

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Konseling Individual Teknik *Self Talk*

a. Pengertian Konseling Individual Teknik *Self Talk*

Secara etimologi konseling berasal dari kata yang berbahasa Inggris “*counseling*” merupakan kata dalam bentuk mashdar dari *to counsel* yang mempunyai arti *to give to advice* yang berarti memberi saran atau nasehat. Secara bahasa konseling berarti memberi nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Dalam bahasa Indonesia, konseling juga sering diartikan dengan penyuluhan dan bimbingan.¹⁶

Prayitno dan Ati mengemukakan bahwa konseling individual adalah proses pemberian pertolongan dari konselor kepada klien yang memiliki berbagai masalah kemudian klien bersangkutan dituntut dan diarahkan agar kemampuan individu dapat dipergunakan secara baik untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.¹⁷

Weinberg mendefinisikan mengenai *self talk* sebagai teknik yang memungkinkan individu untuk menjaga fokus pada tuntutan atau tugas yang sedang dihadapi dengan mengacuhkan segala ketidakberhasilan di masa lalu dan terus melihat masa depan. Seseorang yang memiliki *self talk* tidak akan putus asa, tetapi justru akan terus mengupayakan supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan menjadikan ketidakberhasilan yang lalu sebagai pembelajaran.¹⁸

Maka dapat disimpulkan bahwa konseling individual teknik *self talk* merupakan upaya pemberian bantuan berupa arahan dari orang lain dan diaplikasikan oleh diri sendiri untuk diri sendiri dengan tujuan membentuk afirmasi positif dengan pikiran sadar maupun tidak sadar hingga meningkatkan dan memberikan kekuatan pada diri sendiri dalam beraktivitas.

¹⁶ Ahmad Atabik, “Konseling Keluarga Islami”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol 4 No. 1 (2013), 167.

¹⁷ Risnawati, Skripsi: “Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*”, Universitas Tadulako Program Studi Bimbingan dan Konseling (2021), 11.

¹⁸ Risnawati, Skripsi: “Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*”, Universitas Tadulako Program Studi Bimbingan dan Konseling (2021), 17.

b. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Penggunaan Teknik *Self Talk*

Menurut Baretzky, terdapat satu hal yang perlu diperhatikan dalam *self talk* yaitu selain *self talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang positif juga, bentuk kalimat positif *self talk* juga harus dalam bentuk kalimat yang positif. Jika kalimat positif *Self talk* terbiasa dengan bentuk kalimat negative, maka cenderung membuat pikiran bawah sadar membaca dan merekam maksud sebaliknya. Misalnya, positif *self talk* dalam kalimat negative adalah “saya tidak takut”, maka pikiran bawah sadar akan membaca “saya takut”. Nah seharusnya kalimat positif tersebut diganti “saya berani” agar pikiran bawah sadar bisa merekam dengan baik.

Olivia dan Ariani mengemukakan bahwasanya *self talk* harus dilakukan dengan perasaan jujur tidak membohongi diri sendiri. Jujur dalam mengungkapkan apa yang dirasakan oleh individu itu sendiri agar tidak ada paksaan maupun tekanan dalam pengaplikasian *self talk* pada kesehariannya.¹⁹

2. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi secara luas didefinisikan sebagai bentuk proses yang dinamis didalam diri seseorang menunjukkan sikap positif dalam beradaptasi meskipun seringkali mengalami kesulitan atau trauma yang signifikan.²⁰

Dalam definisi lain, Reivich K dan Shatte A menjelaskan pada bukunya “*The Resiliency Factor*” tentang pengertian resiliensi ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan adaptasi serta penanganan atas peristiwa atau keadaan yang membutuhkan tenaga ekstra pada saat menghadapinya.²¹

Sedangkan menurut *American Psychological Assosiation (APA)*, resiliensi merupakan cara penyesuaian diri dalam penanganan kondisi yang memicu trauma, kepedihan, ancaman, bahkan sumber-sumber yang memicu suatu individu

¹⁹ Risnawati, Skripsi: “Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*”, Universitas Tadulako Program Studi Bimbingan dan Konseling (2021), 18-19.

²⁰ Parvaneh Haddadi dan Mohammad Ali Besharat, “Resilience, Vulnerability and Mental Health”, *Jurnal ProcediaSocial and Behavioral Sciences* 5 (2010), 639.

²¹ Reyza Hamidi, Skripsi: “Hubungan Optimisme dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi”, *Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi* (2017), 5.

mengalami stress. Hal serupa disampaikan oleh Connor dan Davidson yang menyatakan bahwa resiliensi adalah derajat tingginya kehebatan yang dimiliki individu untuk menghadapi kesusahan. Sedangkan Wagnild dan Young mengatakan resiliensi merupakan keinginan individu untuk sembuh dari situasi yang membuat ia merasa tidak nyaman dan sebagai ciri khas akan pribadi yang positif sehingga meningkatkan usaha individu dalam beradaptasi mengendalikan emosi yang negatif dari stress.²²

Setiap manusia dalam kehidupannya akan menemukan beberapa situasi yang tidak disukai. Kondisi-kondisi yang tidak disukai tersebut bermakna tidak sesuai dengan harapan seseorang sehingga memicu tekanan tersendiri bagi hidupnya. Resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk berusaha menstabilkan agar psikologis tidak mengalami stress. Selanjutnya Fernanda Rojas mengemukakan resiliensi dapat berupa keahlian yang digunakan ketika sedang dihadapkan dalam situasi yang mengandung kesulitan, dimana resiliensi tersebut terlihat jika seseorang sudah pernah mempunyai pengalaman yang pahit pada sebelumnya dan tahu bagaimana cara mengatasi serta melakukan bentuk penyesuaian diri dalam keadaan seperti itu.

Resiliensi mengarahkan pada bagaimana bentuk pola adaptasi yang bersifat positif sedang mengalami atau sesudah mengalami suatu resiko baik besar maupun kecil. Resiliensi merupakan ide yang berfokus pada kapasitas system dinamis pada manusia dengan fungsi mempertahankan atau sembuh dari gangguan yang menimpa. Selain itu, pendapat Grotberg menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas yang luas dengan memberi izin seseorang, kelompok, bahkan komunitas agar dapat mencegah, meminimalisir, dan menangani resiko kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas individu guna dipersiapkan untuk menangani kesulitan yang ditransformasikan dalam hidup.²³

Resiliensi didefinisikan sebagai adaptasi yang bersifat positif dan mempertahankan kembali kesehatan mental meskipun sedang berada pada peristiwa yang sangat sulit

²² Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020), 11.

²³ 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.

sekalipun. Selain itu, resiliensi merupakan perlindungan positif yang berkaitan dengan pengurangan keadaan yang memiliki resiko lebih tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi ialah sikap yang tangguh dan mampu bangkit ketika dihadapkan dalam kondisi penuh tekanan. Resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang baik dalam menghadapi suatu permasalahan sehingga dirinya sanggup untuk menyelesaikan permasalahannya hingga akhir dengan keadaan tenang.²⁴

Remaja mempunyai resiliensi sebagai kemampuan untuk berdiri sendiri bangkit melawan keterpurukan dari pengalaman ledakan emosi negative dan pengalaman-pengalaman yang membuat stress terus menerus. Mackay dan Iwasaki mengatakan bahwa individu yang mempunyai resiliensi akan bisa menentukan apa yang dirinya inginkan dan tidak mudah terjebak dalam ketidakberdayaan. Individu itu akan mampu menahan berbagai perasaan khususnya perasaan yang bersifat negatif sehingga menimbulkan trauma mendalam. Selain itu, individu yang resilien selalu mempunyai persepsi dan statement yang menyatakan bahwa dirinya akan jauh lebih baik di masa mendatang.²⁵

b. Ciri-Ciri Orang yang Resilien

Seseorang yang memiliki resilien tinggi biasanya dapat dilihat dari ciri utama mereka yaitu menyikapi segala hal dengan perasaan positif, akal sehat, dan kekuatan. Pribadi seseorang tersebut juga memiliki keahlian dalam berpikir guna memecahkan masalah dengan baik. Selain itu harga diri, konsep diri, dan kepercayaan diri juga turut berkembang secara optimal. Sedangkan individu yang tidak resilien, dengan mudah mengalami keterpurukan dan keputus asaan ketika dirinya ditimpa sebuah masalah. Kondisi seperti itulah bakal berdampak kepada individu tersebut sebagai bentuk penilaian rasa percaya diri mereka dalam pencarian solusi atas masalahnya serta rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya. Namun, apabila individu tidak pandai mengendalikan emosi, maka yang muncul adalah sifat-sifat yang bersifat negative semua. Dengan ini menyatakan bahwa orang yang tidak resilien

²⁴ Ade Ayu, dkk., *Treatment Resiliensi Berbasis Formula Gambar: Penanganan kepada Remaja dengan Orang Tua Bercerai* (Malang: Psychology Forum, 2020), 5.

²⁵ Ruswahyuningsih dan Tina Afiatin, "Resiliensi pada Remaja Jawa", *Gadjah Mada Journal Of Psychology* Vol 1 No. 2 (2015), 98.

akan memperlambat proses pembentukan karakter yang lebih maju kualitasnya.²⁶

Karakter individu yang mempunyai resiliensi bagus ialah pribadi dengan ciri-ciri: menerima segala kenyataan yang terjadi diluar ekspektasi, memiliki prinsip teguh dengan menanamkan nilai-nilai serta keyakinan dalam diri bahwa hidup itu penuh makna, dan adanya keahlian yang hebat ketika dituntut keadaan untuk beradaptasi dengan segala macam perubahan.²⁷

Wolin dan Wolin mengemukakan enam aspek utama yang wajib dipunya individu untuk mendapatkan resiliensi yang baik, yaitu:

- 1) *Insight*, merupakan proses berkembangnya seseorang ketika dirinya merasa, mengetahui, dan mengerti pengalaman sebelumnya digunakan untuk mempelajari perilaku-perilaku selanjutnya;
- 2) *Independence*, ialah keahlian dalam mengendalikan emosi untuk menyelesaikan seluruh tanggung jawab diri sendiri;
- 3) *Relationship*, merupakan hubungan yang dilandaskan dengan sifat jujur, saling support, dan memiliki lingkungan pertemanan yang sehat;²⁸
- 4) *Initiative*, adalah sebuah pemikiran atas dasar keinginan tanpa paksaan dari orang lain guna berintrospeksi diri menjadi pribadi yang jauh lebih baik terutama mengenai permasalahan tertentu yang sedang dialami;
- 5) *Creativity*, dalam hal ini individu wajib melibatkan kemampuan kreasinya dengan membuat beberapa pilihan yang bertujuan untuk solusi akhir yang akan dipertimbangkan juga dengan penerimaan konsekuensi berbeda-beda;
- 6) *Humor*, sebagai pengalihan kesedihan pada saat melewati tantangan adalah suatu hal unik yang dilakukan oleh

²⁶ Fadilah, dkk., *Pendidikan Karakter* (Bojonegoro: CV. Agrapana Media, 2021), 92.

²⁷ Edris Zamroni, “*Self Resilience* pada Konselor: Konstruksi Konselor Tahan Uji Sebagai Pribadi Efektif dalam Melayani Konseli”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 1 No. 1 (2016), 26.

²⁸ Salsabila, dkk., “Karakteristik Individu Resilien pada Remaja Berprestasi yang Memiliki Latar Belakang Orang Tua Bercerai”, *Jurnal Penelitian & PPM* Vol 5 No. 1 (2018), 66.

seseorang yang mempunyai resilien agar membuat dirinya senang sehingga terasa ringan beban yang sedang dipikul.²⁹

Selain itu, Grothberg menyatakan bahwa sejatinya individu yang resilien pasti mempunyai upaya saat menghadapi kesulitan dan mengembangkan resiliensinya dengan bergantung pada tiga aspek dalam dirinya. Pertama, *I have* (Aku punya) adalah resiliensi yang berkaitan pemaknaan tentang diri seorang remaja yang dilihat seberapa besar motivasi yang dihasilkan dari lingkungan sosial terhadap dirinya. *I have* disini memberikan pengaruh untuk individu dalam hal interaksi yang didasari oleh rasa percaya penuh, struktur dan peraturan dirumah, model peran, kemauan bersikap mandiri sekaligus menjadi jembatan dari segi pelayanan kesehatan, akademik, keamanan, dan kesejahteraan.³⁰

Kedua, *I am* (Aku ini) merupakan aspek resiliensi yang berkontribusi sebagai kekuatan pribadi yang dipunyai oleh remaja meliputi: perasaan, tindakan, serta keyakinan diri. Pengaruh yang ditimbulkan pada aspek *I am* tersebut ialah disayang dan disenangi oleh kebanyakan orang, saling mencintai, empati, dan peduli terhadap orang lain, selalu merasa bangga kepada diri sendiri serta bertanggung jawab atas konsekuensi yang diterima dari tindakan yang telah dilakukan sebelumnya, percaya diri, sikap optimis, dan penuh angan.

Ketiga, *I can* (Aku dapat) adalah resiliensi individu yang berhubungan tentang semua hal yang bisa dilakukan terkait keterampilan sosial dan interpersonal baik dari keterampilan berinteraksi, mengendalikan perasaan dan impuls maupun mengukur sikap temperamen diri sendiri atau orang lain serta jalinan kepercayaan suatu hubungan.³¹

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Resiliensi

Resiliensi adalah seberapa tinggi daya tahan seorang individu dalam menghadapi titik jenuh stress hingga depresi dalam peristiwa hidupnya yang dapat dikategorikan sebagai ‘tidak beruntung’. Faktor pendukung yang mempengaruhi

²⁹ Salsabila, dkk., “Karakteristik Individu Resilien pada Remaja Berprestasi yang Memiliki Latar Belakang Orang Tua Bercerai”, *Jurnal Penelitian & PPM* Vol 5 No. 1 (2018), 66-67.

³⁰ Patricia, Skripsi: “Resiliensi Remaja yang Orang Tuanya Bercerai”, Universitas Sanata Dharma Jurusan Psikologi (2016), 11.

³¹ Patricia, Skripsi: “Resiliensi Remaja yang Orang Tuanya Bercerai”, *Universitas Sanata Dharma Jurusan Psikologi* (2016), 11-12.

pembentukan resiliensi menurut McCubbin terbagi atas dua faktor yaitu *internal protective factor* dan *eksternal protective factor*. *Internal protective factor* berasal dari dalam diri sendiri suatu individu yang meliputi: harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan sikap optimis.³²

Setiap remaja pasti mempunyai gambaran resiliensi yang berbeda-beda dan hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor yang mendorongnya. Banyak sekali dinamika psikologis dan bentuk resiliensi terjadi dalam diri seorang remaja terutama remaja korban *Broken home*

Terdapat kategori faktor internal terdiri atas empat subkategori: komitmen untuk belajar, memiliki nilai-nilai positif, kejujuran, tanggung jawab, kemampuan menahan diri atas apa yang terjadi atau mampu membuat keputusan dan kompetensi sosial. Sedangkan *eksternal protective factor* berasal dari luar diri yang meliputi: motivasi dari keluarga, lingkungan, komunikasi, dan pendidikan. Dalam kategori eksternal dibagi menjadi lima subkategori: dukungan, pemberdayaan, batasan, dan harapan, serta penggunaan konstruktif waktu.³³

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Bogar dan Killacky mengenai istilah *resilient determinant* yang memfokuskan pada 5 faktor penentu yang menjadikan seseorang kuat bertahan terhadap situasi yang traumatik dan tertekan serta dapat menyesuaikan kembali pada keadaan yang normal agar dapat dikatakan manusia seutuhnya. Faktor penentu resiliensi (*resilient determinant*) ini sama seperti faktor protektif, hanya saja kemunculannya lebih fenomenal sesuai dengan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Bogar dan Killacky.³⁴ Lima faktor penentu tersebut adalah:

1) *Interpersonally Skilled*

Kemampuan ini dapat dinilai sebagai seberapa besar tingkat kesenangan dan kebahagiaan seseorang dalam

³² Khusnul Khotimah, "Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja Dari Keluarga Broken Homedi Desa Pucung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* Vol. 12 No. 1 (2018), 141.

³³ Khusnul Khotimah, "Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja Dari Keluarga Broken Homedi Desa Pucung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* Vol. 12 No. 1 (2018), 141.

³⁴ Yudi Kurniawan, "Pembentukan Resiliensi (Resilient Formation) Pada Penderita Thalassemia", *Jurnal Khazanah* Vol. 4 No. 1 (2011), 12.

kondisi psikologis. Kemampuan *interpersonally* inilah merupakan faktor pertama yang membuat seseorang dapat berinteraksi dengan orang lain secara baik.

2) *Competent*

Kompetensi merupakan gabungan antara kerja keras dan bakat. Didefinisikan seorang individu yang memiliki bakat dan mempunyai keinginan untuk terus berusaha mengasah bakatnya, maka ia akan mampu dianggap individu yang berkompeten dan mampu bersaing secara positif dengan manusia lainnya.

3) *High Self Regard*

Setiap manusia pasti mempunyai banyak kekurangan dalam dirinya. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah penerimaan diri yang positif untuk meminimalisir kekurangan tersebut dengan kelebihan sehingga dapat tertutupi dan mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya.³⁵

4) *Spiritual*

Bentuk keyakinan bagi seseorang juga bisa mempengaruhi bagaimana seseorang membentuk sikap resiliensinya atas perasaan ikhlas menerima akan peristiwa yang menimpanya. Keyakinan spiritual membangun individu yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta ini.

5) *Helpful Life Circumstance*

Dukungan dari lingkungan sekitar dibutuhkan seseorang dalam membantu pembentukan resiliensi. Lingkungan disini dapat diartikan sebagai orang-orang yang akrab dengan seseorang yang bersangkutan. Selain dukungan dari lingkungan sekitar, *helpful life circumstance* muncul dalam peristiwa yang menimbulkan titik balik untuk seseorang agar menjadi resilien.³⁶

d. Proses Pembentukan Resiliensi

Terdapat dua pendekatan atau model yang berisi tentang bagaimana proses resiliensi bisa berkembang dalam diri individu yang dikemukakan oleh Synder dan Lopez, yaitu: *variable-focused models* dan *person-focused models*. Dalam

³⁵ Yudi Kurniawan, "Pembentukan Resiliensi (Resilient Formation) Pada Penderita Thalassemia", *Jurnal Khazanah* Vol. 4 No. 1 (2011), 12.

³⁶ Yudi Kurniawan, "Pembentukan Resiliensi (Resilient Formation) Pada Penderita Thalassemia", *Jurnal Khazanah* Vol. 4 No. 1 (2011), 12-13.

dua pendekatan yang telah disebutkan memiliki kata kunci yang menjabarkan bagaimana proses resiliensi bisa berkembang dalam diri individu, meliputi: resiko (perihal kemungkinan yang tidak diharapkan dapat terjadi diluar dugaan individu), faktor resiko (sifat yang terlihat dari sebuah kelompok atau individu atau situasi yang memberikan pengaruh yang buruk di masa mendatang), aset/sumber daya (karakteristik individu, sosial, atau materi yang dimiliki guna memperkuat proses adaptasi), dan faktor perlindungan (situasi maupun kondisi yang terjadi pada suatu kelompok maupun individu memberikan pengaruh positif atau sebagai penguatan di masa mendatang jika menghadapi kesulitan atau resiko yang muncul.³⁷

1) *Variables-focused models*

Variables-focused models menyebutkan resiliensi terbentuk dikarenakan adanya korelasi antara karakter individu, lingkungan, maupun kejadian yang telah dialami sebelumnya sehingga menimbulkan energi kuat seorang individu dan memunculkan sikap adaptasi yang baik pada saat masa sulit sekalipun.

Model ini menggambarkan maksud dari penggabungan interaksi yang satu arah antara aset, risiko, faktor perlindungan, dan faktor risiko dimana semua itu berasal dari individu atau kelompok yang berisiko. Adanya hubungan antara individu dengan keterlibatan suatu masalah akan berdampak menimbulkan sebuah pembentukan resiliensi diantaranya, dalam segi watak, kecerdasan berpikir, tingkat pendidikan, status sosial perekonomian, kualitas pola asuh, kondisi keluarga, keakraban bertetangga, pelayanan kesehatan dan lain-lain.

Taraf hubungan dari suatu masalah dalam perjalanan hidup seseorang menentukan keahlian dan kapasitas penyesuaian dirinya pada saat menangani kesulitan. Semakin positif interaksi yang dilakukan seseorang terhadap suatu masalah yang ada, maka akan mempengaruhi ketahanan individu di masa depan dan berlaku sebaliknya. Maka dari itu, upaya pemeliharaan ketahanan seseorang secara preventif dan kuratif dilakukan dengan cara berusaha

³⁷ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020), 17.

berpikir bahwa setiap masalah memiliki hikmah dalam hidup individu baik secara langsung maupun tidak langsung.³⁸

2) *Person-focused models*

Person-focused models menjabarkan sejatinya resiliensi terbentuk akibat sebuah pemikiran yang tercipta oleh suatu individu untuk memahami bagaimana perbedaan dan perbandingan dilihat dari seberapa kuatnya orang lain ketika dihadapkan pada kondisi sulit sampai titik perkembangan yang lebih baik.

Dalam studi kasusnya, terdapat tiga pendekatan dalam memahami bagaimana individu tersebut menjadi seorang yang resilien di masa yang sulit. Pertama, memberi pemahaman terhadap kondisi seseorang secara alami guna melihat kemampuannya dalam penilaian, pemahaman, pemecahan dan belajar dari masalah. Kedua, memahami seperti apa individu menjadi resilien yang dituntut untuk menerima segala resiko yang terjadi. Ketiga, membandingkan resiliensi individu satu dengan lainnya yang notabene sama-sama di situasi sulit namun berbeda resikonya.³⁹

e. **Resiliensi Dalam Perspektif Islam**

Secara akidah, Al-Qur'an adalah kitab yang berisi tentang mengatur kehidupan umat Islam paling lengkap, bahkan dari seluruh materi yang ada di muka bumi, termasuk dalam pendidikan dan dimensi sosial lainnya. Demikian juga pembahasan mengenai resiliensi (bangkit dari keterpurukan), sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an:

﴿ وَإِذْ أَبْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ ۗ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا ۗ قَالَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۗ قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ ﴿٥١﴾

Artinya: “Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata ‘kapankah

³⁸ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020), 17.

³⁹ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020), 17-18.

datang pertolongan Allah?’ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.” (QS Al Baqarah: 214).

Dari firman Allah tersebut dapat kita ambil maksud bahwa sejatinya tak ada satupun makhluk hidup di dunia ini yang diberikan cobaan oleh Allah SWT. Disertai hati dengan lapang dada menyerahkan semua apa yang sudah menjadi kehendak Allah dan menerima dengan ikhlas segala ujian yang menimpa diri ini karena semua isi kehidupan adalah milikNya justru membuat jiwa seseorang akan merasa tentram dan meminimalisir rasa ketidakpuasan dan putus asa.⁴⁰

Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan bangkit lagi yang akan mendapatkan berita gembira dari Allah sebagai balasan atas berhasilnya ketika dalam menangani masalah. Oleh karena itu, dapat kita simpulkan bahwa resiliensi dalam Islam adalah sebuah keharusan, dimana dengan mempunyai sikap resiliensi, kita menjadi seorang hamba sudah teruji bentuk keimanan dan keteguhannya sebagai seorang muslim.⁴¹

Dalam sebuah hadits juga dijelaskan bahwasanya Allah SWT suka dengan hambanya yang kuat dibandingkan hambanya yang lemah, sebagaimana dalam Al-Qur’an sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
 إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat

⁴⁰ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an”, *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), 111.

⁴¹ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an”, *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), 112.

pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (QS Al Baqarah: 286)

Terlepas dari ayat diatas, manusia dituntut untuk memotivasi dirinya sendiri dalam memperkuat ketahanan fisik serta mental setelah menghadapi problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang didapatkan sudah sesuai dengan porsi kapasitas yang dimiliki suatu individu dan bisa dipastikan jika ada masalah maka ada juga jalan keluarnya. Adanya permasalahan, musibah, dan godaan yang timbul dapat dikategorikan sebagai tes keimanan dan ketaqwaan seorang hamba kepada Allah SWT. Maka, orang-orang yang memiliki rasa sabar dan tabah termasuk kedalam ciri khas sikap resilien yang umumnya dimiliki setiap manusia. Walaupun kesabaran dan ketabahan mempunyai tingkatan yang berbeda-beda dari setiap individu, tidak ada salahnya jika berlatih guna menumbuhkan rasa sabar tersebut dalam diri masing-masing. Itulah alasan mengapa agama Islam mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa bersabar, dan Allah mencintai hambanya yang seperti itu.⁴²

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Secara bahasa, umumnya remaja disebut *adolescence*. Sedangkan dalam bahasa latin disebut *adolescere* yang mempunyai arti "tumbuh atau tumbuh menuju kematangan". Pada zaman dahulu, orang-orang menganggap masa pubertas dan masa remaja tidak memiliki perbedaan dengan periode lain

⁴² Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), 112-113.

dalam perkembangan kehidupan. Seorang anak dapat dikatakan sudah dewasa apabila telah mencapai tanda-tanda kematangan reproduksi.

Mengikuti perkembangan zaman, istilah *adolescence* mempunyai arti yang mencakup dari segi mental, emosional, sosial, dan fisik. Piaget mendukung pernyataan tersebut dengan mengatakan dalam perspektif psikologis, remaja merupakan suatu usia dimana anak mengakui bahwa posisi dirinya dikatakan sejajar pada tingkatan orang yang lebih tua dan tidak berada di bawah. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif lebih atau kurang dari usia pubertas.⁴³

Masa remaja dapat diartikan dengan masa perkembangan yang difokuskan dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Pada umumnya, perubahan tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial sekitar. Masa remaja merupakan masa dimana seorang remaja mengalami perubahan dari segi sosial, psikologi, maupun kognitif. Pada masa ini, remaja mulai berkesinambungan dengan berbagai macam pikiran atau masalah. Pikiran-pikiran ini kemungkinan berisi tentang rasa pesimis yang dimiliki oleh remaja yang bisa saja sewaktu-waktu membawa pada suatu kondisi depresi dari waktu ke waktu, atau bisa saja membuat rasa percaya diri yang akan membuat remaja menjadi sosok yang berperilaku lebih baik dan bijak.⁴⁴

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan dalam segi seksualitas. Remaja tidak memiliki tempat yang tetap, artinya mereka tidak termasuk dalam kategori lingkup kanak-kanak maupun dewasa. Perkembangan remaja secara biologis dan psikologis lebih besar dipengaruhi perkembangan lingkungan dan sosial. Oleh sebab itu, kebanyakan remaja memiliki motivasi yang sangat tinggi dalam melepaskan ketergantungannya kepada orang tua dan mengupayakan kemandirian sehingga mereka dapat diterima dengan baik serta diakui sebagai orang dewasa. Memasuki masa ini, biasanya remaja akan dihadapkan pada kondisi dimana membutuhkan adaptasi supaya dapat diterima segala bentuk perubahan-perubahan yang telah dilaluinya.

⁴³ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja* (Jakarta: BumiAksara, 2005), 9.

⁴⁴ Karisma Dewi, dkk., *Panduan Program Pengembangan Optimisme pada Remaja* (Malang: Psychology Forum, 2020), 1.

Kematangan eksualitas dan perubahan bentuk tubuh memiliki pengaruh signifikan terhadap kejiwaan mental seorang remaja.⁴⁵

b. Karakteristik Masa Remaja

Sebagaimana halnya dengan masa periode penting yang termasuk dalam rentang kehidupan, masa remaja memiliki karakteristik atau ciri-ciri khusus yang bisa membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Hurlock menyampaikan secara singkat mengenai ciri-ciri tersebut sebagai berikut:

1) Masa Remaja sebagai Masa Peralihan

Suatu masa yang silih berganti tetapi tidak akan meninggalkan bekas apa yang telah terjadi sebelumnya meskipun sudah banyak mengalami perubahan yang sedikit ataupun besar pada waktu sekarang dan yang akan datang, tetapi tidak menutup kemungkinan menjadi suatu peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Hal tersebut mempengaruhi adanya pola perilaku dan sikap yang baru.⁴⁶

Osterrieth menjelaskan bahwa komponen psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan umumnya terdapat berbagai ciri yang dianggap sebagai ciri tertentu yang dimiliki oleh remaja akhir masa kanak-kanak. Bentuk fisik yang berubah pada periode tahun awal masa remaja bisa berperan dalam tingkat bagaimana perilaku individu tersebut. Masing-masing individu yang berada pada masa peralihan memiliki riwayat tidak pasti dan sering memiliki keraguan terhadap tugas yang harus dilakukan. Akan tetapi, pada masa seperti inilah para remaja akan merasakan dampak yang menguntungkan bagi mereka dikarenakan riwayat waktu yang telah diberikan kepada mereka untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan tak sangka dipungkiri juga akan membentuk pola perilaku, nilai, dan sifat sesuai dengan kondisi dirinya.

2) Masa Remaja sebagai Masa Perubahan

Remaja mengalami tingkat perubahan dari segi sikap dan perilaku setara dengan tingkat perubahan fisik. Dari masa itu, perubahan secara pesat terjadi di diri remaja

⁴⁵ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya* (Jakarta: Sagung Seto, 2004), 9.

⁴⁶ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia* Vol 1 No. 1 (2016), 250.

dimulai pada masa awal beranjak remaja yang berkaitan dengan sikap, perilaku, dan juga fisiknya. Perubahan tersebut dari sudut pandang yang bersifat universal telah terbagi menjadi empat perubahan, yakni: *pertama*, emosi semakin tinggi, dimana semua itu tergantung bagaimana bentuk psikologis individu dan dikatakan bahwa emosi akan semakin tinggi paling sering terjadi di masa awal periode akhir masa remaja.⁴⁷

Kedua, penyesuaian minat sekaligus peran pada lingkungan sekitar sangat tampak terjadi perubahan karena seiring dengan bagaimana pandangan dari kelompok sosial sehingga menjadikan penyebab adanya permasalahan baru bagi remaja. Biasanya bagi remaja yang tergolong masih muda menganggap jika masalah baru tersebut lebih susah diselesaikan daripada masalah yang pernah dihadapi sebelumnya. Remaja akan tersugesti bahwa dirinya selalu tertimpa masalah dan masalah tersebut akan berakhir pada titik kepuasan seseorang untuk menyelesaikannya.

Ketiga, perlu diketahui jika minat dan pola perilaku mengalami perubahan, maka nilai-nilai yang terkandung didalamnya juga ikut berubah. Sesuatu yang awalnya dianggap penting pada masa kanak-kanak, sekarang setelah beranjak dewasa menganggap sesuatu tersebut tidak sepenting itu lagi. Misalnya, sebagian remaja berangapan jika memiliki banyak teman sangat berpengaruh besar terhadap hidupnya tetapi realitanya setelah beranjak dewasa muncul pemikiran dimana tidak perlu banyak teman asal teman tersebut mempunyai kualitas sifat yang hampir tidak pernah mengecewakan bagi hidupnya.⁴⁸

3) Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Masing-masing remaja mempunyai letak permasalahannya sendiri, tetapi kebanyakan dari mereka para remaja sulit untuk menghadapi permasalahannya tidak peduli itu jenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Ada 2 alasan mengapa hal tersebut dikatakan. *Pertama*, pada waktu kecil jika anak memiliki masalah dari segi apapun itu pasti endingnya orang tua merekalah yang mampu menyelesaikan

⁴⁷ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia* Vol 1 No. 1 (2016), 250.

⁴⁸ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia* Vol 1 No. 1 (2016), 251.

masalah tersebut sehingga belum ada kesempatan untuk sang anak belajar cara menghadapi situasi dari permasalahan yang ada disekitarnya.

Dari situlah penyebab terjadinya para remaja belum banyak pengalaman dalam bersikap tenang ketika sedang dihadapkan oleh suatu masalah. *Kedua*, karena remaja sering beranggapan bahwa dirinya sangat mandiri dan tidak mau merepotkan orang lain untuk ikut campur dalam masalah mereka sehingga remaja menolak bantuan dari siapapun tanpa memandang orang tersebut dekat dengan dirinya atau tidak.⁴⁹

4) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Remaja sering mempunyai arah pandangan hidup yang mengikuti kemauannya. Entah pandangan tersebut mengenai dirinya sendiri atau orang lain sehingga remaja melihat dari sudut pandang keinginannya bukan pada keadaan yang apa adanya khususnya dalam masalah cita-cita. Terkadang cita-cita yang tak realistis dapat membuat emosi kaum remaja bisa meningkat dan itu termasuk ciri awal masa beranjak menjadi remaja. Semakin cita-citanya tidak realistis, maka semakin juga amarahnya meledak dan menimbulkan kekecewaan tersendiri. Berlaku juga untuk orang yang ada disekitarnya, ketika remaja tersebut dikecewakan oleh seseorang maka akan timbul perasaan sakit hati dalam diri remaja itu.

5) Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Kematangan usia makin dekat mempengaruhi tingkah laku remaja dimana tingkah laku tersebut dikategorikan sebagai bentuk diri mereka dalam melakukan penyesuaian perkembangan zaman. Misalnya, merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi narkoba, dan sebagainya agar dapat disamakan seperti orang yang sudah dewasa. Remaja mengaku bahwa perilaku tersebut merupakan citra berdasarkan keinginan mereka.⁵⁰

c. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

Ada beberapa aspek yang sangat terlihat tumbuh kembangnya dalam masa remaja antara lain:

⁴⁹ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia* Vol 1 No. 1 (2016), 251.

⁵⁰ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia* Vol 1 No. 1 (2016), 251-252.

1) Tumbuh Kembang Fisik

Usia 12-18 tahun pada umumnya mengalami tumbuh dan berkembang secara fisik sangat cepat. Masa ini akan menimbulkan remaja merasa tidak nyaman pada tubuh mereka dikarenakan seluruh anggota badan dan otot mengalami pertumbuhan yang tidak seimbang. Selain itu, terjadi pertumbuhan otak dengan cepat pada usia 10-17 tahun. Mengenai pertumbuhan otak, perempuan mengalami peningkatan pertumbuhan otak satu tahun lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki pada usia 11 tahun dan pertumbuhan otak laki-laki akan bekerja dua kali lebih cepat dari perempuan di usia 15 tahun.⁵¹

2) Perkembangan Emosi

Pada masa remaja seringkali berada di posisi bawah tekanan dari lingkungan sosial dan perlu menyesuaikan diri ketika dihadapkan pada situasi yang belum pernah mereka kenal sebelumnya sehingga membuat remaja memiliki tingkat emosional yang cenderung lebih tinggi daripada anak-anak. Tidak menutup kemungkinan sebelum memasuki masa remaja, tidak terpikirkan oleh mereka untuk mempersiapkan mental guna menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun dapat dibilang bahwa masa remaja juga mempunyai emosi sama seperti masa kanak-kanak tetapi hanya berbeda pada rangsangan yang menaikkan emosinya.

Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh mengemukakan pendapatnya mengenai tingkat kematangan emosi dapat dilihat dari bagaimana mereka bisa mengendalikan dan menahan amarahnya di hadapan orang lain serta meluapkan emosi pada kondisi yang sewajarnya. Hal itu berlaku bagi perempuan dan laki-laki yang akan memasuki masa akhir remajanya. Kematangan emosi juga dapat diukur ketika individu mengesampingkan egonya dengan mendahulukan untuk menyelesaikan masalah daripada emosinya dan bukan sebaliknya. Dengan demikian, remaja bisa mengontrol rangsangan yang memicu emosi, sehingga dirinya dengan mudah untuk menstabilkan emosi.

⁵¹ Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma* Vol 6 No. 2 (2017), 60.

3) Perkembangan Kognitif

Tahap pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan terjadi pada usia 12 tahun. Pada masa ini, system syaraf yang menangkap segala informasi berkembang secara cepat yang menjadikan sebuah *lobus frontal* dimana bagian tersebut memiliki peran krusial dalam mengendalikan gerakan tubuh, memberikan evaluasi bahkan merencanakan suatu hal, serta mengatur emosi dan pengendalian diri sehingga sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja. *Lobus frontal* akan terus berkembang sampai pada usia 20 tahun.

4) Perkembangan Sosial

Social cognition berkembang di masa remaja. *Social cognition* merupakan keahlian dalam memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut dari sifat-sifat eksklusif, rasa ketertarikan, nilai-nilai juga perasaannya. Pemahaman ini dapat mendorong remaja agar menjalin korelasi sosial yang lebih solid dengan mereka, khususnya teman sebaya.⁵²

4. Broken Home

a. Pengertian Broken Home

Broken home dapat diartikan sebagai kondisi bukan termasuk perceraian, bukan juga keluarga yang menyaksikan seorang kepala rumah tangga atau yang biasa kita sebut ayah melakukan praktik poligami, bukan penambahan adanya anggota keluarga lainnya. Hal ini dikarenakan pada keluarga yang bersangkutan, tidak terjadi keburukan menimpa anggota keluarga, khususnya anak.⁵³

Dalam keluarga *broken home*, peran dalam figure ayah dan ibu tidak berjalan dengan semestinya. Dapat kita ketahui bahwa orang tua merupakan aktor paling utama dalam bersosialisasi dan penanaman moral bagi anak yang dipergunakan sebagai acuan pembentukan jati diri, konsep diri, dan visi hidupnya.

Proses internalisasi yang meliputi norma, nilai, dan etika anak dapat mengalami hambatan jika tidak adanya figur orang tua yang berperan aktif dan terpercaya dalam hidup mereka.

⁵² Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma* Vol 6 No. 2 (2017), 60.

⁵³ Rida Hesti, *Broken Home: Pandangan dan Solusi Dalam Islam* (Jakarta: BumiAksara, 2018), 12.

Ditambah pada masa remaja, kebanyakan dari mereka sedang mencari dan menemukan jati diri serta menjadikan pribadi mandiri sehingga fungsi keluarga sangat dibutuhkan oleh sosok anak tanpa memandang keluarga biasa ataupun keluarga istimewa.

Keluarga yang mempunyai riwayat perceraian, kepala keluarga melakukan praktik poligami, adanya penambahan anggota keluarga lain, tidak serta merta bisa disebut sebagai keluarga yang *broken home*. Sebab, terkadang kondisi seperti ini justru memunculkan para survivor yang menjaga agar fungsi keluarga tetap berjalan dengan baik.⁵⁴

Kondisi keluarga yang tidak harmonis, sering ribut dalam rumah tangga, sikap dalam berinteraksi suami dan istri kasar melampaui batas memberikan dampak rasa tidak nyaman oleh anak. Mental pun jadi terganggu karena merasa ada beban yang berat, jiwanya menggerutu sebab tidak menyukai apa yang telah terjadi pada keluarganya. Beberapa penggambaran seperti itulah yang biasanya dirasakan oleh setiap anak baik laki-laki maupun perempuan, sehingga kebanyakan dari mereka memilih untuk menghabiskan waktu bersama kawan-kawannya bahkan di tempat manapun selain rumah bahkan rasa tidak ingin pulang selalu muncul dibenak seorang anak.⁵⁵

Dikemukakan oleh Chaplin bahwa *broken home* merupakan keluarga yang rusak atau rumah tangga yang kacau dengan kata lain adalah rumah tangga yang tidak utuh dikarenakan terdapat salah satu anggota keluarga yang hilang (ayah atau ibu) dengan penyebabnya kematian, perceraian, atau meninggalkan rumah. Selanjutnya, Goode mengungkapkan istilah *broken home* sebagai pecahnya sebuah unit keluarga, terputusnya struktur dan peran sosial yang timbul akibat dari salah satu anggota keluarga yang gagal dalam menjalankan peran dalam ruang lingkup tersebut. Selain itu, Sofyan membagi dua aspek yang terkandung dalam keluarga *Broken home*, yaitu:

- 1) Struktur dan peran sosial tidak lengkap karena dipastikan ada salah satu dari kepala keluarga yang meninggal atau

⁵⁴ Rida Hesti, *Broken Home: Pandangan dan Solusi Dalam Islam* (Jakarta: BumiAksara, 2018), 13.

⁵⁵ Mukhlis Aziz, "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif", *Jurnal Al-Ijtima'iyah* Vol 1 No. 1 (2015), 45.

telah bercerai sehingga membuat keluarga berantakan akhirnya pecah.

- 2) Orang tua tidak bercerai tetapi ayah atau ibu sering tidak ada dirumah bahkan sudah tidak ada tanda-tanda hubungan kasih sayang satu sama lain sehingga memberikan dampak ketidakehatan dari segi psikologis.⁵⁶

b. Dampak-Dampak *Broken Home* Terhadap Anak

Dapat diketahui bahwasanya *broken home* memiliki banyak sekali dampak pada anak. Walaupun dampak tersebut masing-masing berbeda apa yang dirasakan oleh anak tersebut, namun tak dipungkiri jika dilihat dari dampak keseluruhan yang sering ditemui antara lain:

- 1) Rentan Mengalami Gangguan Psikis

Sering ditemukan jika anak korban *broken home* sangat rentan mengalami gangguan dalam segi psikis yang terkadang diakibatkan oleh perceraian orang tua. Masalah ini dianggap cukup serius dan tentunya seringkali banyak orang mengabaikan bahwasanya peran keluarga dibutuhkan untuk mendorong perkembangan anak di masa depan baik secara fisik maupun psikologi. Peristiwa perceraian orang tua menimbulkan suasana batin seorang anak bercampur aduk akibat menyangkut pada keadaan yang hubungan orang tuanya tidak lagi tinggal satu atap bersama.⁵⁷

- 2) Membenci Kedua Orang Tua

Efek *broken home* membuat anak memiliki pandangan yang buruk terhadap kedua orang tuanya. Cenderung menyalahkan bahkan benci kepada orang tua karena dianggap anak sudah tidak merasakan lagi apa itu kasih sayang. Apalagi anak butuh perhatian dan disayangi dengan sepenuh jiwa raga oleh orang tua seperti dalam bentuk komunikasi verbal secara langsung walaupun hanya sekedar menanyakan bagaimana aktivitas anak hari ini, kemudian menanyakan apakah merasa senang atau tidak dengan apa yang telah dilaluinya hari ini. Akan tetapi, semenjak ketidakutuhan terjadi dalam keluarganya, anak

⁵⁶ Ika Wahyu dan Putri Agustin, “Konsep Diri Remaja yang Berasal dari Keluarga Broken Home”, *Jurnal JP3SDM* Vol 9 No. 1 (2020), 21.

⁵⁷ Nurtia Massa, dkk. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak”, *Jambura Journal of Community Empowerment* Vol 1 No. 1 (2020), 8.

sudah tidak merasakan bentuk perhatian tersebut sehingga memunculkan perasaan benci dalam benaknya.⁵⁸

3) Mudah Mendapat Pengaruh Buruk dari Lingkungannya

Setelah tau jika keluarganya mengalami *Broken home* biasanya anak mempunyai tempat pelarian yaitu lingkungan bersama teman-temannya. Sebab lingkungan tersebut hanya tersisa satu-satunya tempat harapan anak untuk mereka bersosialisasi serta mencari kesenangan. Maka dari itu, anak akan mengalami banyak perubahan tingkah laku baik maupun buruk menyesuaikan pergaulan bersama teman-temannya.

4) Memandang Jika Hidup adalah Hal yang Sia-Sia

Kasus *broken home* seringkali memicu kepedihan dan kehancuran hati yang mendalam untuk anak bahkan sampai merubah pikiran mengenai hidup mereka hanyalah sia-sia karena semua sudah diketahui sejatinya orang tua yang seharusnya menjadi panutan untuk sang anak tersebut telah hilang. Hal ini mengancam anak untuk selalu berpikiran negatif setiap hal apapun yang terjadi dalam hidupnya. Jadi, tidak heran jika pernah menjumpai anak yang putus asa, tidak sanggup meneruskan hidup karena sudah tidak ada lagi yang memotivasinya.⁵⁹

5) Permasalahan pada Moral

Secara tidak langsung adanya *broken home* dapat membentuk atau mengubah kepribadian anak yang awalnya baik menjadi buruk. Dalam masa perkembangannya, anak akan selalu berada di posisi dimana sering melihat ayah dan ibunya bertengkar di depannya kemudian menyebabkan sang anak untuk berperilaku kasar dan keras persis seperti apa yang mereka lihat dari sisi kedua orangnya pada saat berkelahi. Namun dengan seiring berjalannya waktu, nantinya anak akan terbiasa juga melakukan tindakan-tindakan yang mengarah pada emosional, tidak patut dicontoh, dan lainnya akibat sering melihat kedua orang tuanya berselisih hingga berperilaku yang seharusnya tidak

⁵⁸ Nurtia Massa, dkk. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak”, *Jambura Journal of Community Empowerment* Vol 1 No. 1 (2020), 8.

⁵⁹ Nurtia Massa, dkk. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak”, *Jambura Journal of Community Empowerment* Vol 1 No. 1 (2020), 9-10.

dilakukan di depan anak. Kelak sikap-sikap inilah yang diterapkan pada lingkungan pergaulannya.⁶⁰

B. Penelitian Terdahulu

Agar judul relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, terdapat beberapa bentuk penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan terkait dengan judul ini. Untuk lebih jelasnya penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Qurrotul Ainiah dan Ari Khusumadewi dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (*Self Resilience*) Siswa”.⁶¹

Hasil dari penelitian ini yaitu konseling kelompok realita dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo tahun ajaran 2018/2019. Terdapat persamaan yaitu keduanya sama-sama membahas mengenai resiliensi pada remaja. Sedangkan untuk perbedaannya, ada beberapa perbedaan yaitu pertama, dalam penelitian tersebut membahas mengenai resiliensi remaja yang bersekolah, sedangkan peneliti membahas dari segi remaja korban *broken home*. Kedua, penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif. Ketiga, terdapat juga perbedaan penelitian tersebut menggunakan teknik konseling kelompok realita, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konseling keluarga didalamnya.

2. Ulfa Danni, dkk. dengan judul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Pengembangan Resiliensi Remaja”.⁶²

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa penelitian ini hanya berfokus ke peran guru BK dalam pengembangan resiliensi remaja. Terdapat beberapa persamaan yaitu penelitian tersebut dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, sama-sama membahas mengenai resiliensi pada remaja. Untuk perbedaannya terletak pada subjek yang digunakan. Penelitian ini menggunakan subjek remaja yang berada di lingkungan sekolah, sedangkan peneliti menggunakan spesifik subjek yaitu remaja korban *broken home* di lingkungan masyarakat. Selain itu, perbedaannya pada

⁶⁰ Nurtia Massa, dkk. “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak”, *Jambura Journal of Community Empowerment* Vol 1 No. 1 (2020), 10.

⁶¹ Qurrotul Ainiah dan Ari Khusumadewi, “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (*Self Resilience*) Siswa”, 68.

⁶² Ulfa Danni, dkk., “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Pengembangan Resiliensi Remaja”, *Jurnal ABKIN* (2018), 271.

penelitian ini menggunakan media peranan guru dalam mengembangkan resiliensi remaja, sedangkan untuk penelitian yang akan dilakukan menggunakan peran konseling keluarga dalam membentuk resiliensi yang dimiliki oleh remaja korban *broken home*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Tirza Kalesaran yang berjudul “Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu”.⁶³

Hasil penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwa remaja putri merasakan shock ketika mengetahui ibunya telah meninggal sehingga menyebabkan remaja putri tersebut mengalami kekacauan dalam hidupnya. Terdapat beberapa persamaan yaitu penelitian ini sama-sama membahas tentang resiliensi remaja putri, sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya ada di subjek penelitian yang mana dalam penelitian ini memilih subjek remaja putri pasca kematian ibunya, sedangkan peneliti memilih subjek remaja putri korban *broken home*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Senja Wijaya Rahmat yang berjudul “Profil Resiliensi Siswa Yang Berlatar Belakang Orang Tua Tunggal (Studi Deskriptif Pada Siswa SMP Negeri 18 Tasikmalaya TA 2013/2014)”.⁶⁴

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui adanya resiliensi yang dimiliki oleh siswa dalam mengadaptasi kondisi keluarga yang merupakan orang tua tunggal. Terdapat beberapa persamaan yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, sama-sama membahas mengenai resiliensi pada remaja. Perbedaannya terdapat pada subjek yang digunakan. Penelitian tersebut memilih subjek remaja yang berlatar belakang orang tua tunggal, sedangkan peneliti memilih menggunakan subjek remaja korban *broken home*.

5. Yuni Lestari dengan judul “Pendidikan Karakter Remaja Dari Keluarga *Broken home* (Studi Kasus Pada Remaja di Desa Margourip)”.⁶⁵

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter sangat dibutuhkan untuk remaja yang memiliki keluarga *broken*

⁶³ Tirza Kalesaran, Skripsi: “Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu”, *Universitas Pembangunan Jaya Jurusan Psikologi* (2016), 35.

⁶⁴ Senja Wijaya Rahmat, Skripsi: “Profil Resiliensi Siswa Yang Berlatar Belakang Orang Tua Tunggal (Studi Deskriptif Pada Siswa SMP Negeri 18 Tasikmalaya TA 2013/2014)”, *Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* (2014), 97.

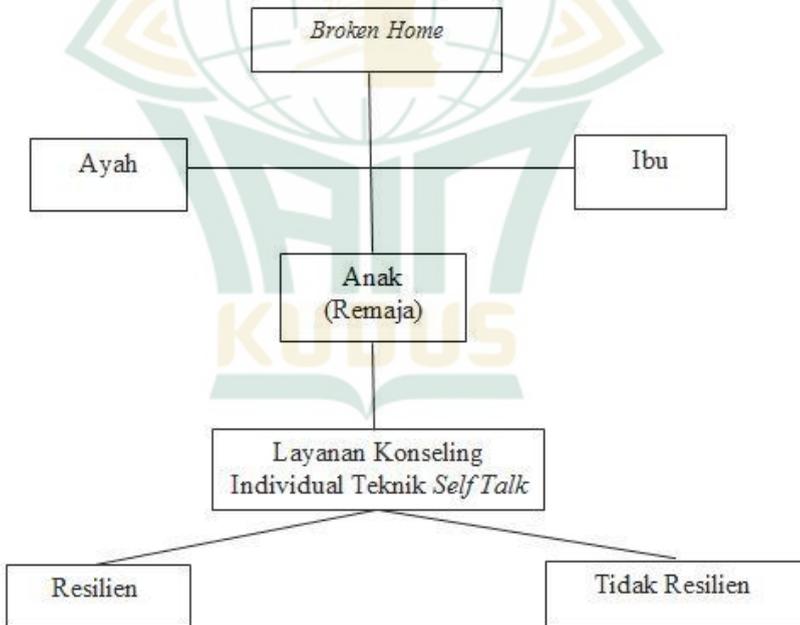
⁶⁵ Yuni Lestari, Skripsi: “Pendidikan Karakter Remaja Dari Keluarga *Broken Home* (Studi Kasus Pada Remaja di Desa Margourip)”, *UIN Satu Tulungagung Jurusan Tasawuf Psikoterapi* (2016), 104.

home . Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama-sama menggunakan subjek kategori remaja dari korban *Broken home* . Untuk perbedaannya, dalam penelitian yang akan dilakukan tidak ada pembahasan mengenai pendidikan karakter. Akan tetapi, hanya untuk mengetahui bagaimana resiliensi remaja korban *broken home* apakah remaja tersebut dapat disebut remaja yang resilien atau tidak sehingga dapat diketahui bahwa remaja tersebut apakah termasuk golongan pribadi remaja yang mandiri dan kuat atau tidak.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu penggambaran terdiri dari satu set hubungan antara faktor-faktor tertentu yang sudah diidentifikasi sebagai masalah yang serius.⁶⁶ Dengan adanya kerangka berfikir akan lebih mempermudah pembaca untuk memahami maksud inti dari penelitian ini.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



Sebelum melangsungkan pernikahan, alangkah baiknya calon suami dan istri sudah jauh-jauh hari mempersiapkan segala macam

⁶⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2004), 47.

konsekuensi permasalahan yang akan terjadi dalam rumah tangga mereka kedepannya. Akan tetapi terlepas dari itu semua, pasangan suami istri harus mengerti bahwa adanya sebuah pernikahan terdiri atas hak dan kewajiban antara kedua belah pihak. Jika kedua pasangan suami istri belum memiliki kematangan emosional, mental, dan fisik tentu akan menjadikan konflik dalam menjalankan hak dan kewajiban tersebut dalam rumah tangga itu sendiri. Jika keduanya cenderung masih memiliki tingkat keegoisan yang relatif tinggi, belum ada kesadaran dalam memahami hak dan kewajiban masing-masing sebagai suami dan istri, dan amarah yang sering tidak stabil maka dapat dipastikan akan menimbulkan pertengkaran yang hebat setiap harinya hingga mendapat julukan sebagai keluarga *Broken home* .

Broken home seringkali dipandang masyarakat sebagai ‘keluarga tidak normal’ dikarenakan adanya ruang lingkup keluarga yang sering mengalami cekcok bahkan menyandang status perceraian dan akhirnya menjadikan salah satu antara ayah atau ibu menjadi *single parent* untuk melanjutkan serta bertahan hidup dengan anaknya. *Broken home* inilah yang nantinya akan berdampak pada mental anak khususnya para remaja.

Berbagai kenyataan yang terpaksa harus diterima jika dihadapkan pada kondisi keluarga *Broken home* , tak bisa dipungkiri oleh anak ketika berada di tengah-tengah permasalahan antara ayah dan ibu mereka. Teruntuk anak, segala penyebab yang memicu keluarganya *Broken home* dapat memberikan dampak berupa pukulan dari segi psikologis hingga termasuk kategori cukup berat dijalani oleh anak di masa saat itu bahkan masa mendatang.

Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dan perilaku remaja dalam kesehariannya, seperti biasa remaja merasa tak terarah sebab di pikirannya tertanam bahwa orang tuanya sudah tidak peduli dengan dirinya. Semangat hidup remaja pun ikut menurun serta gampang terpengaruh hal-hal yang berbau negatif dari lingkungan pergaulannya. Terkadang juga remaja memiliki perasaan capek untuk melanjutkan hidup karena mereka memandang bahwa jika mereka tetap hidup adalah sesuatu yang sia-sia tidak diharapkan oleh ayah atau ibu.

Akan tetapi terlepas dari itu semua, layanan konseling individual teknik *self talk* disini sangat diperlukan guna mendorong anak agar meningkatkan resiliensi dalam dirinya. Layanan konseling individual teknik *self talk* bisa timbul karena adanya masukan dari salah satu anggota keluarga klien selain ayah dan ibu. Banyak sekali motivasi yang akan muncul dengan memberikan arahan kepada anak korban *Broken home* sehingga dapat membentuk afirmasi positif dan

menerima segala sesuatu yang terjadi diluar kendalinya. Anak yang mampu melewati masa-masa terberat sekalipun dapat dikatakan sebagai anak yang memiliki resilien sangat tinggi. Sedangkan anak yang tidak mampu melewati segala rintangan yang terjadi dalam kondisi keluarga seperti itu, maka anak tersebut dinyatakan sebagai anak yang tidak memiliki resilien. Anak yang memiliki resilien sangat tinggi merasa mandiri dalam memenuhi segala kebutuhan hidupnya sendiri, tidak ingin merepotkan orang lain untuk membantunya. Selain itu juga merasa kuat tidak gampang menyerah sebab hidup terus berlanjut dalam pandangan serta pikirannya. Sebaliknya, anak yang tidak memiliki resilien akan tidak mandiri ketika menjalani aktivitas sehari-hari dan ada perasaan mudah putus asa bahkan sampai ingin melakukan bunuh diri akibat depresi tidak sanggup mentalnya atas ketidakharmonisan ayah dan ibunya.

