

Pelaksanaan Konseling *Forgiveness* Pada Siswa Broken Home Melalui Media *Pop Up Book* di SMP Negeri 262 Jakarta

Nur Hikmah^{1*} & Nurmawati¹

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

*Corresponding Author: nurhikmah8503@gmail.com

Article History

Received : June 16th, 2025

Revised : July 17th, 2025

Accepted : August 15th, 2025

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan memaafkan pada siswa *broken home* yang ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti kemarahan, dendam, dan penarikan diri. Maka perlu diberikan intervensi konseling yang mampu memfasilitasi proses memaafkan dengan cara yang menarik dan bermakna. Media *pop up book* ini media visual 3 dimensi yang digunakan dalam proses konseling *forgiveness* melalui narasi, ilustrasi, dan elemen interaktif. Proses *forgiveness* yang meliputi membalut sakit hati, meredakan kebencian, upaya penyembuhan diri dan berjalan bersama. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR) dan desain A–B–A. Subjek dalam penelitian sebanyak dua siswa *broken home* di SMP Negeri 262 Jakarta. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan *forgiveness* siswa *broken home*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa baseline-1 (A) dilakukan sebanyak dua kali, persentase stabilitas 100%, kecenderungan arah meningkat (+). Kemudian dilanjutkan dengan intervensi (B) dilakukan selama enam kali, persentase stabilitas 50%, kecenderungan arah meningkat (+). Selanjutnya kondisi baseline-2 (A) dilakukan sebanyak dua kali, persentase stabilitas 100% kecenderungan arah meningkat (+). Persentase tumpang tindih data sebesar 0% menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *forgiveness* melalui media *pop up book* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *forgiveness* siswa *broken home*.

Keywords: Konseling, *Forgiveness*, *Broken Home*, *Pop Up Book*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memainkan peran esensial dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu. Sebagai lingkungan sosial pertama, keluarga menjadi tempat utama bagi anak untuk mengalami proses sosialisasi serta pembelajaran nilai-nilai moral, emosional, dan sosial. Dalam interaksi keluarga yang sehat, anak memperoleh rasa aman, dicintai, dan dihargai. Oleh karena itu, keberfungsian keluarga yang harmonis sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan dan perkembangan emosional anak. Ketika keluarga mampu menciptakan suasana yang penuh kasih dan pengertian, anak cenderung tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan sosial.

Namun, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk merasakan kehangatan keluarga yang utuh dan harmonis. Dalam realitas sosial yang kompleks, berbagai konflik internal dalam keluarga dapat

menyebabkan keretakan hubungan, hingga akhirnya membentuk kondisi yang dikenal sebagai *broken home*. Istilah *broken home* tidak hanya merujuk pada situasi di mana orang tua bercerai, tetapi juga mencakup keluarga yang tetap utuh secara fisik namun dihiasi oleh pertengkaran terus-menerus, ketegangan, dan kurangnya komunikasi positif antar anggota keluarga.

Ketidakharmonisan ini menyebabkan terganggunya peran orang tua sebagai pelindung dan pendidik emosional anak, sehingga anak kerap kali merasa tidak aman, terabaikan, dan kehilangan figur panutan. Menurut Willis (2015), *broken home* dapat dikategorikan ke dalam dua bentuk, pertama kondisi di mana salah satu atau kedua orang tua tidak lagi hadir karena perceraian atau kematian dan kedua keluarga yang tetap utuh tetapi penuh konflik, sehingga menciptakan ketidaknyamanan emosional yang setara dengan keluarga yang telah bercerai. Dalam situasi seperti ini, anak sering kali mengalami

tekanan psikologis, seperti kecemasan, kesedihan mendalam, kemarahan, bahkan penurunan prestasi akademik (Ningrum, 2013; Gintulangi et al., 2018). Mereka juga dapat mengalami masalah dalam hubungan sosial, merasa dikucilkan, atau tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan perasaannya secara aman.

Lebih jauh, dampak dari *broken home* tidak hanya bersifat jangka pendek. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga tidak harmonis cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi, harga diri rendah, kecenderungan agresif, dan perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan zat dan kenakalan remaja (Sutton, 2013; Du Plooy & Van Rensburg, 2015). Mereka juga cenderung memiliki persepsi negatif terhadap institusi pernikahan, serta keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri untuk membangun relasi yang sehat di masa depan (Andayani & Karyanta, 2012).

Ketika anak-anak terjebak dalam konflik keluarga yang berkepanjangan, mereka tidak hanya terluka secara emosional, tetapi juga menyimpan rasa kecewa, marah, dan bahkan dendam terhadap orang tua mereka. Dalam kondisi seperti ini, salah satu cara untuk meredakan beban emosional tersebut adalah melalui proses memaafkan (*forgiveness*). *Forgiveness* dalam konteks ini bukan sekadar tindakan pemaafan biasa, melainkan sebuah proses psikologis yang mendalam di mana individu belajar melepaskan amarah, keinginan untuk membalas, dan mulai membangun kembali hubungan yang sempat rusak. Penelitian menunjukkan bahwa memaafkan memiliki manfaat signifikan dalam memperbaiki kesehatan mental dan hubungan *interpersonal* (McCullough et al., 2000; Shanti & Susanto, 2020).

Namun, memaafkan bukanlah proses yang mudah, terutama bagi anak-anak yang merasa dikhianati atau ditelantarkan oleh orang tuanya. Proses ini menuntut keberanian, kematangan emosional, dan pemahaman yang mendalam terhadap makna luka dan penyembuhan. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang tepat guna membantu anak-anak *broken home* dalam memahami dan menjalani proses pemaafan dengan sehat. Dalam konteks konseling, *forgiveness* menjadi fokus utama yang bertujuan membantu

individu memahami luka batin mereka, mengelola emosi negatif secara sehat, dan membangun kembali ketenangan batin agar mampu menjalani kehidupan dengan lebih damai. Proses konseling *forgiveness* menuntut keberanian, kematangan emosional, dan kemampuan refleksi diri yang mendalam, yang tidak mudah dicapai, khususnya bagi anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*.

Untuk itu, dibutuhkan intervensi yang tepat guna membantu mereka menjalani proses pemaafan secara sehat dan bermakna. Salah satu media yang dapat digunakan untuk mendukung proses konseling *forgiveness* adalah *pop up book*. Media *pop up book* memiliki keunggulan dalam menyampaikan pesan melalui visualisasi tiga dimensi yang interaktif dan menarik. *Pop up book* dapat membantu anak-anak merefleksikan pengalaman mereka melalui narasi dan ilustrasi yang dirancang secara khusus untuk membangkitkan empati, introspeksi, serta motivasi untuk memaafkan.

Pop up book merupakan buku visual dengan elemen tiga dimensi yang memungkinkan pembaca berinteraksi secara langsung dengan konten melalui lipatan dan gambar yang muncul. Media ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan emosional, daya tarik visual, serta pemahaman konsep abstrak (Sari & Yuliati, 2019).

Dalam konteks konseling *forgiveness*, *pop up book* dapat dijadikan sarana untuk menyampaikan pesan-pesan moral dan refleksi melalui narasi simbolik, yang diharapkan mampu membantu anak memahami dan menginternalisasi makna pemaafan. Melalui media *pop up book*, proses konseling *forgiveness* dapat dilakukan dengan lebih efektif karena anak tidak hanya diajak untuk memahami konsep memaafkan secara kognitif, tetapi juga secara emosional melalui simbol, cerita, dan visualisasi yang menyentuh. Media ini dapat menjadi jembatan antara perasaan negatif yang dialami anak dengan proses penerimaan dan penyembuhan.

Dengan menggunakan media bimbingan dan konseling dimaksudkan individu tidak cepat bosan, dan memperhatikan, serta menangkap apa yang telah disampaikan konselor dalam layanan bimbingan dan konseling sebab media tersebut terdapat berbagai macam seperti video, suara, gambar, yang menarik bagi individu. Selain itu,

penggunaan media dalam pelaksanaan atau pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat memperjelas isi pesan atau informasi agar tidak verbalistis, mengatasi keterbatasan ruang, merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif yang diharapkan, serta menyamakan persepsi antara konselor dengan konseli/individu (Prasetiawan : 2017).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap dua siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, dan merasa hidupnya berubah drastis pasca perceraian orang tua. Anak-anak tersebut mengungkapkan kesulitan dalam memahami dan menerima keputusan orang tua mereka, serta belum mampu melepaskan emosi negatif yang menyertainya. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat kebutuhan mendesak akan intervensi yang mampu memfasilitasi proses pemaafan secara tepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan konseling *forgiveness* pada siswa *broken home* melalui media *pop up book*. Dalam pelaksanaannya, konseling *forgiveness* mengacu pada empat tahapan proses memaafkan yang dikemukakan oleh Enright (2001), yaitu membalut sakit hati, meredakan kebencian, upaya penyembuhan diri, dan berjalan bersama. Media *pop up book* secara visual dan emosional agar mampu menyampaikan pesan-pesan reflektif secara menyentuh dan interaktif. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami konsep *forgiveness* secara kognitif, tetapi juga mengalaminya secara emosional.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR). Menurut Tawney dan Gas, *Single Subject Research* (SSR) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada konseli secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pola A-B-A. Pola A-B-A terdiri dari tiga fase utama, yaitu fase Baseline-1, fase Intervensi, dan fase Baseline-2. Pada fase Baseline-1, peneliti melakukan pengamatan awal terhadap perilaku siswa tanpa perlakuan, guna

memperoleh data dasar yang merefleksikan kondisi sebelum intervensi diberikan. Pada fase Intervensi, peneliti memberikan intervensi berupa konseling *forgiveness* menggunakan media *pop up book* selama enam sesi. Dalam fase ini, peneliti mencatat perubahan perilaku yang muncul, untuk melihat efektivitas dari media yang dikembangkan dalam membantu proses *forgiveness* siswa *broken home*. Setelah fase intervensi, peneliti memasuki fase Baseline-2, yaitu baseline kedua tanpa intervensi, guna melihat apakah perubahan positif yang terjadi pada fase Intervensi tetap bertahan meskipun perlakuan dihentikan. Fase ini penting untuk mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi. Melalui desain A-B-A ini, peneliti dapat memantau secara sistematis dampak media *pop up book* terhadap perkembangan kemampuan *forgiveness* siswa. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif sederhana dan ditampilkan dalam bentuk grafik serta tabel, untuk menunjukkan perbedaan tingkat *forgiveness* pada masing-masing fase. Hasil ini menjadi dasar dalam menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 setengah bulan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Tahapan dimulai dari fase Baseline 1 yang dilakukan pada 17 dan 24 Februari 2025, diikuti dengan fase Intervensi yang terdiri dari 6 sesi pada tanggal 10, 17 Maret, 8, 14, 21, dan 25 April 2025. Setelah intervensi selesai, penelitian dilanjutkan ke Baseline 2 pada 28 dan 29 April 2025. Seluruh sesi dilakukan secara tatap muka di sekolah. Data dikumpulkan melalui teknik observasi yang dilakukan selama ketiga fase (baseline 1, intervensi, dan baseline 2). Observasi dilakukan menggunakan 20 butir yang mencakup empat aspek utama dalam proses *forgiveness*, yaitu membalut sakit hati, meredakan kebencian, upaya penyembuhan diri, dan berjalan bersama. Setiap item disusun berdasarkan skala *Likert* untuk mengukur respons siswa secara lebih terstruktur. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung persentase skor yang diperoleh subjek dari total skor maksimal, kemudian dikalikan 100 untuk mengetahui tingkat pencapaian. Hasil persentase dari tiap fase dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dianalisis secara visual untuk melihat perubahan kemampuan memaafkan dari sebelum, selama,

dan setelah intervensi diberikan. Untuk melihat perkembangan kemampuan memaafkan pada masing-masing subjek secara lebih rinci, berikut disajikan Tabel 1 dan Tabel 2 persentase

keberhasilan berdasarkan skor yang diperoleh selama tiga fase, yaitu Baseline-1, Intervensi, dan Baseline-2.

Tabel 1. Persentase Keberhasilan Subjek SM

Fase	Sesi	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Persentase (%)
Baseline-1	1	24	80	30,00 %
Baseline-1	2	27	80	33,75 %
Intervensi	3	43	80	53,75 %
Intervensi	4	56	80	70,00 %
Intervensi	5	60	80	75,00 %
Intervensi	6	64	80	80,00 %
Intervensi	7	69	80	86,25 %
Intervensi	8	72	80	90,00 %
Baseline-2	9	74	80	92,50 %
Baseline-2	10	76	80	95,00 %

Tabel 2. Persentase Keberhasilan Subjek DR

Fase	Sesi	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Persentase (%)
Baseline-1	1	25	80	31,25 %
Baseline-1	2	26	80	32,50 %
Intervensi	3	38	80	47,50 %
Intervensi	4	39	80	48,75 %
Intervensi	5	40	80	50,00 %
Intervensi	6	41	80	51,25 %
Intervensi	7	42	80	52,50 %
Intervensi	8	47	80	58,75 %
Baseline-2	9	56	80	70,00 %
Baseline-2	10	59	80	73,75 %

Data pada Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada persentase keberhasilan *forgiveness* kedua subjek setelah diberikan intervensi konseling menggunakan media *pop up book*. Pada Subjek SM, skor awal berada pada 30,00%–33,75%, kemudian meningkat tajam selama fase intervensi, hingga mencapai 95,00% di akhir baseline-2. Peningkatan ini menggambarkan bahwa konseling *forgiveness* dengan media *pop up book* mampu memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai *forgiveness* secara efektif. Demikian pula pada Subjek DR, skor awal berada di kisaran 31,25%–32,50% selama fase baseline-1. Setelah intervensi dimulai, terjadi peningkatan bertahap mulai dari 47,50% hingga mencapai 73,75% di akhir baseline-2. Hal ini mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan *forgiveness* setelah mengikuti rangkaian sesi konseling. Secara keseluruhan, baik Subjek SM maupun DR menunjukkan pola

peningkatan yang jelas dalam aspek *forgiveness* selama proses konseling berlangsung.

Analisis Data Visual Perubahan *Forgiveness* Siswa

Penelitian ini dilakukan menggunakan rancangan eksperimen subjek tunggal atau *Single Subject Research* (SSR). Desain SSR yang digunakan adalah A-B A. Data dikumpulkan dan dianalisis melalui statistik deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk grafik garis. Pada tahap baseline-1 dilakukan sebanyak dua sesi, tahap intervensi enam sesi, dan tahap baseline-2 sebanyak dua sesi. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian dan analisis visual yang disajikan peneliti.

Deskripsi Hasil Visual Subjek SM

Baseline-1

Pada tahap baseline-1, peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan awal subjek dalam *forgiveness* sebelum diberikan

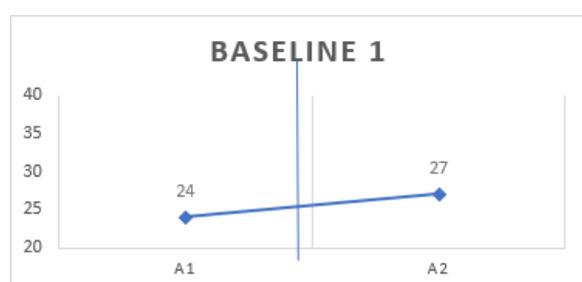
intervensi pelaksanaan konseling *forgiveness* melalui media *pop up book*. Tahap ini dilakukan selama dua sesi, tanpa adanya perlakuan atau treatment apa pun agar diperoleh gambaran nyata mengenai kondisi psikologis subjek secara alami.

Dalam kondisi baseline-1 ini, peneliti menggunakan instrumen observasi yang telah disusun dan disesuaikan dengan indikator *forgiveness*. Hasil baseline-1 dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor *Forgiveness* Subjek SM pada Tahap Baseline-1

Sesi	Jumlah Item	Skor Maksimal	Skor yang diperoleh	Persentase
1	20	80	24	30,00
2	20	80	27	33,75

Secara visual, data pada Tabel 3 dapat digambarkan dalam bentuk grafik seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Skor *Forgiveness* Subjek SM Tahap Baseline-1

Berdasarkan grafik pada Gambar 1, terlihat bahwa skor *forgiveness* subjek SM masih dalam tingkat rendah dalam *forgiveness*. Persentase keberhasilan meningkat dari 30,00% pada sesi pertama menjadi 33,75% pada sesi kedua. Meskipun peningkatan ini tergolong kecil, hal ini mencerminkan bahwa dalam kondisi awal (tanpa intervensi), perubahan kemampuan *forgiveness* masih belum signifikan. Dengan demikian, baseline ini menunjukkan kestabilan relatif dari skor awal subjek sebelum diberikan perlakuan konseling *forgiveness* menggunakan media *pop up book*, yang menjadi dasar perbandingan untuk menilai efektivitas intervensi selanjutnya.

Pelaksanaan Konseling *Forgiveness*

Pelaksanaan konseling *forgiveness* pada siswa broken home melalui media *pop up book* dilakukan melalui tiga tahap utama. Pada tahap baseline-1, peneliti melakukan observasi awal untuk mendapatkan gambaran tingkat kemampuan memaafkan sebelum diberikan perlakuan. Kegiatan ini diawali dengan membangun *rapport* melalui percakapan ringan, mengenal latar belakang siswa, dan menciptakan suasana yang aman agar siswa merasa nyaman untuk berbagi. Pengukuran awal dilakukan

menggunakan instrumen observasi yang berisi indikator-indikator *forgiveness*, tanpa adanya perlakuan konseling. Hasil dari tahap ini menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian masih memiliki tingkat *forgiveness* yang rendah, cenderung tertutup, dan memendam luka emosional terhadap kondisi keluarga.

Memasuki tahap intervensi, peneliti melaksanakan enam sesi konseling *forgiveness* dengan menggunakan media *pop up book*. Setiap sesi diawali dengan pembukaan untuk mengingatkan tujuan pertemuan dan membangun kembali kedekatan emosional, kemudian dilanjutkan dengan penyajian lembar-lembar *pop up book* yang memuat ilustrasi simbolik, narasi reflektif, serta elemen interaktif seperti cermin, kartu afirmasi, atau “*Mystery Box of Makna*”. Melalui simbol dan cerita yang ditampilkan, siswa diajak mengeksplorasi emosi yang mereka rasakan, mengidentifikasi sumber rasa sakit, memahami dampak kemarahan, dan menemukan cara-cara baru untuk melepaskan beban emosional. Konselor memandu dialog reflektif dengan pertanyaan terbuka, mendengarkan secara empatik, dan memberikan penguatan positif terhadap setiap kemajuan yang ditunjukkan siswa.

Tahap baseline-2 dilakukan setelah seluruh sesi intervensi selesai, dengan tujuan untuk menilai keberlanjutan efek konseling. Pada tahap ini, tidak ada materi atau perlakuan baru yang diberikan, melainkan pengukuran ulang tingkat *forgiveness* dengan instrumen yang sama seperti pada baseline-1. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kedua subjek mampu mempertahankan peningkatan skor yang dicapai selama intervensi, bahkan pada salah satu subjek, skor tetap meningkat meskipun intervensi telah dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling *forgiveness* melalui media *pop up book* tidak hanya efektif meningkatkan kemampuan memaafkan, tetapi juga memberikan dampak yang bertahan, membantu siswa *broken home*

menginternalisasi makna pemaafan sebagai bagian dari cara mereka memandang dan merespons pengalaman hidup.

Pelaksanaan Konseling *Forgiveness* Pada Subjek SM

Subjek SM merupakan seorang siswa *broken home* yang pada awalnya menunjukkan kecenderungan menutup diri, sulit mengungkapkan perasaan, dan menyimpan luka emosional yang dalam terhadap kondisi keluarganya. Ketika memasuki fase Baseline-1, terlihat dari skor yang diperoleh bahwa tingkat penerimaan dan kapasitas untuk memaafkan masih sangat rendah. Pada fase baseline-1 skor persentase keberhasilannya hanya berkisar antara 30-33%, yang menunjukkan bahwa SM belum memiliki kesadaran utuh tentang pentingnya memaafkan maupun bagaimana proses itu harus dilalui.

Masuk ke fase intervensi, pelaksanaan konseling *forgiveness* dimulai dengan menggunakan media *pop up book* yang didesain mengikuti empat tahapan *forgiveness* menurut Enright yaitu membalut sakit hati, meredakan kebencian, upaya penyembuhan diri, dan berjalan bersama. Pada sesi ketiga, SM diperkenalkan dengan lembar pertama dari *pop up book* yang berkaitan dengan proses pertama “membalut sakit hati”. Visualisasi berupa anak yang duduk dikelilingi awan kelabu dan refleksi diri melalui cermin *pop up* membuka ruang emosional SM untuk mulai menyentuh luka batinnya. Pada sesi ketiga, terjadi peningkatan skor yang cukup signifikan, menunjukkan bahwa ia mulai menyadari dan mengakui perasaan sedih dan kecewa yang selama ini ia tekan. Pada sesi keempat, yang membahas tentang meredakan kebencian, *pop up book* menampilkan gambar bayangan yang berubah menjadi keluarga yang berusaha memahami. Melalui sesi ini, SM tampak mulai melihat perasaan marahnya sebagai beban yang menghambat dirinya sendiri. Ia mulai mengekspresikan bahwa memelihara kemarahan justru membuat dirinya lebih lelah. Peningkatan skor keberhasilan menunjukkan bahwa konseling mulai menyentuh nilai-nilai pemahaman dan empati dalam dirinya.

Sesi kelima berkaitan upaya penyembuhan diri dan sesi keenam berjalan bersama, menunjukkan perkembangan emosional yang semakin kuat. SM mulai menunjukkan ketertarikan pada aktivitas afirmatif yang disediakan, seperti membaca kartu afirmasi dan

memutar ilustrasi *pop up* yang menggambarkan perubahan dari kesedihan ke kebahagiaan. Ia mulai berbagi cerita kecil tentang apa yang membuatnya merasa lebih damai, bahkan menunjukkan senyum dan semangat saat sesi berlangsung. Di sesi ketujuh, yang menggunakan lembar hati yang lega, terlihat jelas bahwa SM mulai merasa ringan dan menyadari bahwa dirinya tidak lagi sepenuhnya terikat pada luka masa lalu. Simbol visual berupa kapal yang berlayar menguatkan keyakinannya untuk terus bergerak maju.

Sesi kedelapan, yang melibatkan lembar *Mystery Box of Makna*, menjadi sesi yang paling reflektif. Ketika membuka simbol-simbol seperti cermin, surat kosong, dan burung kertas, SM mengaitkan langsung dengan pengalaman hidupnya. Ia berkata bahwa surat kosong adalah simbol dirinya yang ingin berbicara dengan orang tua, tetapi belum pernah punya keberanian. Skornya melonjak tajam hingga 90%, mencerminkan keterbukaan emosional yang kuat dan internalisasi makna *forgiveness* yang lebih dalam. Pada fase Baseline-2 memperlihatkan hasil yang sangat positif. Meskipun intervensi telah dihentikan, SM mempertahankan tingkat keberhasilan yang tinggi hingga mencapai 95%. Ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami SM bukan sekadar efek sesaat dari konseling, melainkan telah menjadi bagian dari cara berpikir dan merespons emosionalnya yang baru. Dengan kata lain, SM berhasil melalui proses *forgiveness* dengan hasil yang stabil dan bermakna.

Pelaksanaan Konseling *Forgiveness* Pada Subjek DR

Subjek DR menunjukkan perkembangan yang lebih lambat dan cenderung fluktuatif. Pada fase Baseline-1, skor DR sangat rendah dan bahkan tidak menunjukkan perubahan signifikan antar sesi. Hal ini menandakan bahwa DR menyimpan luka yang dalam namun belum siap untuk menjangkaunya. Pada awalnya, DR menunjukkan sikap apatis dan agak tertutup terhadap kegiatan konseling. Ia menjawab singkat dan tampak tidak terlalu antusias. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh ketidakpercayaan atau pengalaman masa lalu yang membuatnya kurang nyaman untuk membuka diri. Ketika sesi intervensi dimulai pada sesi ketiga, DR diperkenalkan pada lembar pertama. Namun, tidak seperti SM yang langsung menunjukkan respons positif, DR tampak masih menjaga jarak dengan materi yang disampaikan. Ia membaca

dan melihat visual *pop up*, tapi ekspresi wajahnya masih kaku. Skor keberhasilannya hanya naik sedikit, yang menunjukkan bahwa kesadarannya mulai terbuka, namun belum cukup kuat untuk memicu perubahan sikap. Perubahan mulai tampak pada sesi keempat dan kelima, di mana DR mulai berbicara sedikit tentang hubungannya dengan orang tua dan rasa kecewanya. Visualisasi keluarga yang berubah dari retak menjadi penuh pengertian dalam *pop up book* tampaknya mulai menyentuh bagian emosional dalam dirinya. Meskipun peningkatannya masih kecil, DR mulai menunjukkan gestur yang lebih terbuka, seperti mau menjawab pertanyaan reflektif atau menunjukkan ketertarikan terhadap ilustrasi.

Peningkatan signifikan justru terjadi pada sesi ketujuh dan kedelapan. Pada lembar Hati yang Lega, DR menyentuh simbol kapal berlayar dan berkata bahwa ia ingin seperti kapal itu, bisa menjauh dari hal-hal yang menyakitkan. Namun puncaknya terjadi saat sesi *Mystery Box of Makna*. Simbol-simbol seperti surat kosong dan gembok kecil menyentuh emosi terdalamnya. Ketika membaca refleksi dari simbol gembok "Apa yang masih kamu kunci rapat?" DR mulai menangis dan berkata bahwa ia tidak pernah membicarakan apa yang terjadi di rumah kepada siapa pun. Dalam sesi ini, DR membuka diri secara emosional untuk pertama kalinya, dan skor keberhasilannya melonjak dari 52% menjadi 72,5%. Ini menunjukkan bahwa pendekatan simbolik dan reflektif sangat efektif bagi siswa yang lebih tertutup secara verbal dan emosional. Pada fase Baseline-2, DR berhasil mempertahankan peningkatannya meskipun tidak sebesar SM. Skornya bertahan pada 73,75% dan 75%, yang menunjukkan bahwa proses *forgiveness* sudah mulai tertanam dalam dirinya. DR mungkin masih membutuhkan bimbingan lanjutan untuk memperkuat hasil ini, tetapi jelas telah terjadi transformasi emosional yang signifikan dibandingkan saat awal.

Perbedaan pola peningkatan skor antara subjek SM dan DR menunjukkan bahwa meskipun intervensi yang digunakan sama yaitu konseling *forgiveness* berbasis media *pop up book*, setiap individu merespons secara unik tergantung pada berbagai faktor psikologis, sosial, dan bahkan pengalaman bawah sadar yang mungkin belum terungkap secara eksplisit. Subjek SM menunjukkan kenaikan skor yang cukup konsisten dan stabil dari awal intervensi hingga akhir. Salah satu alasan utamanya adalah

tingkat kesiapan emosional dan kognitif SM dalam menerima intervensi. SM kemungkinan besar sudah berada pada fase "*readiness to heal*" yaitu tahap psikologis di mana individu mulai merasa lelah dengan luka yang ia bawa dan secara tidak sadar ingin berubah. Ketika *pop up book* memperkenalkan simbol-simbol visual seperti cermin, cahaya, atau jembatan, SM langsung terhubung dengan makna simbolik itu dan meresponsnya secara positif.

Selain itu, gaya belajar dan gaya berpikir visual mungkin menjadi kekuatan tersembunyi dari SM. Siswa yang memiliki preferensi belajar visual seringkali lebih mudah memahami konsep emosional abstrak melalui gambar, simbol, dan interaksi konkret seperti membuka *flap* atau melihat transisi gambar. SM merasa bahwa media ini memberinya ruang aman untuk mengakui perasaannya tanpa harus bicara panjang, cukup dengan melihat, menyentuh, dan merenungi gambar, ia bisa terhubung dengan dirinya sendiri.

Subjek DR menunjukkan pola yang sangat berbeda. Skornya naik secara perlahan, bahkan terkadang hanya meningkat 1 skor saja antarsesi. Ini bukan berarti konseling tidak efektif, melainkan menunjukkan bahwa DR berada pada tahap psikologis yang lebih defensif dan belum sepenuhnya siap membuka luka. DR kemungkinan masih berada dalam fase "denial" atau "*defensiveness*", di mana ia masih merasionalisasi kondisi keluarganya dan sudah terlalu lama membungkam emosi. Banyak individu dengan trauma keluarga cenderung menolak menyentuh luka karena menyentuhnya berarti harus mengakui bahwa mereka pernah dilukai oleh sosok yang seharusnya mencintainya. Hal tersebut sangat berat bagi anak-anak *broken home*. DR menyimpan rasa kecewa yang begitu dalam terhadap salah satu atau kedua orang tuanya, tapi belum siap memproses perasaan itu. Oleh karena itu, ketika sesi awal dilakukan, ia hanya mengikuti instruksi secara teknis, namun belum sepenuhnya hadir secara emosional. Ini menyebabkan kenaikan skor yang lambat atau sangat kecil. DR bukan tipe yang mudah mengartikulasikan emosi, baik secara verbal maupun non-verbal. Hal ini menyebabkan *observer* sulit melihat perubahan konkret meskipun secara batin DR mulai bergolak. Pada subjek DR, perubahan emosi terlihat pada sesi reflektif seperti saat *Mystery Box*.

Pelaksanaan konseling *forgiveness* melalui media *pop up book* ini memberikan dampak nyata bagi kedua subjek, meskipun dengan pola

perkembangan yang berbeda. SM menunjukkan respons yang cepat dan stabil, sedangkan DR membutuhkan waktu lebih panjang dan pendekatan yang lebih emosional serta reflektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan proses *forgiveness* sangat bergantung pada kesiapan psikologis individu, kedalaman luka batin, serta cara siswa terhubung dengan media atau simbol yang digunakan dalam konseling. Media *pop up book* terbukti menjadi alat yang sangat efektif dalam menyampaikan nilai-nilai *forgiveness* kepada siswa *broken home*. Bukan hanya sebagai alat bantu visual, tetapi juga sebagai media terapeutik yang mendorong refleksi, membangun koneksi emosional, dan memberi ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaannya. Baik subjek SM maupun subjek DR berhasil mengalami perubahan positif, dan yang paling penting, kedua subjek mulai menemukan bahwa memaafkan bukan untuk membenarkan yang salah, tapi untuk membebaskan diri dari beban masa lalu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling *forgiveness* pada siswa *broken home* melalui media *pop up book* mampu meningkatkan kemampuan memaafkan secara signifikan. Pelaksanaan konseling *forgiveness* melalui media *pop up book* menjadi strategi yang efektif, kreatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP terutama bagi siswa yang mengalami permasalahan emosional akibat kondisi keluarga *broken home*. Intervensi ini dapat menjadi alternatif bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan sikap memaafkan, mengurangi beban emosional, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor *forgiveness* pada fase baseline-1 (A1) yang berada dalam kategori rendah hingga sedang, kemudian meningkat secara bertahap selama fase intervensi (B), hingga mencapai kategori tinggi pada fase baseline-2 (A2). Subjek SM menunjukkan peningkatan skor dari 24 (30,00%) menjadi 76 (95%), dan subjek DR dari 25 (31,25%) menjadi 59 (73,75%). Hasil ini menunjukkan bahwa konseling *forgiveness* melalui media *pop up book* bukan hanya membangun pemahaman kognitif, tetapi juga

menyentuh aspek afektif yang mendalam dalam proses *healing* siswa *broken home*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan.

REFERENSI

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state Forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*.
- Azhar Arsyad. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dewi, N. R., & Hendriani, W. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi pada remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Du Plooy, K., & Van Rensburg, E. (2015). Young adults' perception of coping with parental divorce: A retrospective study. *Journal of Divorce & Remarriage*.
- Enright, R. D. (2001). Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*.
- Juang Sunanto. 2006. *Pengantar Penelitian Pendidikan Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Mistiani, W. (2018). Dampak keluarga *broken home* terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*.
- Muttaqin, I., & Sulistyono, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga *Broken Home*.
- Najahah, I., & Oemar, B. A. E. (2016). Perancangan Buku *Pop Up* Sebagai Media Pembelajaran Tentang Rumah Dan Adat Nusantara Jawa. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*.
- Nasya, Dwi, Femilia, Nabila (2024). Effectiveness of Sincerity Therapy on

- Self-Acceptance in Children Left Behind by One of Their Parents. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Prahmana, R.C. (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta:UAD Press.
- Roper, S. W., Fife, S. T., & Seedall, R. B. (2020). The intergenerational effects of parental divorce on young adult relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja *broken home*. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi Sutton*
- Sanaky Hujair (2010). Media Pembelajaran, Yogyakarta: Safria Insania Press.
- Sutton, P. M. (2013). *The Enright process model of psychological Forgiveness*.
- Wardhani, O. W. (2016). Problematika Interaksi Anak Keluarga *Broken Home* di Desa Banyuroto, Nanggulan, Kulon Progo, Yogyakarta. *Jurnal Elektronik Mahasiswa Pend. Luar Sekolah-SI*.
- Zartler, U. (2021). *Children and parents after separation. In Research Handbook on the Sociology of the Family*. Edward Elgar Publishing.
- Zuraidah (2016). Analisa Perilaku Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Kognisi Jurnal*.