengan siswa, guru BK dapat membantu mengidentifikasi sumber kecemasan dan memahami emosi yang mereka alami. Selain itu, guru BK juga dapat memberikan berbagai teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi singkat. Teknik itu dilakukan agar dapat membantu siswa menenangkan pikiran dan tubuh mereka Ketika mengalami kecemasan atau emosi negatif. Selain itu, guru BK juga mengajarkan strategi koping kepada siswa untuk mengatasi kecemasan dan ketidakstabilan emosi mereka.

#### ***Memberikan dukungan dalam situasi krisis***

Berdasarkan hasil penelitian Azzahra (2024) menunjukkan bahwa konseling individual merupakan usaha yang efektif dalam membantu siswa untuk menangani dampak psikologis siswa akibat broken home. Konseling individual diawali dengan tahap pengakraban kepada siswa agar siswa merasa nyaman dalam proses konseling. Dengan interaksi dan komunikasi dalam proses konseling tatap muka dengan jangka waktu yang telah ditentukan, guru BK membantu siswa untuk mengentaskan masalah emosi akibat perceraian yang telah terjadi pada orang tuanya. Pada akhir konseling guru BK mengevaluasi dan menindaklanjuti hasil dari proses konseling. Konseling individual yang telah dilakukan ternyata mampu menggiring siswa untuk mencapai pengembangan diri yang optimal agar dapat meraih tujuan hidup yang lebih baik.

Menurut Prayitno (2017) dalam Azzahra (2024), dengan layanan konseling individual beban klien akan diringankan, kemampuan klien akan ditingkatkan, potensi klien dikembangkan. Dengan kondisi seperti itu, siswa akan menjadi lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri, sehingga terbebas dari krisis psikologis yang membebani dirinya, dirinya dan lebih terbuka dan berperilaku positif.

Dari hasil penelitian menggambarkan bahwa dukungan praktis yang diberikan oleh guru BK dengan menyediakan informasi tentang layanan psikologis tambahan, kelompok dukungan, atau layanan Kesehatan mental Berdasarkan hasil penelitian, 90% siswa yang mengalami situasi krisis melaporkan adanya peningkatan kesejahteraan emosional.(Hotman and Damanik 2024)

#### ***Membantu dalam Pengembangan Keterampilan Sosial***

Menurut Hotman F (2024) guru BK memberikan kesempatan kepada siswa juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih keterampilan sosial mereka melalui role playing atau simulasi situasi sosial. Contohnya ada siswa yang berpartisipasi dalam permainan peran yang dirancang untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi interpersonal atau negosiasi dalam konteks yang aman dan mendukung.

Layanan Bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif tepat untuk membantu mendukung psychological wellbeing siswa yang mengalami perceraian orang tua. Menurut Winkel & Hastuti (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi anggota kelompok.(Hasanah I et al 2022).

### **Menyediakan ruang untuk berekspresi**

Banyak siswa yang kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka, baik di depan teman sebaya, guru ataupun di lingkungan keluarga. Sering kali mereka merasa terisolasi atau tertekan oleh berbagai berekspresi bagi siswa bimbingan dan konseling dalam menyediakan ruang untuk berekspresi bagi siswa merupakan masalah keluarga yang mereka hadapi, namun tidak tahu kepada siapa mereka dapat berbicara. Maka, sangat penting guru BK memainkan peran yang signifikan dalam menyediakan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan masalah mereka tanpa ada rasa takut dihakimi dan dikecam. (Afifah and Nasution 2023)

Menurut Afifah (2023), setelah sesi konseling 80% siswa merasa lebih mampu mengekspresikan perasaan mereka dan mendapatkan dukungan dan pemahaman yang mendalam terhadap perasaan dan pengalaman mereka. Artinya adalah high touch yang diberikan oleh guru BK pada setiap sesi konseling memberikan makna yang positif dalam perasaan dan fikiran siswa, yang mendorong motivasi dan semangat hidupnya gar menjadi pribadi yang lebih tenang dan mandiri dalam menghadapi tekanan dan permasalahan dalam diri dan lingkungannya. Dengan perasaan merasa didengar, dipahami dan dihargai serta didukung dalam menghadapi tantangan hidup mereka, maka akan mendukung terwujudnya kesejahteraan psikologis siswa baik di sekiolah maupun di lingkungan keluarga.

Lingkungan sekolah juga berperan penting dalam mendukung psychological wellbeing siswa. Smith & Jones dalam (Widyanni'mah 2022) menegaskan bahwa guru BK menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung, agar siswa merasa aman untuk berbagi perasaan. Hal ini terlihat dari interaksi positif antara siswa dan guru BK, mendorong siswa untuk lebih terbuka. Dukungan emosional dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada anak-anak yang mengalami perceraian orang tua.

Lingkungan sekolah suportif yang diciptakan oleh guru BK, berkontribusi pada kesejahteraan siswa. Siswa merasa lebih nyaman dan aman dalam berbagi perasaan mereka. Ini adalah salah satu langkah penyembuhan. (Pratama et al. 2022). Guru BK berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat bagi siswa. Selain itu, guru BK perlu memastikan kedua orang tua tetap terlibat dalam kehidupan anak meskipun telah bercerai. Kerjasama dalam mendukung kebutuhan emosional dan fisik anak sangat penting. Jika diperlukan, untuk mencari bantuan dari psikolog atau konselor anak. Mereka dapat memberikan strategi untuk mengatasi perasaan dan membantu anak dalam beradaptasi.

### **KESIMPULAN**

Perceraian pada orang tua tentunya meberikan dampak kepada anak baik secara fisik dan psikologis. Pada umumnya, remaja rentan dengan kondisi emosional akibat adanya tekanan internal maupun sosial dan lingkungan. Oleh karena itu, guru BK memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kondisi psychological wellbeing (kesejahteraan emosional) siswa agar dapat dapat memiliki ketahanan, kekuatan dan merasa berdaya untuk menghadapi situasi dan kondisi yang membuat dirinya tertekan dan terjerembab dalam kondisi psikis yang tidak aman. Dapat diuraikan beberapa peran yang dapat dilakukan oleh guru BK dalam mendukung pscological wellbeing siswa setelah terjadinya perceraian orang tua antara lain: a) identifikasi dan membantu siswa mengelola emosi, b) memberikan dukungan dalam situasi krisis, c) membantu dalam pengembangan keterampilan sosial, d) menyediakan ruang untuk berekspresi, dan e) menciptakan lingkungan yang suportif.

### **Pernyataan Apresiasi (jika ada)**

Terimakasih saya ucapkan kepada Ibu dosen pembimbing DR. Wahidah Fitriani, M.Pd yang telah memberikan arahan dan motivasi hingga saya bisa menyelesaikan artikel ini.

Penghargaan yang setinggi-tingginya saya berikan kepada suami saya tercinta Anwar sahani yang senantiasa memotivasi dan mendukung di setiap langkah perjuangan saya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nada, and Fauziah Nasution. 2023. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4 (2): 368–80. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>.
- Alwina, Sakura. 2023. "Peran Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sekolah Dasar" 5 (1). <http://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/18>.
- Armasari Muslih, Yuanita, Heri Saptadi Ismanto, Lyanna T Oktavia, and Universitas PGRI Semarang. 2024. "Psychological Well-Being Pada Siswa Broken Home." *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*. Vol. 7.
- Azzahra, Delillah, and Ira Suryani. 2024. "Layanan Konseling Individu Terhadap Siswa Broken Home Di MTs. N 2 Deli Serdang LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP SISWA BROKEN HOME DI MTSN 2 DELI SERDANG." *Jurnal Komprehensif*. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif>.
- Deviana Mimi et al. 2023. "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja." Vol. 5.
- Hasanah I et al. 2022. *Bimbingan Kelompok Teori Dan Praktek*. Edited by S Rizki Wahyuningrum. Vol. 1. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hotman, Fritz, and Syahmahita Damanik. 2024. "Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak Dalam Memberikan Dukungan Emosional Di Sekolah Menengah Atas." *Didaktika: Jurnal Kependidikan*. Vol. 13. <https://jurnaldidaktika.org>.
- Munandar, Aris, Santi Esterlita Purnamasari, Sheilla Varadhila Peristiano, and Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 2020. "PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KELUARGA BROKEN HOME PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN BROKEN FAMILY." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22 (1): 1693–2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1>.
- Pratama, Ringga Bina, Wawat Suryati, Sri Murni, Stkip PGRI, and Bandar Lampung. 2022. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling STKIP PGRI Bandar Lampung LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWI BROKEN HOME MELALUI TEKNIK BEHAVIORAL DI SMAN 1 NATAR." <http://eskrispi.stkipgribl.ac.id/>.
- Rosita, Tita, and Mutiara Tectonia Safitri. 2023. "PROCEEDING OF THE 2 ND SILIWANGI ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON GUIDANCE COUNSELING (SAICGC) The Effect of Attachments on the Psychological Well-Being of Adolescents with Divorce Parents."

Widyanni'mah, Zulfani. 2022. "PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA BROKEN HOME DI PANTI ASUHAN AISYIYAH BONTANG PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG BROKEN HOME ADOLESCENTS AT AISYIYAH ORPHANAGE."

Wulandari, Ayu. 2022. "DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA TERHADAP PSIKOLOGIS REMAJA THE IMPACT OF PARENTAL DIVORCE ON ADOLESCENT PSYCHOLOGY." *UNES Journal of Social and Economics Research* 7 (2). <https://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSCR>.