



Peran Layanan Konseling Individual terhadap Pemulihan Psikologis Remaja yang Mengalami Trauma Emosional akibat Ketidakharmonisan Keluarga

Inez Echa Aurel Nasution

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Anni Mardia Sagala

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

M. Farhan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Ainul Mardiyah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. William Iskandar Pasar V, Medan Estate, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: ieaureln@gmail.com

Abstract. This study aims to describe the implementation and effectiveness of individual counseling services in helping the psychological recovery of adolescents who have experienced emotional trauma due to family disharmony. Using a qualitative case study method on three adolescents with different traumatic backgrounds—parental conflict, verbal abuse, and broken homes this study examines their psychological conditions before and after receiving counseling. The results show that individual counseling was carried out through rapport building, exploration of the source of trauma, and the use of intervention techniques such as cognitive behavior therapy, mindfulness, and expressive methods. After undergoing counseling, the three clients showed positive changes in the form of decreased anxiety, increased self-esteem, improved ability to express emotions, and improved social relationships. Factors supporting the effectiveness of counseling included a good therapeutic relationship, consistency of sessions, and flexibility of methods, while obstacles included a lack of family support and emotional instability in adolescents. Overall, individual counseling proved effective in facilitating the psychological recovery of adolescents experiencing emotional trauma.

Keywords: *Individual Counseling, Psychological Recovery, Emotional Trauma, Adolescents, Family Disharmony*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pelaksanaan dan efektivitas layanan konseling individual dalam membantu pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga. Menggunakan metode kualitatif studi kasus terhadap tiga remaja dengan latar belakang trauma berbeda konflik orang tua, kekerasan verbal, dan keluarga broken home penelitian ini menelaah kondisi psikologis sebelum dan sesudah menerima konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dilaksanakan melalui pembangunan rapport, eksplorasi sumber trauma, serta penggunaan teknik intervensi seperti *cognitive behavior therapy*,

Received Desember , 2025; Revised Desember, 2025; Accepted Februari , 2026

*Corresponding author, ieaureln@gmail.com

mindfulness, dan metode ekspresif. Setelah mengikuti konseling, ketiga klien menunjukkan perubahan positif berupa penurunan kecemasan, peningkatan harga diri, kemampuan mengekspresikan emosi, dan perbaikan hubungan sosial. Faktor pendukung efektivitas konseling meliputi hubungan terapeutik yang baik, konsistensi sesi, dan fleksibilitas metode, sedangkan hambatannya berasal dari kurangnya dukungan keluarga dan ketidakstabilan emosi remaja. Secara keseluruhan, konseling individual terbukti efektif dalam memfasilitasi pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional.

Kata Kunci: Konseling individual, Pemulihan Psikologis, Trauma emosional, Remaja, Ketidak Harmonisan keluarga

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, di mana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa (Fahyuni, 2019).

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap gangguan emosional karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan penting menuju kedewasaan. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan besar dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial, sehingga membuat mereka lebih sensitif terhadap dinamika lingkungan, terutama keluarga. Ketika keluarga tidak mampu memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta komunikasi yang hangat, remaja menjadi lebih mudah mengalami tekanan mental. Ketidak harmonisan dalam keluarga seperti konflik antaranggota keluarga, kekerasan verbal atau emosional, serta pola asuh yang tidak konsisten dapat menciptakan suasana tidak stabil yang membuat remaja merasa terancam, tidak dihargai, ataupun tidak dicintai. Pengalaman negatif di lingkungan keluarga seringkali menjadi sumber utama stres dan trauma pada remaja. Bentuk trauma ini bisa muncul dari menyaksikan pertengkarannya orang tua yang intens, mengalami kritik berlebihan, atau hidup dalam lingkungan dengan aturan yang tidak jelas. Situasi demikian dapat mengganggu perkembangan identitas dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi (Widyaningrum, 2025).

Trauma yang muncul tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis jangka pendek seperti kecemasan, penurunan konsentrasi, kesulitan tidur, atau menarik diri dari lingkungan sosial, tetapi juga dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti rendahnya harga diri, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, hingga munculnya gejala depresi ketika memasuki usia dewasa. Remaja yang berasal dari keluarga broken home atau keluarga yang tidak harmonis lebih berpotensi mengalami masalah psikologis dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang stabil. Stigma sosial juga memperburuk keadaan karena remaja sering merasa malu atau takut membicarakan kondisi keluarganya, sehingga mereka cenderung menyimpan tekanan emosional seorang diri. Apabila kondisi ini tidak ditangani, pengalaman traumatis tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan mental remaja dalam jangka waktu yang panjang. Oleh karena itu, keharmonisan keluarga dan dukungan emosional dari orang tua memiliki peranan sangat besar dalam membantu remaja menjalani proses perkembangan secara sehat dan seimbang (Widyaningrum, 2025).

Trauma emosional yang dialami remaja akibat ketidak harmonisan keluarga dapat memberikan dampak yang luas dan mendalam pada berbagai aspek kehidupan mereka. Tidak hanya terlihat dalam perubahan perilaku seperti menarik diri, menjadi mudah marah, atau kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, trauma tersebut juga dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Remaja yang mengalami tekanan emosional di rumah sering membawa beban tersebut ke sekolah, sehingga mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, dan penurunan prestasi akademik. Kondisi ini diperburuk oleh rasa tidak aman yang menetap, stres berkepanjangan, dan ketidakmampuan mengelola emosi, yang pada akhirnya dapat memicu risiko depresi atau gangguan kecemasan di kemudian hari (Chandiq, 2025).

Trauma emosional yang dialami remaja akibat ketidakharmonisan keluarga dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari stres berkepanjangan, kecemasan, hingga ketidakmampuan dalam mengatur emosi. Kondisi keluarga yang penuh konflik, tidak konsisten, atau minim dukungan emosional menciptakan lingkungan yang tidak aman secara psikologis, sehingga remaja menghadapi tekanan emosional yang terus-menerus. Perasaan tidak stabil ini seringkali membuat remaja sulit memahami dan mengekspresikan emosi secara sehat, yang kemudian memengaruhi kemampuan mereka

dalam menjalin hubungan interpersonal. Mereka dapat menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, atau justru menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk perlindungan diri (Balqis, 2025).

Dampak trauma ini juga terlihat dalam konteks pendidikan. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan tingkat konflik tinggi cenderung menunjukkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, serta performa akademik yang menurun. Selain itu, rasa tidak aman dan rendahnya harga diri menjadi gejala umum yang muncul akibat kurangnya validasi dan dukungan dari keluarga. Berbagai temuan penelitian menegaskan bahwa pengalaman traumatis pada masa adolesensi memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan fungsi emosional, yang mencakup kemampuan mengelola stres, membuat keputusan, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Jika tidak ditangani dengan tepat, trauma tersebut dapat berdampak jangka panjang dan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius pada masa dewasa (Balqis, 2025).

Selain itu, pengalaman traumatis dalam keluarga juga menghambat kemampuan remaja untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Mereka mungkin menjadi lebih sensitif terhadap kritik, sulit mempercayai orang lain, atau merasa tidak layak dicintai, sehingga hubungan dengan teman sebaya menjadi tidak stabil. Dalam konteks pendidikan dan psikologi sekolah. Oleh sebab itu, sekolah dan pihak terkait perlu memberikan dukungan yang memadai, seperti konseling, bimbingan emosional, serta lingkungan belajar yang aman, agar dampak psikologis tersebut dapat diminimalkan dan tidak berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius di masa depan (Chandiq, 2025).

Layanan konseling individual di sekolah maupun melalui tenaga psikososial profesional menjadi salah satu bentuk intervensi yang paling efektif untuk membantu remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidak harmonisan keluarga. Konseling jenis ini bersifat personal, karena prosesnya berfokus pada kebutuhan spesifik setiap klien dan memungkinkan remaja mendapatkan ruang aman untuk bercerita, memproses pengalaman, serta mengeksplorasi perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Penelitian empiris di Indonesia menunjukkan bahwa berbagai pendekatan konseling seperti kognitif-perilaku (CBT), *expressive art therapy*, atau teknik terapeutik lainnya terbukti mampu menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kemampuan mengatur

diri, serta memperkuat resiliensi psikologis pada remaja. Melalui sesi tatap muka yang dilakukan secara konsisten, konselor dapat membantu remaja mengenali pola pikir yang tidak adaptif, mengelola emosi traumatis, dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat. Dengan demikian, layanan konseling individual tidak hanya berperan dalam pemulihan emosional jangka pendek, tetapi juga membantu membangun kemampuan psikologis yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan (Santi, 2023).

Dalam konteks pemulihan psikologis, pendekatan konseling individual memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan terdalam mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini sangat penting karena proses pemulihan mental pada dasarnya bergantung pada kemampuan individu untuk membangun kembali rasa aman, kepercayaan, dan pemahaman terhadap diri sendiri. Ketika remaja memiliki kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang sulit baik berupa rasa marah, sedih, cemas, maupun kebingungan mereka dapat mulai memahami akar perasaan tersebut dan bagaimana pengalaman keluarga telah memengaruhi kondisi psikologis mereka. Ruang aman ini juga memungkinkan remaja menetapkan batasan emosional yang sehat, sesuatu yang seringkali sulit dilakukan ketika kehidupan keluarga penuh konflik atau tidak stabil (Rahayu, 2025).

Selain itu, konseling individual membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih adaptif melalui hubungan terapeutik yang suportif. Konselor memberikan validasi, edukasi emosional, serta teknik-teknik tertentu seperti *mindfulness*, restrukturisasi kognitif, atau latihan relaksasi yang dapat digunakan remaja untuk menghadapi stres harian. Seiring berjalananya waktu, remaja belajar mengenali pola pikir negatif yang terbentuk akibat pengalaman hidup yang tidak harmonis dan mengubahnya menjadi cara berpikir yang lebih positif dan realistik. Hubungan terapeutik yang konsisten juga membantu remaja membangun kembali rasa percaya, yang seringkali terganggu akibat pengalaman ketidakharmonisan keluarga. Dengan demikian, konseling individual bukan hanya memberikan ruang untuk bercerita, tetapi juga menjadi proses intensif dalam memulihkan luka emosional, memperkuat identitas diri, serta membangun fondasi kesehatan mental yang lebih stabil di masa mendatang (Rahayu, 2025).

Maka dapat disimpulkan bahwa trauma emosional pada remaja akibat ketidakharmonisan keluarga merupakan masalah serius yang berdampak luas pada perkembangan psikologis, sosial, dan akademik remaja. Ketika remaja tumbuh dalam

lingkungan keluarga yang penuh konflik, minim dukungan emosional, atau pola asuh yang tidak konsisten, mereka mudah mengalami tekanan mental yang berkelanjutan. Trauma tersebut dapat muncul dalam bentuk stres berkepanjangan, kecemasan, penurunan harga diri, gangguan konsentrasi, serta kesulitan mengelola emosi. Dampak ini tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis jangka panjang, termasuk risiko munculnya depresi dan hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Pengalaman traumatis yang tidak ditangani dapat menghambat perkembangan identitas diri, mengganggu motivasi belajar, dan menurunkan kemampuan remaja berfungsi secara optimal di sekolah maupun lingkungan sosial. Karena itu, dukungan keluarga yang harmonis dan stabil sangat diperlukan untuk menciptakan rasa aman emosional bagi remaja. Namun, bagi remaja yang telah mengalami trauma, layanan konseling individual menjadi bentuk intervensi yang efektif dalam membantu mereka memproses emosi, memahami pola pikir maladaptif, serta membangun strategi coping yang lebih sehat. Melalui pendekatan konseling yang profesional dan konsisten, remaja dapat memulihkan luka emosional, memperkuat resiliensi, dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran layanan konseling individual dalam membantu pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif, kondisi psikologis, serta perubahan emosional yang dialami remaja setelah mengikuti proses konseling individual.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman traumatis, kondisi psikologis sebelum dan sesudah konseling, serta persepsi klien terhadap proses konseling yang dijalani. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual yang diberikan kepada ketiga remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga dilaksanakan secara terstruktur dan berfokus pada kebutuhan spesifik masing-masing klien.

Bagaimana bentuk dan pelaksanaan layanan konseling individual yang diberikan kepada remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga?

Konselor memulai proses konseling dengan membangun *rappoport* atau hubungan saling percaya, sehingga klien merasa aman dan nyaman untuk menceritakan pengalaman traumatis yang dialaminya. Tahap ini menjadi fondasi penting dalam pelaksanaan layanan konseling individual karena banyak remaja yang mengalami trauma emosional datang dengan kondisi psikis yang rapuh, rasa takut untuk membuka diri, serta kecenderungan menyimpan emosi yang mereka anggap sulit atau memalukan. Setelah hubungan terapeutik terbentuk dengan baik, konselor mulai menggali sumber masalah melalui eksplorasi mendalam mengenai konflik keluarga, tekanan emosional, serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik klien. Proses eksplorasi dilakukan secara bertahap untuk meminimalisir resistensi dan agar klien tidak merasa kewalahan ketika harus mengingat kembali pengalaman traumatis yang selama ini disimpan.

Pelaksanaan konseling individual ini memanfaatkan berbagai teknik intervensi seperti pendekatan kognitif-perilaku (CBT), *mindfulness*, pelatihan regulasi emosi, hingga teknik ekspresif seperti *joumaling* dan *emotion painting* untuk membantu klien menyalurkan perasaan yang selama ini ditekan. Setiap sesi konseling dirancang fleksibel, mengikuti respons emosional klien, sehingga proses intervensi berjalan secara alami dan tidak terasa memaksa. Konselor juga mempertimbangkan tingkat kesiapan emosional klien setiap sesi, sehingga tidak semua teknik diterapkan sekaligus, melainkan disesuaikan dengan perkembangan psikologis masing-masing remaja.

Pada klien P, konselor memberikan perhatian khusus pada gejala kecemasan yang muncul akibat konflik orang tua yang hampir terjadi setiap hari. Konselor membantu P mengidentifikasi situasi-situasi pemicu kecemasan, misalnya ketika mendengar suara pertengkaran atau melihat orang tuanya berdebat. Melalui teknik CBT, konselor

mengajak P menantang pikiran-pikiran negatif seperti “semua ini salahku” atau “aku tidak bisa melakukan apa-apa,” lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Konselor juga menerapkan *mindfulness breathing* untuk menurunkan ketegangan fisik ketika kecemasan muncul, serta latihan fokus perhatian untuk membantu P meningkatkan konsentrasi belajar yang sebelumnya sangat terganggu oleh kondisi emosionalnya. Secara bertahap, P mulai mampu mengenali sinyal tubuh ketika kecemasan muncul dan memahami bahwa ia tidak bertanggung jawab atas konflik orang tuanya. Konselor juga membantu P menemukan cara mengekspresikan perasaan, misalnya melalui menulis jurnal ketika ia sulit berbicara langsung tentang emosinya.

Pada klien AN, konselor lebih menekankan intervensi yang berfokus pada peningkatan harga diri dan restrukturisasi pikiran negatif. Sebagai remaja yang mengalami kekerasan verbal dan kritik berlebihan dari anggota keluarga, AN membawa banyak keyakinan maladaptif seperti “aku tidak berguna,” “aku selalu salah,” atau “tidak ada yang mau berteman denganku.” Konselor menggunakan teknik CBT untuk membantu AN mengidentifikasi pikiran-pikiran ini sebagai hasil dari pengalaman traumatis, bukan sebagai realitas objektif tentang dirinya. Konselor kemudian membantu AN membangun *self-affirmation* melalui latihan yang mengajarkan AN untuk menuliskan hal-hal positif tentang dirinya setiap hari. Selain itu, teknik ekspresif seperti menggambar emosi juga digunakan untuk membantu AN mengekspresikan perasaan yang sulit ia ungkapkan secara verbal. Konselor juga melatih keterampilan sosial dasar seperti kontak mata, berani menyampaikan pendapat, dan mengelola ketakutan ditolak. Perlahan, AN mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi kembali dengan teman sebaya dan mulai menyadari bahwa ia memiliki nilai dan potensi yang selama ini tertutup oleh pengalaman traumatis.

Sementara itu, pada klien L, konseling diarahkan pada kemampuan mengekspresikan emosi, mengurangi penarikan diri, serta memulihkan rasa aman yang hilang akibat kondisi keluarga *broken home*. L datang dengan kecenderungan menyimpan emosi dalam diam, menarik diri dari pergaulan, serta menunjukkan perilaku defensif ketika diminta menceritakan perasaannya. Konselor memulai intervensi dengan membangun ruang aman secara bertahap, menghindari tekanan untuk berbagi secara langsung, dan memberikan waktu bagi L untuk merasa nyaman. Teknik *emotion labeling* digunakan untuk membantu L mengenali jenis-jenis emosi yang ia rasakan, karena ia

sering kesulitan membedakan antara marah, sedih, atau takut. Selain itu, konselor menggunakan metode *guided imagery* untuk membantu L menciptakan gambaran mental tentang tempat aman, yang kemudian menjadi anchor ketika ia merasa cemas atau terpicu oleh ingatan traumatis. Konselor juga menggunakan aktivitas seperti permainan terapeutik atau gambar ekspresif untuk memudahkan L mengungkapkan diri. Seiring proses berjalan, L mulai mampu mengatakan apa yang ia rasakan, lebih jarang menarik diri, dan menunjukkan kemajuan dalam membangun hubungan sosial.

Dengan demikian, pelaksanaan layanan konseling individual berlangsung sistematis, terarah, dan sangat adaptif terhadap latar belakang serta karakteristik masing-masing remaja. Setiap klien mendapatkan penanganan yang sesuai dengan jenis trauma yang dialaminya, sehingga proses pemulihan dapat berlangsung lebih efektif dan bermakna.

Bagaimana kondisi psikologis remaja sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling individual?

Sebelum mendapatkan layanan konseling, ketiga klien menunjukkan kondisi psikologis yang sangat terpengaruh oleh trauma emosional akibat ketidakharmonisan dalam keluarga mereka. Klien P, yang hidup dalam lingkungan keluarga dengan konflik orang tua yang hampir terjadi setiap hari, mengalami kecemasan berlebih yang membuatnya sering merasa gelisah, tegang, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Konflik yang terus-menerus ia saksikan menimbulkan rasa takut dan ketidakpastian, yang kemudian berdampak pada pola tidurnya yang tidak teratur serta munculnya keluhan psikosomatis seperti sakit kepala atau perasaan tidak nyaman di dada. Klien ini juga kerap menarik diri dan enggan terlibat aktif dalam kegiatan kelas karena pikirannya selalu kembali pada situasi rumah yang penuh pertengkar. Sementara itu, klien AN menunjukkan gejala harga diri rendah yang cukup parah, muncul dari pengalaman kekerasan verbal berupa hinaan, celaan, dan kritik berlebihan dari anggota keluarga.

Akibatnya, AN tumbuh dengan keyakinan bahwa dirinya tidak berharga, tidak layak dicintai, dan selalu salah. Kondisi psikologis ini membuat AN merasa takut dinilai oleh orang lain, menghindari interaksi sosial, serta menunjukkan kecenderungan perfeksionisme yang tidak sehat karena berusaha keras memenuhi standar yang tidak realistis untuk diterima. Berbeda dengan kedua klien sebelumnya, klien L yang berasal

dari keluarga broken home memperlihatkan stres emosional yang tinggi, ditandai dengan ledakan emosi yang tidak terkontrol, kesedihan mendalam yang sering ia pendam, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. L mengalami kebingungan emosional, tidak mampu mengidentifikasi perasaan yang ia rasakan, dan sering merasa sendirian tanpa dukungan emosional yang memadai. Ketidakmampuan mengekspresikan emosi ini membuat L tampak tertutup, reaktif, dan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

Setelah mengikuti beberapa sesi layanan konseling individual, kondisi psikologis ketiga klien menunjukkan perkembangan yang sangat berarti dan menunjukkan bahwa intervensi konseling memberikan dampak positif yang nyata. Pada klien P, konseling membantu menurunkan intensitas kecemasannya melalui teknik pengelolaan diri dan latihan pernapasan, sehingga ia lebih mampu mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Ia juga mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan fokus belajar dan keaktifan di kelas karena pikirannya tidak lagi sepenuhnya dibebani oleh konflik keluarga. P bahkan mulai berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan emosionalnya dalam konseling, sesuatu yang sebelumnya sulit ia lakukan. Pada klien AN, perubahan terlihat jelas dalam peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan untuk menantang pikiran negatif yang selama ini menghambat interaksi sosialnya.

AN mulai melihat nilai positif dalam dirinya, berani bersosialisasi kembali, dan memiliki kemampuan untuk menempatkan kritik dalam konteks yang wajar tanpa langsung merendahkan diri. Konseling berhasil membangun kembali gambaran diri AN yang sebelumnya rusak akibat kekerasan verbal. Sementara itu, klien L mengalami perkembangan signifikan dalam hal kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Ia tidak lagi menarik diri secara ekstrem dan mulai terlibat kembali dalam kegiatan sosial, serta lebih terbuka ketika diminta membicarakan perasaannya dalam sesi konseling. L juga belajar bahwa emosi adalah bagian wajar dari pengalaman manusia dan dapat disampaikan tanpa rasa takut atau malu.

Secara keseluruhan, layanan konseling individual berhasil memberikan dampak positif yang komprehensif terhadap ketiga remaja tersebut, mulai dari stabilitas emosi, cara berpikir yang lebih adaptif, hingga perubahan perilaku yang lebih sehat. Kondisi setelah konseling menunjukkan bahwa remaja menjadi lebih mampu memahami diri,

menghadapi tekanan, serta membangun kembali kemampuan fungsi sosial dan akademik. Perubahan ini membuktikan bahwa konseling individual merupakan intervensi yang efektif dalam pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga.

Sejauh mana layanan konseling individual berperan dalam membantu pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga?

Layanan konseling individual memainkan peran yang sangat penting dalam membantu pemulihan psikologis ketiga remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga. Konseling individual tidak hanya menjadi sarana bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman traumatis yang selama ini terpendam, tetapi juga berfungsi sebagai ruang aman yang memberikan kesempatan bagi mereka untuk memahami diri secara lebih mendalam. Dalam ruang ini, remaja merasa diterima tanpa dihakimi, sehingga mereka dapat mengeksplorasi perasaan takut, marah, bingung, atau sedih yang muncul akibat dinamika keluarga yang tidak stabil. Konselor membantu klien mengidentifikasi pola-pola pikiran negatif yang terbentuk akibat trauma—seperti keyakinan bahwa mereka tidak berharga, bersalah atas konflik keluarga, atau merasa tidak layak dicintai—kemudian membimbing mereka untuk menggantinya dengan pola berpikir yang lebih adaptif dan realistik melalui teknik restrukturisasi kognitif. Intervensi ini sangat penting karena pikiran negatif yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi hambatan besar dalam kehidupan sosial, akademik, dan perkembangan personal remaja.

Selain itu, konselor juga mengajarkan berbagai keterampilan regulasi emosi yang membantu klien mengembangkan kemampuan untuk menghadapi situasi pemicu stres tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan. Teknik seperti latihan pernapasan, *mindfulness*, grounding, hingga relaksasi otot digunakan untuk membantu remaja mengenali dan menenangkan reaksi fisiologis yang muncul ketika kecemasan atau emosi intens memuncak. Keterampilan ini tidak hanya memberikan efek menenangkan saat sesi konseling berlangsung, tetapi juga melatih remaja untuk menghadapi situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih sehat dan terkontrol.

Peran konseling tampak nyata dalam perubahan masing-masing klien. Pada klien AN, terjadi peningkatan harga diri yang cukup signifikan setelah konseling membantu

mengikis keyakinan negatif yang terbentuk akibat kekerasan verbal yang ia alami di keluarga. AN mulai melihat dirinya sebagai individu yang layak dihargai dan berani membuka diri dalam interaksi sosial. Pada klien P, konseling berkontribusi besar dalam menurunkan kecemasan yang sebelumnya mengganggu tidur, konsentrasi, dan motivasi belajarnya. Melalui teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif, P belajar membedakan mana situasi yang benar-benar berbahaya dan mana yang hanya dipicu oleh ketegangan emosional di rumah. Sementara itu, pada klien L, konseling secara bertahap membantu membangun kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang selama ini ditekan akibat situasi keluarga *broken home*. L yang sebelumnya menarik diri dan kesulitan menjalin hubungan sosial mulai menunjukkan keterbukaan dan kemampuan untuk mengomunikasikan perasaan dengan lebih baik. Secara keseluruhan, layanan konseling individual berfungsi sebagai intervensi yang efektif dan komprehensif dalam memfasilitasi pemulihan psikologis remaja. Konseling membantu mereka mengembangkan resiliensi, memperkuat kemampuan menghadapi tekanan keluarga, dan memberikan perspektif baru dalam memaknai pengalaman traumatis tanpa merasa terjebak di dalamnya. Dengan pendekatan yang bertahap, terarah, dan berpusat pada kebutuhan emosional klien, konseling individual mampu memulihkan kesehatan mental remaja secara mendalam sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih stabil, percaya diri, dan adaptif.

Faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat efektivitas layanan konseling individual dalam proses pemulihan psikologis remaja tersebut?

Dalam proses pelaksanaan konseling individual, ditemukan beberapa faktor yang secara signifikan mendukung keberhasilan intervensi dalam pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional. Faktor pendukung yang paling utama adalah hubungan terapeutik antara konselor dan klien yang terjalin dengan baik. Hubungan ini menjadi fondasi penting karena remaja yang mengalami trauma sering kali datang dengan ketidakpercayaan, kecemasan, dan keraguan untuk membuka diri. Ketika mereka merasa dipercaya, dimengerti, dan tidak dihakimi, rasa aman emosional mulai terbentuk sehingga proses eksplorasi masalah dapat berjalan lebih mendalam. Selain itu, konsistensi jadwal konseling juga berperan besar dalam menjaga keberlangsungan proses intervensi. Sesi yang teratur membuat klien merasa didampingi secara stabil, sehingga mereka memiliki

ruang yang pasti untuk mengekspresikan perasaan dan memproses pengalaman traumatis dalam ritme yang aman.

Fleksibilitas metode konseling menjadi faktor pendukung berikutnya. Setiap klien memiliki latar belakang trauma, karakteristik kepribadian, serta kebutuhan emosional yang berbeda, sehingga kemampuan konselor dalam menyesuaikan teknik dan pendekatan sangat membantu tercapainya efektivitas intervensi. Pada beberapa klien, pendekatan kognitif lebih efektif, sementara yang lain membutuhkan teknik ekspresif atau relaksasi untuk dapat mengakses emosi yang selama ini terpendam. Motivasi internal klien untuk berubah juga menjadi aspek penting yang mempercepat proses pemulihan. Ketika remaja menunjukkan keinginan untuk sembuh dan meningkatkan kualitas kehidupan emosionalnya, proses konseling menjadi lebih produktif karena klien lebih aktif dalam mengikuti sesi dan menerapkan strategi coping yang diajarkan. Dukungan dari lingkungan sekolah, terutama keterlibatan guru BK yang responsif terhadap kondisi psikologis siswa, turut memperkuat keberhasilan konseling.

Meskipun demikian, proses konseling individual juga menghadapi beberapa faktor penghambat yang dapat mengurangi efektivitas intervensi. Hambatan yang paling dominan adalah kurangnya dukungan dari keluarga, terutama ketika keluarga masih menjadi sumber tekanan atau konflik yang tidak terselesaikan. Dalam banyak kasus, meskipun remaja menunjukkan perkembangan positif di dalam sesi konseling, lingkungan rumah yang kacau sering kali mengembalikan klien pada kondisi emosional sebelumnya. Hal ini membuat proses pemulihan menjadi tidak stabil dan memerlukan pendampingan jangka lebih panjang. Hambatan lain muncul dari diri klien sendiri, yaitu rasa takut, malu, atau canggung untuk menceritakan pengalaman traumatis secara terbuka, terutama pada tahap awal konseling. Beberapa remaja membutuhkan waktu lama untuk merasa nyaman sebelum dapat berbicara mengenai perasaan terdalam mereka.

Selain itu, ketidakstabilan emosional yang wajar terjadi pada masa remaja, seperti mudah marah, sensitif, atau cepat sedih, sering kali menghambat jalannya sesi konseling. Remaja yang emosinya belum stabil cenderung sulit fokus dalam sesi atau sulit menerima umpan balik dari konselor. Lingkungan sosial yang tidak mendukung juga menjadi faktor penghambat, misalnya ketika teman sebaya memberikan tekanan negatif atau ketika remaja merasa takut dianggap “aneh” karena mengikuti konseling. Stigma terhadap layanan psikologis membuat beberapa klien merasa malu atau takut diketahui sedang

menjalani konseling, sehingga mereka kurang maksimal dalam menerapkan strategi coping di luar sesi. Dengan demikian, keberhasilan konseling individual tidak hanya ditentukan oleh kualitas intervensi, tetapi juga oleh kesiapan emosional klien, dukungan lingkungan, dan kestabilan konteks sosial serta keluarga yang mengelilingi remaja selama proses pemulihan berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling individual terbukti berperan signifikan dalam pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma emosional akibat ketidakharmonisan keluarga, seperti konflik orang tua, kekerasan verbal, dan kondisi broken home, yang sebelumnya berdampak pada kecemasan, rendahnya harga diri, kesulitan mengelola emosi, serta hambatan sosial dan akademik. Melalui tahapan pembangunan rapport dan penerapan intervensi seperti *cognitive behavior therapy*, *mindfulness*, dan teknik ekspresif, konseling membantu remaja mengenali perasaan, mengubah pola pikir negatif, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Perubahan positif terlihat pada penurunan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat. Keberhasilan konseling dipengaruhi oleh hubungan terapeutik yang baik, konsistensi sesi, fleksibilitas metode, dan motivasi klien, meskipun masih terdapat hambatan berupa kurangnya dukungan keluarga dan ketidakstabilan emosi. Secara keseluruhan, konseling individual merupakan intervensi efektif yang perlu didukung oleh layanan psikososial berkelanjutan di sekolah dan keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Balqis, P. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa kecil. *Observasi Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222-231.
- Chandiq, N. (2025). Hubungan Riwayat Trauma Dan Lingkungan Keluarga Dengan Gejala Mental Emosional Pada Siswa Di MA Nurul Huda Eilayah Kerja Puskesmas Kragan 1. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebinanana*, 16(1), 1-9.
- Eni Fariyatul Fahyuni. (2019). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Jawa TImur: UMSIDA Press.

- Rahayu, S. I. (2025). Upaya Konseling Individual Dalam Mendukung Pemulihan Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 10758-10764.
- Santi, S. S. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Individual dalam meningkatkan Self Control Siswa Agresif Negatif. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 4(1), 1-6.
- Widyaningrum, F. R. (2025). Komunitas Online Sebagai Ruang Aman: Penguanan Self-Esteem dan Emosi Positif Anak Broken Home Melalui Konseling Komunitas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 141-144.