



PENANGANAN *RESILIENSI* ANAK KORBAN *BROKEN HOME* MELALUI KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *SYSTEMATIC DESENSITIZATION*

Yeyen Dwi Arum¹; Unhaluddin Talib Kurniawan²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau

Email: yeyendwiarum0723@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum *resiliensi* pada mahasiswa yang menjadi korban *broken home*, penyebab terjadinya *resiliensi* yang rendah pada mahasiswa korban *broken home*, serta penanganan melalui layanan konseling individual teknik *systematic desensitization* dalam meningkatkan *resiliensi* mahasiswa korban *broken home*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara, dengan tahapan studi kasus yaitu identifikasi kasus, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pelaksanaan *treatment* dan evaluasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah (1) *resiliensi* yang rendah pada korban *broken home* mengakibatkan korban mengalami banyak kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. (2) penyebab terjadinya *resiliensi* yang rendah ialah karena kurangnya dukungan dari orang-orang disekitarnya, *self esteem* yang rendah, keyakinan atau spiritualitas dan emosi positif pada diri korban. (3) penanganan yang diberikan adalah layanan konseling individual menggunakan teknik *systematic desensitization* untuk meningkatkan *resiliensi* korban *broken home* sehingga mampu bangkit dari situasi sulit yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling individual teknik *systematic desensitization* dapat meningkatkan *resiliensi* pada korban *broken home*.

Kata Kunci: *Broken home, Resiliensi, Konseling individual, Systematic desensitization*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bagian terpenting dalam kehidupan. Adanya keluarga membuat hidup menjadi lebih terarah dan tersusun dengan kehadiran anggota-anggota di dalam keluarga yang saling melengkapi satu sama lain. Akan tetapi dalam menjalani kehidupan keluarga, tidak sedikit terjadi hal-hal yang tidak sepemikiran atau sejalan. Perselisihan dan keributan sering kali muncul dan mewarnai kehidupan keluarga bahkan dapat menimbulkan keretakan pada keluarga atau yang biasa dikenal dengan istilah *broken home*.

Broken home merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi suatu keluarga yang tidak harmonis lagi sehingga harus mengalami perpecahan. (Mahnunin & Ridjal, 2021) memaparkan bahwa penyebab dari keluarga *broken home* ada bermacam-macam, bisa disebabkan karena perceraian orangtua, ayah atau ibu atau keduanya meninggal dunia juga ayah atau ibu atau keduanya bekerja jauh diluar daerah. *Broken home* yang disebabkan karena perceraian orangtua biasanya terjadi karena hubungan komunikasi yang tidak terjalin dengan baik sehingga menyebabkan perselisihan, pertengkaran dan berujung pada perpisahan. Zain, Prastika &

Sholihatin (Amalia & Pahrul, 2019) mengatakan bahwa perceraian dalam keluarga manapun merupakan peralihan terbesar dan penyesuaian utama bagi anak-anak, mereka akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua.

Hasil penelitian Loughlin (Hartanti & Salsabila, 2020) menunjukkan bahwa anak-anak atau remaja yang menghadapi perceraian orang tuanya biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu *stress*, cemas, dan depresi. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Sabrina dan Kusuma (Wulandari & Fauziah, 2019) mengenai kondisi psikologis anak dalam keluarga yang bercerai menjelaskan bahwa dampak yang dirasakan oleh anak korban perceraian orang tuanya yaitu merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan perasaan menyalahkan diri sendiri. seseorang yang menjadi korban *broken home* biasanya mengalami gangguan dalam perkembangan emosi, kepribadian dan kehidupan sosial (Indari et al., 2021).

Seperti yang dirasakan klien dalam penelitian ini yang mengalami *broken home* akibat perceraian orangtua yaitu berdampak pada emosi yang tidak stabil dan cenderung sensitif juga agresif dalam mencari perhatian dari orang di sekitarnya. Dengan kata lain, klien sering kali merasa sendiri seakan-akan tidak mempunyai sosok yang bisa membimbing, memberikan semangat kepada dirinya, perhatian, juga yang dapat dipercaya dalam situasi apapun, merasa diri tidak berdaya, menganggap dirinya tidak berharga dengan melakukan hal-hal yang cenderung merusak diri serta sering kali menganggap dirinya berbeda dari kebanyakan orang.

Menyikapi kondisi tersebut hendaknya seseorang memiliki kemampuan untuk bertahan pada situasi yang sulit serta mampu melakukan penyesuaian antara diri dan keadaan sekitar atau yang dikenal dengan istilah *resiliensi*. Dalam pengertiannya *resiliensi* dipahami sebagai kemampuan untuk bersikap lentur atau ketahanan yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar. Desmita (Kurniawan et al., 2021).

Sarafino (Hadiansyah et al., 2020) menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki *resiliensi* meliputi (a) memiliki tempramen yang lebih tenang sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan lingkungannya (b) Individu yang memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan, *stress*, depresi. Azzahra (Anugerah & Rusli, 2020) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *resiliensi* pada dirinya akan mampu mencapai tujuannya dengan baik, tenang, berfikir dengan hati-hati dan fokus dalam menghadapi masalah, mampu beradaptasi dalam perubahan yang dihadapinya, mampu mengendalikan diri dan yakin dengan adanya tuhan. Selain itu, diungkapkan oleh Grotberg (Muslimin, 2021) bahwa perilaku seseorang yang relatif stabil dengan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi, bergantung pada pengelolaan tiga aspek *resiliensi* yang terintegrasi yaitu *i have* (*external supports*), *i am* (*inner strengths*), dan *i can* (*interpersonal and problem solving skill*).

Dari permasalahan di atas, tentunya dapat mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-harinya. Jika dibiarkan terus menerus maka akan menghambat keberlangsungan hidup bahkan dapat mengalami perasaan trauma berkepanjangan. Maka

salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan konseling individual dengan teknik *systematic desensitization*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Afnibar, 2017) yang berjudul *Konseling Traumatik Untuk Korban Gempa dan Resiliensi Di Kalangan Masyarakat Minangkabau* yang berhasil meningkatkan *resiliensi* korban dengan salah satunya menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Merujuk pada uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran umum *resiliensi* pada mahasiswa yang menjadi korban *broken home*? Faktor penyebab terjadinya *resiliensi* yang rendah pada mahasiswa korban *broken home*? Serta bentuk penanganan dalam meningkatkan *resiliensi* mahasiswa korban *broken home*? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui gambaran umum *resiliensi* pada mahasiswa yang menjadi korban *broken home*, Untuk mengetahui faktor penyebab *resiliensi* yang rendah pada mahasiswa korban *broken home* dan Untuk mengetahui penanganan dalam meningkatkan *resiliensi* mahasiswa korban *broken home*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan *resiliensi* yang rendah pada korban *broken home*. Subjek dan sumber data dalam penelitian ini adalah perempuan berinisial "W" yang merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton yang menjadi korban *broken home* berjumlah 1 orang sebagai subjek utama. Adapun subjek pendukungnya yaitu adik, pacar, dan teman/ sahabat korban. Tempat penelitian ini berada di kelurahan Tanganpada, kecamatan Murhum, kota Baubau yang dilakukan pada tanggal 30 Januari sampai 10 Maret 2023. Jenis data yang digunakan adalah data primer yaitu data yang diperoleh dari lapangan dengan wawancara langsung bersama korban dan data sekunder berupa kajian literatur atau dokumen yang bersumber dari internet, jurnal dan media cetak. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi sumber dan teknik. menurut Sugiyono (Mekarisce, 2020) triangulasi sumber yaitu menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber dan triangulasi teknik adalah menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai teknik atau dapat dilakukan dengan pengecekan data kepada sumber yang sama, namun dengan teknik yang berbeda. Dalam hal ini penelitian ini menggunakan observasi langsung dan

wawancara mendalam untuk sumber data secara bersamaan sebagai teknik pemeriksaan pengabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, klien yang memiliki *resiliensi* rendah disebabkan karena kurangnya *external supports*, *inner strengths* serta *interpersonal and problem solving skill*.

a. External Supports

External supports identik dengan “*I Have*” yang artinya “saya membutuhkan”. Grotberg(Muslimin, 2021) mengatakan bahwa pada korban *broken home* cenderung membutuhkan sosok figur yang dapat memberikan perhatian, dukungan, semangat, dapat dipercaya serta mampu memberikan contoh yang baik kepada seseorang yang mengalami *broken home* sehingga dapat membantu meningkatkan *resiliensi* yang rendah. Berbeda dengan yang dialami korban *broken home* dalam penelitian ini yang cenderung tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, kurangnya dukungan yang ia peroleh dari orang-orang disekitarnya, tidak mempunyai sosok yang dapat memberikan semangat, mengerti keadaannya, dapat dipercaya serta diandalkan dalam situasi apapun, juga cenderung memperoleh perlakuan yang kasar dari orang tuanya atau dengan kata lain secara *external* korban tidak mendapatkan *support* secara emosional dari orang-orang terdekatnya.

b. Inner Strengths

Pada seseorang yang menjadi korban *broken home* cara pandang terhadap dirinya menjadi berubah. Seseorang akan cenderung merasa dirinya tidak berharga, pesimis, tidak berdaya bahkan dapat melakukan hal-hal yang merusak diri. Grotberg (Muslimin, 2021). Dalam penelitian ini korban mudah menyerah atau pasrah terhadap keadaan yang dialaminya, sering kali merasa cemburu atau merasa tidak adil dengan kehidupan orang lain yang memiliki keluarga harmonis, melakukan hal-hal yang merusak diri seperti merokok, minum-minuman keras, mengiris-iris tangannya, minum obat bahkan beberapa kali mencoba untuk mengakhiri hidupnya. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kekuatan atau kemampuan yang ada dalam diri korban untuk menghadapi segala situasi buruk atau sulit yang terjadi, sehingga saat situasi itu muncul, korban akan dengan mudah tidak berdaya dan terpuruk.

c. Interpersonal and Problem Solving Skill

Menurut Grotberg (Muslimin, 2021) seseorang yang mengalami *broken home* akan kesulitan dalam menggambarkan perasaannya dengan jelas kepada orang lain, tidak dapat mengukur tingkat tempramen dirinya ketika menghadapi situasi sulit serta tidak mampu menyikapi dan menyelesaikan setiap permasalahan yang datang. Seperti yang dialami korban dalam penelitian ini yang kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya dengan *asertif* sehingga sering muncul rasa tidak enakkan terhadap orang lain, emosi menjadi tidak stabil, mudah tersinggung, mudah mengalami *stress* dan tidak dapat mengontrol atau mengendalikan dirinya ketika menghadapi situasi sulit atau memikirkan sebab akibat dari tindakannya tersebut. Dalam hal ini korban cenderung melakukan perbuatan yang melukai dan merusak dirinya ketika sedang mengalami *stres* terhadap kondisi *broken home* yang dialaminya.

Merujuk dari hasil penelitian diatas maka diagnosis dari permasalahan diatas yaitu *resiliensi* yang rendah pada korban *broken home*. Sehingga Pelaksanaan *treatment* pada permasalahan ini menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *systematic desensitization*. Menurut (Sugiantoro, 2018) *systematic desensitization* adalah mereduksi perilaku cemas dan takut yang terkondisikan dengan melakukan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam suasana rileks sehingga lambat laun konseli dapat merespon faktor-faktor penyebab ketakutan secara wajar. Setelah melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami korban, peneliti melihat bahwa dengan berbagai kesulitan yang dihadapi dan dirasakan korban, membuatnya tidak berdaya dalam menjalani kehidupan sehari-harinya, serta adanya gejala-gejala kecemasan, ketakutan juga emosi marah yang terpendam pada diri klien. Sehingga digunakan teknik *systematic desensitization* untuk membantu klien mengatur, mengendalikan atau mengontrol rasa takut, cemas dan marah yang sudah menumpuk dalam dirinya dengan mengukur tingkat kesulitan yang dihadapi klien dan membuatkan skala hierarki. Adapun Pelaksanaan teknik *systematic desensitization* menurut (Erford, 2017) dilakukan berdasarkan beberapa tahapan yaitu tahap melakukan relaksasi, tahap menyusun skala hierarki kesulitan dan tahap *systematic desensitization*.

Mengajarkan relaksasi kepada klien dengan tujuan untuk menghilangkan rasa tegang klien sehingga bisa berada dalam keadaan santai atau rileks. Adapun relaksasi yang akan

dilakukan yaitu dengan melakukan relaksasi pernapasan dada dengan cara mengambil napas dalam-dalam melalui hidung kemudian diembuskan secara perlahan-lahan melalui mulut. Naomi (Azizah et al., 2021).

1. Menyusun Skala Hierarki Kesulitan

Setelah klien melakukan relaksasi dan sudah berada dalam keadaan yang rileks kemudian pada tahapan ini konselor membantu klien untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan klien mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi *broken home* yang dialaminya. Skala hierarki kesulitan tersebut ditulis secara berurutan mulai dari pemicu rasa sulit yang paling kecil hingga yang paling besar dan nantinya setelah tersusun akan diberikan diperingkat atau level kesulitan dari masing-masing item menggunakan *subjective units of distress scale* (SUDS). Berikut adalah daftar skala hierarki kesulitan yang dialami korban.

Tabel Skala hierarki kesulitan

Hierarki Kesulitan W	
SUDS	Peristiwa
060	Harus menjadi perantara antara ode dan mama
075	Tidak bisa melawan saat orang tua marah
080	Harus kerja untuk biaya kuliah dan kebutuhan hidup
085	Waktu istirahat yang kurang karena harus membagi waktu kuliah dan kerja
095	Tidak dikasih uang sama orang tua
0100	Tidak bisa diam di rumah selama lebih dari satu hari karena akan <i>stress</i>

2. Desensitisasi Sistematis

Ketika klien telah berhasil menyusun daftar skala hierarki kesulitan, maka selanjutnya dapat beralih pada tahap ketiga yaitu tahap *systematic desensitization*. Dimana pada tahap ini proses desensitisasi akan dilakukan dengan menginstruksikan klien untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi sulit yang ada pada skala hierarki, yang dimulai pada tingkat rasa sulit pertama yang paling rendah yaitu “ harus menjadi perantara antara ode dan mama” sambil mendengarkan cerita atau skenario yang disampaikan oleh konselor untuk membangkitkan rasa takut, cemas, khawatir dan

marah yang terpendam pada diri klien dalam menghadapi situasi sulit selama proses membayangkan. Hal tersebut dilakukan sampai klien mulai memberikan reaksi yang berlebihan dengan tangan yang menggepal, raut wajah yang kmurung dan kasi yang dikencangkan seolah-olah menggambarkan bahwa klien sedang menahan rasa marah, takut, khawatir dan cemas, sehingga pada saat itu juga klien disuruh berhenti membayangkan dan menggantinya dengan melakukan relaksasi. Hal tersebut dilakukan berulang kali hingga klien mampu mengendalikan rasa takut, marah, dan cemasnya yang berlebihan pada situasi sulit yang dihadapi dengan berhasil turun dari level 060 menjadi 055. Maka klien pun dapat melanjutkan atau naik pada level tingkat rasa sulit kedua yaitu “ tidak bisa melawan saat orang tua marah”. Ketika proses desensitisasi dilakukan sama seperti sebelumnya konselor mengarahkan klien dengan keadaan yang relaks untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi sulit yang ada pada skala hierarki level kedua, sambil mendengarkan cerita atau skenario yang disampaikan oleh konselor untuk membangkitkan rasa takut, cemas, khawatir dan marah yang terpendam pada diri klien dalam menghadapi situasi sulit selama proses membayangkan. Hal tersebut dilakukan sampai klien mulai memberikan reaksi yang berlebihan dengan wajah yang mengkerut sambil memegang kepalanya seperti sedang pusing, tangannya yang digepal kuat dan kakinya yang dikencangkan seolah-olah seperti sedang menahan marahnya. sehingga pada saat itu juga klien disuruh berhenti membayangkan dan menggantinya dengan melakukan relaksasi dan hal tersebut dilakukan berulang kali sampai klien merasa dapat mengendalikan atau mengatur rasa takut, khawatir, marah, dan cemasnya yang berlebihan pada situasi sulit yang ada pada level kedua dengan berhasil turun dari level 075 menjadi 074.

Dari 6 item yang disusun menjadi satu daftar skala hierarki kesulitan yang dialami klien, ia mampu menyelesaikannya sampai pada level kedua dari tingkatkan kesulitan yang ada dalam skala hierarki, hal itu disebabkan keadaan klien yang belum siap untuk melanjutkan pada tahap ketiga dan seterusnya karena klien merasa butuh waktu untuk mempersiapkan dirinya dan ditambah kondisinya yang lagi kurang sehat akibat dari banyaknya aktivitas luar yang dilakukan klien sehingga klien kurang sehat dan belum bisa untuk melanjutkan *treatment*.

Dari hasil pelaksanaan *treatment* yang menggunakan teknik *systemtic desensitization* pada permasalahan klien yang memiliki *resiliensi* rendah pada korban *broken home* melalui layanan konseling individual yaitu klien menunjukan hal yang cukup baik. Nelson, Richard & Jones (Aye et al., n.d.) menjelaskan bahwa teknik *systematic desensitization* bertujuan untuk membantu konseli mengendalikan dan mengurangi pengalaman negatif dan menggantikannya dengan perasaan yang lebih positif agar konseli dapat bertindak dan berkomunikasi secara efektif. Tujuan teknik *systematic desensitization* untuk mengurangi kecemasan pada situasi tertentu, artinya teknik *systematic desensitization* diterapkan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu dengan mengurangi tingkat kecemasan yang ditimbulkan oleh individu sendiri dalam situasi atau obyek yang sebenarnya tidak menakutkan. Hal tersebut terbukti setelah pemberian *treatment* melalui layanan konseling individual dengan teknik *systemtic desensitization*, terlihat perubahan pada klien yaitu terlihat lebih tenang dan dapat mengontrol perasaan cemas, takut dan marahnya setelah memikirkan kembali keadaan sulit yang ia rasakan. Hal itu dilihat dari cara klien yang menarik napas saat belum bisa mengendalikan rasa sulitnya, tarikan napas klien terasa kasar dan cenderung terburu-buru saat keadaan sulit itu dibayangkan berbeda halnya setelah klien bisa mengendalikan rasa takutnya ia lebih mudah mengatur napasnya dengan tenang dan secara perlahan-lahan saat membayangkan keadaan sulit yang ia hadapi, selain itu setelah *treatment* klien juga menerapkan pada kehidupan sehari-harinya ketika mengalami masalah atau situasi yang sulit, klien secara tidak sadar mengatur pernapasannya atau dengan kata lain lebih mudah mengatur emosi dan mengendalikan perasaannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Merujuk dari hasil penelitian ini, maka ditarik kesimpulan bahwa korban mengalami banyak kesulitan dalam menyesuaikan dan menjalani kehidupan sehari-harinya setelah orang tuanya memutuskan untuk berpisah. Situasi sulit tersebut membuatnya tidak berdaya, mempunyai emosi yang tidak stabil, mudah mengalami *stress* dan cenderung melakukan hal-hal yang merusak dirinya, serta muncul gejala-gejala perasaan takut,

cemas dan khawatir pada diri korban yang membuatnya semakin terpuruk dalam menjalani hidup. Hal tersebut di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu tidak adanya dukungan dari orang-orang disekitarnya, *self esteem* yang rendah, keyakinan atau spiritualitas dan emosi positif pada diri korban. Sehingga konseling individual dengan teknik *systemtic desensitization* diterapkan untuk mengukur tingkat kesulitan yang dialami klien berdasarkan hal-hal sulit yang dirasakan klien selama ini dengan tujuan agar klien mampu mengendalikan perasaan cemas, khawatir dan takut yang berlebihan ketika menghadapi situasi yang sulit. Melalui teknik Dengan kemampuan klien yang mampu menurunkan serta mengendalikan rasa takutnya akan membuat klien lebih bisa menghadapi kondisi *broken home* karena kekuatan yang ada dalam diri klien secara tidak langsung akan bertambah atau dengan kata lain *resiliensi* pada diri klien akan meningkat dan klien akan lebih mudah beradaptasi pada keadaan yang sulit

Adapun saran dalam penelitian ini ialah pada waktu pelaksanaan *treatment* yang cukup singkat sehingga bagi penelitiselanjutnya diharapkan dapat mengeksplor masalah yang terjadi lebih dalam lagi untuk penelitian yang serupa dan dapat menggunakan teknik-teknik konseling yang lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih pengetahuan yang erat kaitannya dengan pengembangan profesi bimbingan dan konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Afnibar, A. (2017). Konseling Traumatik Untuk Korban Gempa Dan Resiliensi Di Kalangan Masyarakat Minangkabau. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 46–56.
- Amalia, R., & Pahrul, Y. (2019). Self Esteem Bagi Anak Keluarga Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai* |, 3(2003), 632–640.
- Anugerah, D. T., & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–12.
- Aye, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (n.d.). MENURUNKAN KECEMASAN KORBAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS (Studi Kasus di Kota Salatiga). *PSIKOLOGI KONSELING*, 21(2), 1404–1417.

- Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). Teknik Relaksasi dalam Proses Persalinan : Literatur Review. *Jurnal EDUNursing*, 5(2), 134–141. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2942>
- Erford, T. (2017). Bradley. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Hadiansyah, T., Munawaroh, F., & Pragholapati, A. (2020). ELDERLY DEPRESSION RATES. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(2), 165–169.
- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). Analisis Kondisi Fisik Dan Psikis Terhadap. *Fmipa Nasional UNIMUS*, 563–570.
- Indari, I., Priasmoro, D. P., & Fatma, E. D. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 6(2), 130–137.
- Kurniawan, U. T., Edison, E., & Arum, Y. D. (2021). Tingkat resiliensi pasien COVID-19 pada Rumah Sehat Kota Baubau. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–51.
- Mahnunin, J., & Ridjal, T. (2021). Identifikasi Tingkah Laku Siswa dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus tentang Keluarga Broken Home dan Tingkah Laku Siswa MTs). *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 30–47.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 72–82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 1–9.