

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan konseling adalah usaha yang bertujuan membantu individu atau kelompok kearah lebih positif sehingga individu yang diarahkan tersebut dapat menjalani hidup lebih baik kedepannya. Bimbingan dan konseling dilakukan secara sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram dalam memberikan fasilitas peserta klien sampai dititik kemandiriannya.²

Ruang lingkup masyarakat yang beragam dengan jenis perubahan dapat menjadikan hidup semakin banyak tantangan. Kejadian yang menyebabkan traumatik meningkat di berbagai tempat dengan adanya kasus-kasus yang sering terjadi di masyarakat sosial khususnya kasus keluarga *broken home* berdampak sangat besar untuk anak-anak khususnya para remaja.³

Broken home dapat dikatakan sebagai kekacauan dalam sebuah keluarga. Kekacauan dalam sebuah keluarga merupakan hal yang sangat wajar terjadi di dunia pernikahan dan semua orang bisa saja mengalaminya. Hal itu disebabkan adanya retakan struktur peran sosial dalam satu atau lebih anggota keluarga yang gagal menjalankan kewajiban peran mereka masing-masing sehingga menimbulkan perpecahan unit sebuah keluarga.⁴ Dalam perpecahan tersebut kebanyakan anak-anak khususnya para remaja menjadi korban yang terbilang cukup dikatakan sebagai akibat dari keegoisan orang tua mereka.

Hampir dipastikan keluarga yang mengalami *broken home* akan sampai pada titik perceraian. Berbicara soal perceraian, terhitung sejak tanggal 28 Juni 2022 berdasarkan pada data sistem informasi online gugatan perceraian dari pengadilan agama di beberapa kota masih terbilang cukup tinggi diantaranya, di kota Kudus terdapat 10.512 perkara⁵, di kota Jepara terdapat 18.322 perkara⁶, sedangkan di

² Risnawati, Skripsi: “Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*”, Universitas Tadulako Program Studi Bimbingan dan Konseling (2021), 1.

³ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 2.

⁴ Nurtia Massa, dkk., “Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perilaku Sosial Anak”, *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)* Vol. 1 No. 1 (2020), 4.

⁵ <https://sipp3.pa-kudus.go.id>

⁶ <https://sipp.pa-jepara.go.id>

kota Pati terdapat 24.253 yang terakhir diketahui pada tanggal 30 Maret 2022.⁷

Beberapa realita tentang bagaimana kondisi mental anak korban *broken home* salah satunya ialah anak korban *broken home* akan sangat sensitif bila menjumpai berbagai pertanyaan dari orang lain seputar kedua orang tuanya misalnya, mendapatkan sebuah pertanyaan sederhana dimana ayah dan ibu tinggal sekarang ini. Pertanyaan seperti itulah bisa diibaratkan sebagai makanan sehari-hari anak *broken home* setiap bertemu dengan banyak orang. Terkadang ada anak korban *broken home* yang sudah berdamai dengan keadaan mereka dan ada pula yang belum berdamai. Bisa saja bagi anak korban *broken home* yang belum berdamai biasanya mereka merasakan sakit di bagian dada karena menyadari bahwa orang tua mereka tidak tinggal satu atap rumah lagi. Maka dari itu, anak korban *broken home* bisa dibilang dengan sebutan anak yang kuat dan mandiri tanpa memandang usia terlebih lagi pada usia remaja.⁸

Usia remaja cukup terbilang menjadi sebuah periode yang mudah untuk dilalui, terlebih dalam masa perkembangan teknologi canggih meningkatkan remaja sangat cepat untuk mengakses berbagai informasi yang memiliki dampak positif maupun negatif. Sekarang ini resiliensi dianggap sebagai kemampuan dalam bidang psikologis yang mempunyai peranan yang besar pada individu di berbagai umur.⁹ Remaja merupakan fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan umur 15-18 tahun, dan masa remaja akhir umur 18-21 tahun. Masa remaja juga dapat dikatakan sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap, dan tingkah laku selama masa remaja setara dengan perubahan fisik yang terjadi.¹⁰

Kehidupan seringkali memaksa diri ini agar dapat melewati hal-hal yang tidak inginkan sedemikian rupa mengenai kasus keluarga *broken home*. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki seluruh individu adalah kompetensi resiliensi. Resiliensi merupakan bentuk

⁷ <https://pa-pati.go.id/sipp/>

⁸ Salsabila Priska, "Peran Orang Tua pada Anak Dari Latar Belakang Keluarga Broken Home", *Lifelong Education Journal* Vol. 1 No. 2 (2021), 134-135.

⁹ Eem Munawaroh dan Esya Anesty, *RESILIENSI Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan* (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2018), 95.

¹⁰ Fhobie Claudia dan Shanty Sudarji, "Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Perundangan di SMK Negeri X Jakarta", *Jurnal Psibernetika* Vol. 11 No. 2 (2018), 103.

pola penyesuaian diri individu dalam menghadapi kejadian di masa lalu atau di masa mendatang.

Pada saat seseorang mengalami permasalahan hidup, sangat diharapkan seseorang tersebut harus berpikir positif bahwasanya pasti ada hikmah dibalik permasalahan yang sedang terjadi. Selain itu, ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan bagi dirinya, maka dapat memungkinkan seseorang tersebut menganggap bahwa dirinya adalah orang yang sangat tidak beruntung dan selalu berpikir negatif dalam segi hal apapun. Hal tersebut menggambarkan bahwa salah satu adanya hambatan paling besar dalam bidang psikologis adalah pola pikir yang negatif atau yang sering kita sebut pesimis.

Seseorang dapat melakukan salah satu hal yang dikategorikan sebagai utama dalam diri adalah merubah pemikiran yang negatif atau pesimis menjadi pemikiran yang positif berkembang dan terarah. Menjadi orang yang resilien merupakan bentuk cara bagaimana individu dapat menghargai dirinya sendiri. Resiliensi biasanya diperlukan untuk keadaan dimana seseorang sedang menghadapi penderitaan atau berada didalam permasalahan. Resiliensi merupakan penjagaan diri yang positif dalam mengurangi resiko yang negatif.¹¹

Grothberg mengatakan secara sederhana resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kondisi terpuruk. Terdapat tiga sumber-sumber yang menjadikan pembentukan resiliensi, yaitu: *I am*, *I can*, dan *I have*, resilien dapat ditingkatkan ketika dukungan diberikan (*I have*), ketika kekuatan dari dalam diri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap saling menghargai dan empati dikembangkan (*I am*), dan ketika kemampuan interpersonal dan memecahkan masalah diperoleh (*I can*). Alasan mengapa diperlukannya sumber-sumber tersebut dalam pembentukan resiliensi dikarenakan ketika menghadapi kondisi yang tidak diinginkan dan dituntut untuk mengembangkan resiliensi, maka dipastikan untuk bergantung pada tiga sumber-sumber resiliensi tersebut. Namun apabila salah satu dari ketiga sumber tersebut terlewatkan, maka akan mempengaruhi lamanya proses resiliensi seseorang dan belum bisa dikatakan untuk menjadi pribadi yang resilien.¹²

Menurut observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Juni 2022 pukul 10.00 WIB dengan Ibu Rita selaku ketua

¹¹ Ade Ayu, dkk., *Treatment Resiliensi Berbasis Formula Gambar: Penanganan kepada Remaja dengan Orang Tua Bercerai* (Malang: Psychology Forum, 2020), 2.

¹² Fhobie Claudia dan Shanty Sudarji, "Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan di SMK Negeri X Jakarta", *Jurnal Psibernetika* Vol. 11 No. 2 (2018), 104.

perpustakaan desa, yang melatarbelakangi mengapa diperlukan adanya sebuah resiliensi dalam kehidupan khususnya ditujukan kepada remaja korban *broken home* karena sangat jarang sekali ditemukan pada era sekarang seorang remaja mampu bertahan dan berusaha bangkit dari keadaan yang tak pernah diinginkan sebelumnya. Kebanyakan dari para remaja yang tidak sanggup menghadapi kondisi keluarga sedemikian rupa dapat berakibat munculnya tindakan yang maladaptive sehingga menimbulkan ketidakselamatan individu bahkan orang sekitar.

Pernyataan tersebut didukung oleh Taufiq bahwasanya resiliensi ialah kemampuan yang dimiliki individu dalam segi psikologis yang berkesinambungan dengan respon dari stressor kehidupan manusia. Tentunya jika remaja mempunyai resiliensi, maka remaja tersebut akan memiliki sebuah kebiasaan hidup dalam penuh tantangan yang terjadi. Remaja membutuhkan resiliensi dikarenakan menganggap bahwa dasar awalan sebagai titik acuan yang meliputi segala karakter positif guna memperoleh kestabilan emosional dan psikologikal individu.¹³

Manusia kebanyakan memiliki resiliensi yang kurang optimal dalam pelaksanaannya pada saat mengalami kesusahan di kehidupan sehari-harinya. Umumnya, manusia lebih mempunyai perasaan putus asa melihat kondisi terpuruknya bahkan sedang dalam keadaan yang memiliki gangguan baik gangguan pada kemampuan sosial, mental, maupun fisik. Tidak heran jika manusia terkadang kurang mampu mengupayakan keseimbangan untuk melawan tekanan yang hebat.

Menurut Diswantika, teknik *self talk* merupakan pengucapan positif individu kepada diri sendiri yang dilakukan sehari-hari dimana individu tersebut mengulangi statement-statement yang sekiranya dianggap butuh dan berguna agar berhasil melakukan suatu tindakan tertentu yang terkesan berat untuk dijalankan. *Self talk* dikategorikan sebagai konseling individual yang dirasa mampu dilakukan karena pengaplikasiannya sangat sederhana sekali dan tanpa kita sadari semua orang telah melakukan *self talk* dalam kesehariannya demi memunculkan motivasi lebih yang semula down. Termasuk pada remaja yang menjadi korban *broken home* diharapkan mampu melakukan *self talk* dalam meningkatkan resiliensinya.¹⁴

¹³ Ratih Ambarwati dan Pihasnawati, “Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua”, *Jurnal Psikologika* Vol 22 No. 1 (2017), 53.

¹⁴ Risnawati, Skripsi: “Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*”, Universitas Tadulako Program Studi Bimbingan dan Konseling (2021), 5.

Meningkatkan resiliensi adalah tugas sangat penting dikarenakan hal ini dapat membuat seseorang berani dalam mencoba sesuatu yang baru sehingga memberikan bekal pengalaman agar dijadikan sebagai acuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang saat itu terjadi dalam hidupnya. Dengan meningkatkan resiliensi, seseorang tersebut bisa lebih mengasah ketrampilan hidup yang dimiliki misalnya bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, keahlian yang bersifat realistis dalam merancang sesuatu yang berkaitan dengan hidup, serta bisa menemukan jalan yang tepat bagi kehidupannya. Individu tersebut akan mengembangkan cara untuk merubah keadaan yang penuh tantangan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan lebih lanjut mengenai pribadinya sendiri.¹⁵

B. Fokus Penelitian

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup permasalahan agar pembahasan nanti tidak meluas maka peneliti memfokuskan: fokus pertama bagaimana resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus, fokus selanjutnya yaitu bagaimana penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus, dan fokus ketiga faktor pendukung dan penghambat penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus?
2. Bagaimanakah penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus?
3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus?

¹⁵ Cicilia Tanti Utami dan Avin Fadilla Helmi, "Self Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis", *Jurnal Buletin Psikologi* Vol 25 No. 1 (2017), 54-55.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus?
3. Untuk mengetahui factor pendukung dan penghambat penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Dalam suatu penelitian dalam hasilnya diharapkan memiliki manfaat yaitu manfaat secara teoritis maupun praktis, hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Bimbingan konseling islam dapat berarti ilmu yang dapat berkembang serta dapat dikembangkan. Kontribusi bimbingan dan konseling islam tidak hanya menyangkut pada bidang sekolah, tetapi sangat luas ilmunya, khususnya dalam bidang kesehatan mental dimana terdapat hubungan yang erat saling melengkapi guna membantu klien atau individu lain dalam memecahkan suatu permasalahan dan mengubah pola individu yang salah atau kurang seperti mengetahui bagaimana penerapan konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus.

2. Manfaat Praktis

- a. Dalam penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan bantuan untuk memberikan motivasi dalam meningkatkan resiliensi remaja korban *broken home* khususnya remaja putri diluar sana.
- b. Penelitian ini juga dirasa mampu memberikan informasi penting dan data yang real/nyata tentang bagaimana resiliensi remaja putri korban *broken home* , bagaimana penerapan konseling individual teknik *Self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* , factor pendukung dan penghambat penerapan konseling individual *self talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja putri korban *broken home* di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan digunakan untuk mempermudah dan memahami penyusunan skripsi ini, kemudian inti dari sistematika penulisan diambil garis besarnya sehingga siapa yang ingin membacanya jadi lebih mudah memahaminya, berikut adalah penulisan skripsi yang akan penulis susun:

1. Bagian awal

Bagian awal ini, terdiri dari: halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, halaman abstrak, halaman daftar isi, dan daftar tabel.

2. Bagian isi

Pada bagian isi, terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini meliputi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : KERANGKA TEORI

Bab ini berisi tentang konseling individual teknik *self talk*, resiliensi, remaja, *broken home*, penelitian terdahulu, serta kerangka berfikir.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data, lokasi penelitian, tehnik pengumpulan data, uji keabsahan data, dan tehnik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang gambaran umum responden, analisis data serta pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran.

3. Bagian akhir, meliputi: daftar pustaka, daftar riwayat pendidikan penulis, dan lampiran-lampiran.