

## PENDAMPINGAN SISWA KORBAN *BROKEN HOME* MELALUI PENERAPAN CBT (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN DI MA AL-WATHAN LARANGAN PERRENG

Moh. Wardi<sup>1</sup>, Heri Fadli Wahyudi<sup>2</sup>, Musyfiquddin<sup>3</sup>, Nazlah Hidayati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Al-Amien Prenduan, Sumenep

<sup>1</sup>[mohwardi@unia.ac.id](mailto:mohwardi@unia.ac.id), <sup>2</sup>[fadliwahyudi37@gmail.com](mailto:fadliwahyudi37@gmail.com), <sup>3</sup>[Musyfiq288@gmail.com](mailto:Musyfiq288@gmail.com),

<sup>4</sup>[nazlahhidayati@gmail.com](mailto:nazlahhidayati@gmail.com)

---

### **Article History:**

*Received:* 17-05-2025

*Revised:* 18-05-2025

*Accepted:* 21-05-2025

**Keywords:** *Assistance, Broken Home, Cognitive Behavior Therapy, Kedisiplinan.*

---

### **Abstract:**

*This service aims to provide assistance through Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for students who experience broken homes at MA Al-Wathan Larangan Perreng, where students with broken home family backgrounds are found to tend to experience discipline problems, such as indiscipline, skipping behavior, and other negative behaviors in the school environment. The methodology used is Asset Based on Community Development (ABCD) which is a form of analysis to determine the potential, find strengths, and assets that can be utilized to improve the discipline of students who experience broken homes. The results of the service show that CBT is effective in helping students identify and change negative thought patterns that affect their behavior. Through the CBT therapy process, students are better able to control their emotions, increase awareness of the consequences of their actions, and develop skills in solving problems more adaptively. In addition, support from counseling teachers and the school environment are important factors in the successful implementation of CBT.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam pembentukan karakter dan perkembangan individu. Tujuan utama pendidikan adalah untuk mempersiapkan siswa menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki karakter yang baik, mampu berinteraksi dengan lingkungan, dan bertanggung jawab. Dalam proses pendidikan, kedisiplinan menjadi salah satu elemen penting yang menentukan kesuksesan siswa dalam mencapai tujuan tersebut. Disiplin di sekolah bukan hanya dilihat dari kepatuhan terhadap aturan yang berlaku, tetapi juga mencakup kemampuan siswa dalam mengatur waktu, bekerja sama, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tanggung jawab (Kurniawan & Agustang, 2022). Namun, kedisiplinan bukanlah hal yang mudah untuk diterapkan pada semua siswa. Beberapa siswa menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi, sementara yang lainnya mengalami kesulitan dalam menjaga disiplin, meskipun mereka memiliki potensi akademik yang baik. Salah satu faktor yang sering memengaruhi perilaku kedisiplinan siswa adalah latar belakang keluarga siswa.

Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berasal dari keluarga dengan permasalahan seperti *broken home*, seringkali menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi perilaku mereka di sekolah. Siswa dari keluarga *broken home* cenderung lebih sulit untuk menjaga kedisiplinan, seperti sering datang terlambat, membolos sekolah, melanggar aturan, hingga kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas akademik (Oktafiani, 2017). Fenomena ini juga ditemukan di MA Al-Wathan Larangan Perreng, di mana siswa yang berasal dari keluarga *broken home* menunjukkan masalah kedisiplinan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa lainnya. Siswa-siswa ini sering

melanggar aturan sekolah, tidak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan, bahkan terlibat dalam perilaku negatif seperti perilaku merokok di area sekolah.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan bahwa 75% siswa *broken home* yang menjalani konseling memiliki pola pikir yang kurang terstruktur mengenai pentingnya kedisiplinan, dan sekitar 60% di antara mereka sering melanggar aturan sekolah tanpa merasa bersalah atau menyadari konsekuensinya. Melihat kondisi ini, jelas bahwa faktor keluarga, khususnya latar belakang keluarga *broken home*, memiliki dampak yang besar dalam pembentukan kedisiplinan siswa. Namun, pendekatan yang diterapkan oleh guru BK di sekolah tersebut masih bersifat umum, tanpa strategi yang lebih mendalam untuk menangani masalah disiplin pada siswa *broken home* secara spesifik.

Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang lebih terfokus untuk mengatasi masalah kedisiplinan siswa *broken home*. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang terbukti efektif dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif yang dapat menyebabkan ketidakpatuhan terhadap aturan. Penerapan CBT dalam konteks pendidikan telah banyak dibahas, terutama dalam hal regulasi emosi dan peningkatan motivasi akademik (Khairunnisa & Boediman, 2024). Namun, secara khusus mengkaji penerapan CBT untuk meningkatkan kedisiplinan siswa *broken home* di sekolah masih sangat terbatas.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa melalui pendampingan dengan menerapkan bagaimana CBT untuk membantu siswa *broken home* dalam meningkatkan kedisiplinan. Dengan cara mengidentifikasi pola pikir yang menyebabkan ketidakpatuhan terhadap aturan dan mengembangkan model intervensi berbasis CBT, diharapkan pengabdian ini dapat memberikan rekomendasi yang lebih efektif bagi guru BK dalam menangani siswa *broken home* dan memperkaya kajian mengenai penerapan CBT dalam pendidikan, khususnya dalam konteks peningkatan kedisiplinan siswa.

## METODE

Metodologi yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan metode *Asset Based on Community Development* (ABCD) merupakan bentuk analisa untuk mengetahui potensi, mencari kekuatan, serta aset yang bisa dimanfaatkan (Riyanti & Raharjo, 2021). Dalam menemukan aset komunitas, pengabdian menggunakan teori penemuan Appresiatif “*appreciative inquiry*”, AI sendiri sudah dikembangkan menjadi metodologi menemukan aset melalui siklus berikut ini; Pertama, *Discovery* : Penggalan hal baik dari masa lalu. Kedua, *Dream*: Eksplorasi harapan & impian yang berangkat dari masa lalu. Ketiga, *Design*: Merumuskan strategi prioritas. Keempat, *Destiny*: Implementasi rumus yang telah dikembangkan.

Adapun identifikasi aset yang telah pengabdian lakukan di MA Al-Wathan Larangan Perreng adalah sebagai berikut:

Jenis Aset/Aspek	Individu	Lembaga/Komunitas/Sosial
Jenis Aset	1. Kepala Sekolah 2. Guru BK 3. Guru Mapel 4. Siswa-Siswi	1. Yayasan 2. MA Al-Wathan Larangan Perreng. 3. Organisasi Siswa-Siswi
Kondisi Saat Ini	1. Pemahaman dan support kepada sekolah terhadap pentingnya konseling di sekolah 2. Adanya Guru BK di sekolah	1. Struktur yayasan yang jelas 2. Tupoksi struktur lembaga yang baik. 3. Kompetensi Guru BK yang baik

	3. Adanya beberapa siswa dengan latar belakang <i>Broken Home</i>	4. Organisasi siswa-siswi yang aktif
--	---	--------------------------------------

Dalam hal untuk meningkatkan kedisiplinan siswa yang mengalami *broken home*. Aspek utama dalam pengabdian ini adalah implementasi CBT dalam konseling siswa *broken home*, serta menganalisis perilaku kedisiplinan siswa yang kurang mematuhi aturan sekolah seperti keterlambatan, merokok di lingkungan sekolah, bolos, dan kurangnya tanggung jawab akademik. Subjek pengabdian ini merupakan siswa *broken home* di MA Al-Wathan Larangan Perreng yang mengalami masalah kedisiplinan di sekolah. Kriteria pemilihan subjek meliputi siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Selain siswa, pengabdian ini juga melibatkan guru BK sebagai informan, mengingat mereka memiliki pengalaman langsung dalam menangani siswa dengan latar belakang *broken home*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pendampingan yang diberikan kepada beberapa siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di MA Al-Wathan Larangan Perreng, ditemukan bahwa siswa-siswa tersebut memiliki kecenderungan negatif, sehingga dilakukan pendampingan melalui penerapan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang berdampak pada;

### 1. Pengembangan Strategi Manajemen Waktu

Beberapa siswa yang tumbuh dalam keluarga *broken home* menghadapi tantangan dalam menjaga kedisiplinan, terutama dalam hal kehadiran di sekolah. Mereka sering kali datang terlambat tanpa alasan yang jelas, yang menunjukkan kurangnya pengelolaan waktu yang efektif. Beberapa dari mereka mengungkapkan bahwa mereka kesulitan untuk bangun pagi karena tidak ada orang tua yang mengingatkan atau mengawasi mereka seperti halnya anak-anak yang tumbuh dalam keluarga utuh. Menurut teori keteraturan dalam kehidupan anak (Omar dkk., 2012), pola asuh yang kurang mendukung dapat menyebabkan kurangnya disiplin diri. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang kurang terstruktur cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan membangun kebiasaan yang baik. Kedisiplinan merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik dan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Skinner 1953 dalam teori behaviorismenya bahwa perilaku disiplin dapat dibentuk melalui *reinforcement* positif dan negatif (Zabrina, 2023).



**Gambar kegiatan pengembangan strategi manajemen waktu**

Dalam konteks ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. CBT membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat kedisiplinan. Misalnya, banyak siswa *broken home* memiliki keyakinan bahwa keterlambatan adalah hal yang wajar karena tidak ada figur otoritas yang mengawasi mereka. Melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT, siswa dapat diajarkan untuk mengembangkan *self-regulation* dan membangun kebiasaan disiplin secara bertahap. Urgensi dari kedisiplinan dalam pendidikan sangat besar, karena kedisiplinan tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial yang penting di masa depan (Fauziah dkk., 2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa *broken home* meliputi kurangnya dukungan emosional, rendahnya *self-esteem*, serta pola pikir yang kurang terstruktur. Dengan adanya intervensi berbasis CBT, siswa dapat dibantu untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan strategi manajemen waktu yang lebih baik, dan belajar untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka. Dengan demikian, penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa, khususnya mereka yang berasal dari keluarga *broken home*. Melalui teknik kognitif dan perilaku yang terstruktur, siswa dapat diberikan pemahaman baru tentang pentingnya disiplin serta dilatih untuk menerapkan kebiasaan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Membangun Kesadaran Disiplin Dan Tanggung Jawab

Beberapa siswa juga terlihat sering melanggar aturan yang berlaku di sekolah, seperti tidak mengenakan seragam dengan benar atau bahkan tidak membawa perlengkapan belajar yang diperlukan. Hal ini menunjukkan kurangnya kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap kewajiban mereka sebagai pelajar. Menurut teori perilaku sosial Bandura, perilaku seseorang dipengaruhi oleh observasi terhadap lingkungan sekitarnya (Suwartini, 2016). Dalam konteks ini, siswa yang tidak memiliki model kedisiplinan di rumah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kebiasaan yang teratur di sekolah. Berdasarkan observasi, siswa-siswa ini tampaknya kurang memiliki kesadaran akan pentingnya mengikuti aturan, serta kurang menghargai nilai tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah mereka. Teori *Self-Regulated Learning* dari Zimmerman menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku dan tanggung jawab akademiknya sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi dan efikasi diri, serta faktor eksternal, seperti dukungan lingkungan (Rima dkk., 2025). Dalam kasus siswa *broken home*, lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat pengembangan regulasi diri yang baik, sehingga mereka cenderung mengabaikan kewajiban akademik mereka. Bahkan ketika diberikan peringatan atau teguran oleh guru, mereka sering kali mengabaikan atau tidak memberikan respons yang serius. Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep *learned helplessness* Seligman, di mana siswa yang terus-menerus mengalami situasi yang tidak terkendali seperti kurangnya bimbingan di rumah bisa jadi merasa bahwa usaha mereka untuk berubah tidak akan berdampak signifikan (Puteri & Santoso, t.t.). Akibatnya, mereka menjadi kurang responsif terhadap arahan atau konsekuensi dari tindakan mereka. Dalam hal ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat berperan dalam membantu siswa membangun kesadaran akan pentingnya kedisiplinan dan tanggung jawab.

CBT bekerja dengan cara membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang maladaptif, seperti keyakinan bahwa aturan sekolah tidak penting atau bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas hidup mereka. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif dan *reinforcement* positif, CBT dapat membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih sehat terkait kedisiplinan dan tanggung jawab akademik mereka. Urgensi dari kedisiplinan dalam pendidikan sangat besar, mengingat bahwa disiplin bukan hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga dengan pengembangan karakter yang akan

berdampak pada kehidupan jangka panjang siswa (Indramawan, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa *broken home* meliputi kurangnya pengawasan dari orang tua, rendahnya motivasi intrinsik, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekolah. Dengan penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling, siswa dapat dibantu untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri, meningkatkan motivasi belajar, serta memahami bahwa kedisiplinan adalah faktor penting dalam mencapai kesuksesan akademik dan kehidupan mereka di masa depan. Dengan demikian, CBT dapat menjadi solusi efektif dalam membantu siswa *broken home* membangun kedisiplinan yang lebih baik, dengan menanamkan kesadaran akan tanggung jawab serta melatih mereka untuk menerapkan strategi yang lebih efektif dalam menjalani kehidupan akademik mereka.

### 3. Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Negatif

Ditemukan bahwa perilaku merokok di lingkungan sekolah menjadi salah satu bentuk pelanggaran aturan yang sering dilakukan oleh siswa *broken home* di MA Al- Wathan Larangan Perreng. Perilaku ini tidak hanya terjadi secara individu, tetapi juga dalam kelompok kecil, terutama di area yang minim pengawasan seperti kamar mandi dan sudut halaman sekolah. Siswa yang terlibat dalam perilaku merokok cenderung memiliki sikap yang kurang peduli terhadap konsekuensi aturan sekolah. Beberapa di antaranya beralasan bahwa merokok memberi mereka rasa tenang atau sebagai bentuk pencarian identitas di lingkungan pergaulan. Menurut teori perilaku sosial Albert Bandura, individu cenderung meniru perilaku yang mereka lihat di lingkungan sekitar, terutama jika perilaku tersebut diperkuat oleh kelompok sosial mereka (Sumianto dkk., 2024).

Dalam hal ini, siswa *broken home* yang kurang mendapatkan bimbingan di rumah lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya yang juga memiliki kebiasaan merokok. Selain itu, teori psikososial Erikson, menjelaskan bahwa remaja berada dalam tahap pencarian identitas, di mana mereka cenderung mencoba berbagai perilaku untuk mencari pengakuan sosial (Arini, 2021), termasuk melalui perilaku menyimpang seperti merokok. Faktor lingkungan keluarga yang tidak stabil turut memengaruhi kebiasaan ini, di mana mereka kurang mendapatkan pengawasan serta figur otoritatif yang menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab. Menurut teori keterikatan (*attachment theory*) dari Bowlby, anak-anak yang tumbuh tanpa keterikatan emosional yang kuat dengan orang tua lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengembangkan regulasi diri dan kontrol impuls (Sabilla & Yuliana, 2024). Akibatnya, mereka cenderung mencari pelarian dalam perilaku seperti merokok sebagai bentuk *coping mechanism* terhadap tekanan psikologis yang mereka alami.

Dalam hal ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan merokok dan meningkatkan kedisiplinan mereka. CBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mendasari perilaku merokok, seperti keyakinan bahwa merokok dapat menghilangkan stres atau membuat mereka lebih diterima dalam kelompok sosial. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif dan latihan keterampilan sosial, siswa dapat diajarkan untuk mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat, seperti relaksasi, manajemen stres, dan komunikasi asertif. Urgensi dari kedisiplinan dalam pendidikan sangat besar, karena kedisiplinan tidak hanya berdampak pada perilaku akademik tetapi juga pada pengembangan karakter yang baik (Fauziah & Irman, 2024).



**Gambar Pelaksanaan Konseling Penerapan CBT untuk Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Negatif**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa *broken home* meliputi kurangnya pengawasan, tekanan dari lingkungan sosial, serta rendahnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari perilaku menyimpang seperti merokok. Dengan adanya intervensi berbasis CBT, siswa dapat dibantu untuk memahami konsekuensi dari perilaku mereka, membangun kesadaran diri, serta mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial. Dengan demikian, penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku siswa *broken home*, sehingga mereka dapat membangun disiplin yang lebih baik dan menghindari kebiasaan negatif seperti merokok di lingkungan sekolah.

4. Membangun Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Siswa yang berasal dari keluarga *broken home* sering kali menghadapi kesulitan dalam fokus belajar dan sering tidak menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Mereka mengungkapkan bahwa kondisi di rumah yang kurang stabil, akibat ketidakhadiran salah satu orang tua, membuat mereka merasa sulit untuk belajar. Kehilangan figur orang tua atau kurangnya pengawasan dari salah satu pihak membuat mereka kesulitan menjaga konsentrasi pada pendidikan. Menurut teori keterikatan (*attachment theory*) dari Bowlby, anak-anak yang memiliki hubungan emosional yang lemah dengan orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan manajemen diri, yang berdampak pada ketidakmampuan mereka untuk fokus dalam tugas akademik (Sabilla & Yuliana, 2024). Selain itu, teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, menjelaskan bahwa lingkungan keluarga adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan anak (Alim & Darwis, 2024). Ketika lingkungan rumah tidak stabil, siswa akan mengalami kesulitan dalam membangun kebiasaan belajar yang efektif dan disiplin akademik.

Keterbatasan emosional dan dukungan yang mereka dapatkan di rumah sering menghalangi mereka untuk bisa fokus sepenuhnya pada pekerjaan sekolah. Teori *self-determination*, menyatakan bahwa motivasi intrinsik dan dukungan lingkungan sangat penting dalam meningkatkan keterlibatan akademik siswa (Priyoaji, 2024). Ketika siswa tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup, mereka cenderung mengalami

rendahnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta penundaan dalam menyelesaikan tugas. Dalam konteks ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu meningkatkan kedisiplinan siswa *broken home* dengan membangun keterampilan regulasi emosi dan strategi kognitif yang lebih baik. CBT membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang menghambat mereka dalam belajar, seperti perasaan tidak berdaya atau kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT memungkinkan siswa untuk menggantikan pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih adaptif, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menyelesaikan tugas sekolah dan meningkatkan disiplin belajar. Kedisiplinan dalam pendidikan sangat penting karena berhubungan langsung dengan prestasi akademik dan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan di masa depan (Fauziah & Irman, 2024). Siswa yang disiplin dalam belajar cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, tanggung jawab terhadap tugas, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif. Dalam kasus siswa *broken home*, kurangnya disiplin akademik dapat memperburuk prestasi mereka dan menghambat pengembangan keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses di masa depan.

Beberapa faktor yang memengaruhi kedisiplinan akademik siswa *broken home* meliputi kurangnya pengawasan dan dukungan dari orang tua, yang membuat mereka sulit mengatur waktu belajar secara mandiri, tingkat stres yang tinggi akibat konflik keluarga, yang mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, kurangnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik, serta lingkungan sosial yang tidak mendukung, misalnya teman sebaya yang juga memiliki kebiasaan kurang disiplin dalam belajar. Dengan penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling, siswa dapat dilatih untuk meningkatkan keterampilan *self-regulation*, membangun motivasi intrinsik, serta mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi masalah keluarga yang mereka alami. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka lebih fokus dalam belajar tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, CBT dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa *broken home*, membantu mereka mengembangkan keterampilan belajar yang lebih baik, serta memperbaiki kualitas pendidikan mereka secara keseluruhan.

#### 5. Meningkatkan Kesadaran Akan Konsekuensi

Siswa yang sering melanggar aturan sekolah umumnya tidak merasa bersalah atau khawatir terhadap hukuman yang diberikan. Mereka cenderung menganggap remeh aturan yang ada, karena merasa tidak ada pengawasan yang cukup ketat di rumah. Ketidakhadiran orang tua atau kurangnya perhatian terhadap perilaku mereka di rumah membuat mereka merasa bebas dari konsekuensi, baik itu dari orang tua maupun pihak sekolah. Akibatnya, mereka menjadi kurang menghargai aturan yang berlaku dan sering kali mengambil jalan pintas tanpa memikirkan dampak dari tindakan mereka. Ketika tidak ada pengawasan yang konsisten di rumah, mereka lebih cenderung untuk mengabaikan peringatan atau aturan yang ditetapkan di sekolah.

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa siswa *broken home* memiliki kendala dalam kedisiplinan dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Ini menunjukkan bahwa faktor keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan dan sikap siswa terhadap aturan. Secara teoritis, perilaku ini dapat dijelaskan dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menyatakan bahwa pola pikir dan kebiasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan mereka (Pramudiana & Setyorini, 2019). Dalam kasus ini, siswa yang tumbuh dalam keluarga yang tidak stabil cenderung mengembangkan pola pikir yang kurang menghargai aturan dan kedisiplinan. Adapun intervensi pendekatan CBT dapat membantu siswa seperti yang dijelaskan di atas adalah dengan cara mengidentifikasi

pikiran maladaptif yang menyebabkan siswa menyepelekan aturan sekolah, memberikan latihan perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab, sehingga siswa lebih sadar akan konsekuensi dari tindakan mereka. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa anak dari keluarga *broken home* lebih rentan mengalami masalah kedisiplinan di sekolah (Nasrullah dkk., 2024). Sebuah studi oleh (Susanto dkk., 2024) juga menemukan bahwa intervensi berbasis CBT efektif dalam membantu siswa mengubah kebiasaan buruk mereka, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap aturan sekolah (C.EAS dkk., t.t.). Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa anak dengan latar belakang keluarga yang tidak harmonis cenderung kurang memiliki role model dalam disiplin dan tanggung jawab (Handayani dkk., 2020). CBT telah terbukti meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi, yang berdampak pada peningkatan kedisiplinan siswa (Fauziah dkk., 2024). Berdasarkan hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa siswa *broken home* di MA Al-Wathan Larangan Perreng mengalami kesulitan dalam mengikuti peraturan sekolah, terutama dalam hal kedisiplinan waktu, kepatuhan terhadap aturan, dan motivasi akademik. CBT berpotensi menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku mereka agar lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa dari keluarga *broken home* di MA Al-Wathan Larangan Perreng cenderung mengalami ketidakdisiplinan, ketidakpatuhan terhadap peraturan sekolah seperti perilaku merokok, datang terlambat, dan bolos sekolah, serta kurangnya motivasi akademik. Berbeda dari kajian sebelumnya yang lebih banyak membahas dampak psikologis seperti kesepian atau kecemasan, hal ini mengungkap bagaimana struktur keluarga yang tidak stabil berpengaruh terhadap kedisiplinan dan perilaku siswa dalam mengikuti aturan sekolah. Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), perilaku tersebut dapat dijelaskan melalui kaitan antara kognisi (pola pikir), emosi, dan tindakan. Siswa *broken home* mungkin memiliki keyakinan maladaptif seperti: "Tidak ada yang peduli jika aku mengikuti aturan atau tidak". "Tidak ada konsekuensi nyata jika aku melanggar peraturan sekolah". "Sekolah bukan tempat yang penting untuk masa depanku". Keyakinan ini kemudian memengaruhi perilaku nyata, seperti datang terlambat, tidak mematuhi peraturan seragam, hingga menyepelekan tugas akademik. Melalui CBT, pola pikir ini dapat direstrukturisasi agar siswa lebih menyadari pentingnya aturan dan tanggung jawab dalam kehidupan mereka.

Sebagian besar kajian sebelumnya tentang siswa *broken home* lebih berfokus pada dampak emosional dan sosial, seperti rendahnya rasa percaya diri, perasaan kesepian, atau kecenderungan menarik diri (Sari dkk., 2024). Namun hal ini menunjukkan bahwa dampak *broken home* tidak hanya terjadi dalam aspek psikologis, tetapi juga dalam aspek perilaku kedisiplinan di lingkungan sekolah. Menkaji efektivitas CBT dalam meningkatkan kesadaran diri siswa, bagaimana CBT dapat digunakan untuk mengubah kebiasaan disiplin yang buruk dalam lingkungan pendidikan. Dengan adanya perbedaan ini, pendampingan ini memberikan kontribusi baru dalam pemahaman mengenai dampak *broken home* terhadap perilaku kedisiplinan siswa di sekolah, bukan hanya aspek emosional atau sosial. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa CBT dapat digunakan tidak hanya untuk menangani gangguan psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan dalam membentuk perilaku positif di lingkungan pendidikan.

Pengabdian ini menemukan beberapa aspek baru yang belum banyak dibahas dalam kajian sebelumnya, di antara lainnya adalah *pertama*, Siswa *broken home* tidak selalu mengalami kesepian atau kecemasan, tetapi lebih rentan terhadap perilaku indisipliner. Berdasarkan teori kontrol sosial dari Hirschi, individu yang memiliki keterikatan rendah dengan lingkungan sosial, seperti keluarga dan sekolah, cenderung lebih rentan melanggar aturan. Dalam konteks ini, siswa *broken home* sering kali mengalami kurangnya pengawasan

dan dukungan dari keluarga, yang berkontribusi pada lemahnya regulasi diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *broken home* tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga berpengaruh pada pengendalian perilaku dan kedisiplinan siswa.

*Kedua, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat diterapkan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah, bukan hanya sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan atau stres. Berdasarkan teori CBT dari Beck, perubahan pola pikir dapat memengaruhi perilaku individu. Dalam konteks ini, restrukturisasi kognitif dan teknik perilaku dalam CBT dapat membantu siswa *broken home* mengembangkan kesadaran diri terhadap aturan dan tanggung jawab, sehingga mereka mampu mengontrol tindakan dan meningkatkan kepatuhan terhadap disiplin sekolah.

*Ketiga, Kurangnya kontrol keluarga dalam kehidupan siswa broken home* berpengaruh langsung terhadap rendahnya kepatuhan terhadap aturan sekolah. Berdasarkan teori kontrol sosial dari Hirschi, individu yang tidak memiliki keterikatan kuat dengan figur otoritas, seperti orang tua, cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih rendah terhadap norma dan aturan. Berbeda dengan siswa yang mendapatkan pengawasan dan bimbingan dari orang tua, siswa *broken home* sering kali tidak memiliki figur yang mengarahkan mereka untuk disiplin. Oleh karena itu, peran sekolah menjadi krusial dalam memberikan struktur, pengawasan, dan bimbingan yang dapat membantu siswa dalam membangun kebiasaan disiplin dan kepatuhan terhadap aturan.

Siswa *broken home* menghadapi tantangan kedisiplinan yang berbeda dari siswa lainnya. Berdasarkan teori kontrol sosial dari Hirschi, lemahnya keterikatan dengan keluarga dan lingkungan sosial dapat menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap aturan. Siswa *broken home* yang kurang mendapatkan pengawasan dan dukungan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih lemah, sehingga lebih rentan terhadap perilaku indisipliner. Selain itu, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* memiliki potensi besar dalam membantu siswa *broken home* membentuk kebiasaan positif. Sesuai dengan teori CBT dari Beck, bahwa perubahan pola pikir dapat memengaruhi perilaku individu. Dengan restrukturisasi kognitif dan teknik perilaku, siswa dapat mengembangkan kesadaran diri terhadap aturan serta meningkatkan tanggung jawab mereka. Dibandingkan dengan kajian sebelumnya yang lebih menyoroti aspek emosional dan sosial, pengabdian ini menegaskan bahwa perilaku indisipliner juga merupakan dampak signifikan dari *broken home*, yang dapat dikelola melalui intervensi berbasis CBT. Dengan adanya temuan ini, maka hal tersebut dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dan pendidik dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling berbasis CBT untuk meningkatkan kedisiplinan siswa *broken home*.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil pengabdian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami *broken home* di MA Al-Wathan Larangan Perreng mengalami berbagai bentuk ketidakdisiplinan, termasuk keterlambatan, perilaku merokok, dan kurangnya motivasi akademik. Faktor utama yang mempengaruhi perilaku ini adalah kurangnya figur otoritas di rumah serta pola pikir negatif terhadap aturan sekolah. Pengabdian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menangani masalah kedisiplinan siswa *broken home* dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif serta melatih kebiasaan baru yang lebih positif.

Sebagai rekomendasi sekolah sebaiknya mengadopsi program konseling berbasis CBT secara lebih sistematis untuk siswa yang mengalami masalah kedisiplinan, khususnya bagi siswa dari keluarga *broken home*. Guru BK perlu mendapatkan pelatihan tambahan dalam penerapan CBT agar dapat memberikan intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, kolaborasi antara sekolah dan orang tua, meskipun dalam kondisi

keluarga yang tidak utuh, tetap perlu ditingkatkan agar siswa mendapatkan dukungan yang lebih baik dalam mengembangkan disiplin diri. pengabdian ini memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pendekatan konseling bagi siswa *broken home*. Temuan ini menegaskan bahwa kedisiplinan bukan hanya masalah aturan dan hukuman, tetapi juga berkaitan erat dengan pola pikir dan kebiasaan yang bisa dimodifikasi melalui intervensi yang tepat. Hasil pendampingan pengabdian ini juga membuka peluang untuk studi lebih lanjut tentang bagaimana teknik CBT yang lebih spesifik dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah untuk berbagai masalah perilaku lainnya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih diucapkan kepada Kepala Sekolah MA Al-Wathan Larangan Perreng beserta para pendidik, dan tenaga kependidikan yang telah membantu selama pelaksanaan pengabdian dari Universitas Al-Amien Prenduan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan bagi siswa yang mengalami *broken home* melalui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di MA Al-Wathan Larangan Perreng.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliim, T. F., & Darwis, R. S. (2024). MEMBANGUN KARAKTER UNTUK MENGATASI KENAKALAN REMAJA MELALUI PENDIDIKAN DENGAN PENDEKATAN TEORI EKOLOGI BRONFENBRENNER. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 6(1), 50–58. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v6i1.53285>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), Article 01. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- C.EAS, D. D. H. A. S. H., M. H. ., C. PTAx ., C. STAx, Kons, P. D. H. N. M. P., & Kons, P. D. Y. S. M. P. (t.t.). *Layanan Informasi Berbasis Kognitif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. Penerbit Adab.
- Fauziah, F., & Irman, I. (2024). Upaya Menumbuhkan Karakter Siswa Melalui Pembinaan Kedisiplinan di UPT SMPN 2 X Koto. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i1.1621>
- Fauziah, Koswara, F., & Masril. (2024). Study Literature: Efektifitas Konseling CBT dengan Teknik Self Intruction Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5561>
- Handayani, R., Purbasari, I., & Setiawan, D. (2020). TIPE-TIPE POLA ASUH DALAM PENDIDIKAN KELUARGA. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.24176/re.v11i1.4223>
- Indramawan, A. (2020). Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Keluarga Bagi Perkembangan Kepribadian Anak. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.53429/j-kis.v1i1.122>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Kurniawan, A., & Agustang, A. (2022). FAKTOR PENGHAMBAT TINGKAT KEDISIPLINAN SISWA DI SMAN 1 BANTAENG. OSF. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qnx7z>
- Nasrullah, M., Fadillah, M., Afandi, M., & Subhan, M. (2024). Kesulitan Belajar pada Siswa Keluarga Broken Home. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1483>
- Oktafiani, Y. (2017). HUBUNGAN KELUARGA BROKEN HOME DENGAN KEDISIPLINAN SISWA SD NEGERI JIPANG 03 KECAMATAN BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES TAHUN 2016/2017 [Doctoral, Universitas Peradaban]. <https://repository.peradaban.ac.id/228/>
- Omar, N. H., Manaf, A. A., & Ayob, A. S. (2012). PENGUJIAN MODEL GAYA KEIBUBAAPAAN BAUMRIND KE ATAS PENCAPAIAN AKADEMIK PELAJAR SEKOLAH MENENGAH. <https://www.proquest.com/openview/f9cee419c8a7705dc7778458a1cc4cde/1?cbl=616374&pq-origsite=gscholar>
- Pramudiana, I. D., & Setyorini, T. D. (2019). Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. *Praxis : Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 1(2), 125–138. <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i2.1631>
- Priyoaji, K. S. (2024). GIFTED UNDERACHIVER: ANALISIS SELF-DETERMINATION THEORY. *JURNAL ILMIAH EDUNOMIKA*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.29040/jie.v8i1.11327>
- Puteri, S. D. A., & Santoso, B. W. J. (t.t.). *Language Patterns and Social Support In Individuals With*

- Learned Helplessness In France Mental Health Communities* | *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*.  
Diambil 12 Mei 2025, dari  
<https://www.jiip.stkipyapisdompou.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/6703>
- Rima, R., Juniardi, Y., & Syafrizal, S. (2025). Assessing Self-Regulated Learning of Undergraduate EFL Students: Instrument Development and Validation. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 5(2), 396–411. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v5i2.387>
- Riyanti, C., & Raharjo, S. T. (2021). ASSET BASED COMMUNITY DEVELOPMENT DALAM PROGRAM CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR). *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 112–126. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.32144>
- Sabilla, L. E., & Yuliana, N. (2024). Komunikasi Keterikatan: Trauma Personal Dalam Hubungan Asmara. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.59841/saber.v2i3.1338>
- Sari, E. F., Tiara, I. U., & Akbar, W. K. (2024). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Motivasi Belajar Anak SMP Muhammadiyah 6 Padang. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1944>
- Sumianto, S., Admoko, A., & Dewi, R. S. I. (2024). Pembelajaran Sosial-Kognitif di Sekolah Dasar: Implementasi Teori Albert Bandura. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1015>
- Suwartini, S. (2016). TEORI KEPERIBADIAN SOCIAL COGNITIVE: KAJIAN PEMIKIRAN ALBERT BANDURA PERSONALITY THEORY SOCIAL COGNITIVE: ALBERT BANDURA. *Al-Tazkiyah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v5i1.1325>
- Zabrina, R. (2023). Analisis Pemberian Penguatan (Reinforcement) Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.15642/joies.2023.8.1.77-96>