

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Seorang remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak lagi, namun belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Menurut Santrock (2003) pada masa remaja akan menunjukkan sifat transisi atau peralihan, dimana seseorang telah meninggalkan masa anak-anak namun ia juga belum memasuki masa dewasa. Pentingnya memahami arti remaja karena remaja merupakan masa depan setiap orang. Perubahan ini terjadi sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Remaja *broken home* merupakan kelompok yang beresiko tinggi mengalami masalah psikologis, termasuk rendahnya *self-concept*. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti konflik orang tua, perasaan asing dari keluarga, dan ketidak pastian tentang masa depan.

Kontak pertama anak dengan dunia yaitu dengan adanya keluarga. Akibatnya, anak memperoleh pendidikan dan sosialisasi awal dari orang tua dan orang penting lainnya dalam keluarga. Menurut Allender, J.A dan Spradley, B.W. (dalam Hutabarat, 2022) keluarga merupakan satu atau lebih individu yang hidup bersama, membentuk ikatan emosional dan mengembangkan hubungan sosial, peran dan tugas. Dalam keluarga terdapat landasan psikologis, moral, dan spiritual dalam perkembangan anak secara keseluruhan. Tidak sedikit perselisihan antara anggota keluarga terjadi yang dapat menyebabkan perceraian. Perceraian dalam keluarga dapat menimbulkan kerugian terhadap beberapa pihak terutama pada anak.

Perceraian berasal dari kata cerai yang berarti perpisahan dan dikenal dengan *broken home*. Tingkat perceraian di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Menurut laporan Badan Pusat Statistik, jumlah kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 516.334 kasus. Jumlah itu meningkat 15,31% dibandingkan tahun 2021 yang sebanyak 447.743 kasus. Adapun data lain pada laman website databoks (2023) jumlah kasus perceraian di Jawa Timur menempati peringkat tertinggi kedua pada tahun 2022 sebanyak 102.065 kasus. Menurut Willis (2015) menjelaskan bahwa *broken home* didefinisikan sebagai keluarga yang berantakan, yaitu hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang orang tua karena beberapa faktor yang dapat diakibatkan oleh perceraian yang meninggalkan anak-anak dengan hanya satu orang tua kandung untuk hidup. *Broken home* dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu (1) Keluarga yang terpecah belah karena strukturnya tidak utuh karena salah satu anggota keluarga meninggal atau berpisah, (2) Orang tua yang tidak bercerai tetapi struktur keluarganya tidak lagi utuh karena ayah atau ibunya sering tidak ada di rumah dan tidak menunjukkan kasih sayang.

Menurut Frazer (dalam Omoruyi, 2014), kondisi psikologis keluarga *broken home* terutama untuk anak yang lahir dari hasil hubungan diluar ikatan pernikahan, stigma sebagai anak angkat, keluarga yang retak, perceraian dan ketidakhadiran orang tua. Keluarga *broken home* dapat menimbulkan stress baik bagi anak maupun orang tua. Keluarga mempunyai peran penting terhadap *self-concept* pada anak. Perkembangan remaja yang keluarganya retak atau tidak utuh akan terlihat berbeda dengan kondisi keluarga yang utuh, hal tersebut terjadi karena adanya hambatan yang tidak terjadi dalam keluarga yang utuh.

Fenomena *broken home* sedang marak terjadi di kalangan masyarakat Indonesia, tepatnya pada suatu tempat latihan pencak silat Garda Mu'min yang berlokasi di desa Simogirang Sidoarjo ada 31 remaja yang mengalami *broken home*. Pemicu utama *broken home* adalah pola asuh yang tidak tepat, yang akan memicu resiko lain kekerasan dalam rumah tangga, perkembangan anak yang lambat, masalah psikologis dan moral anak. Kurangnya perhatian orang tua kepada anak akibat bercerai, dan mereka cenderung lebih memikirkan urusan mereka masing-masing. Pola asuh merupakan suatu jenis interaksi antara orang tua dengan anak melalui gaya pengasuhan yang berbeda, baik otoriter, permisif atau demokratis atau pengaruhnya terhadap kepribadian, kecerdasan emosi dan perilaku anak baik positif maupun negatif (Burhanuddin & Thohiroh, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Sari (2015) menyatakan bahwa pengaruh pola asuh keluarga *broken home* dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) perkembangan fisik yang mengakibatkan anak cenderung kekurangan nutrisi dan menurunnya kesehatan dikarenakan stress akibat tekanan dari orang tua. 2) perkembangan psikis yang mengakibatkan perkembangan psikis anak menjadi *introvert* dan membentuk *mindset* belum bisa bertanggung jawab. 3) perkembangan sosial mengakibatkan anak mengalami kendala dalam bersosialisasi.

Akibat dari hal tersebut tentunya mempengaruhi perilaku remaja yang akan melakukan tindakan penyimpangan norma dan mengarah pada perilaku buruk bahkan kejahatan. Menurut Prabandani (2017) remaja yang berperilaku buruk dan bertindak kejahatan biasanya mempunyai *self-concept* rendah seperti berkelahi, ugal-ugalan, minum-minuman keras, merokok, membolos dan

menonton film dewasa. Berkaitan dengan *self-concept* pada remaja *broken home*, *self-concept* pada remaja terjadi karena pengaruh lingkungan, bukan karena bawaan sejak kecil atau bahkan sejak lahir. Seorang remaja dari keluarga *broken home* dan remaja dari keluarga yang utuh memiliki karakteristik atau *self-concept* yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian Massa, Rahman, & Napu (2020) anak *broken home* cenderung memiliki perilaku yang berbeda dengan anak-anak lainnya yang masih mempunyai keluarga utuh. Perbedaan tersebut seperti memiliki sifat pendiam, keras kepala, menarik diri bahkan menentang orang tuanya. Kebanyakan remaja dari keluarga *broken home* menilai dirinya rendah, karena menurutnya tidak adanya orang tua yang utuh membuat hidupnya menjadi tidak sempurna. Kenyataannya tidak selalu dalam keluarga memberikan dukungan yang baik tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja. Maka dari itu peranan orang tua sangat berpengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak terutama anak remaja.

Self-concept merupakan persepsi individu tentang dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai-nilai, dan gambaran diri. Pada masa remaja, *self-concept* memiliki urgensi yang tinggi karena merupakan periode perkembangan identitas yang kritis. Pada remaja dari keluarga *broken home*, urgensi *self-concept* bisa menjadi lebih kompleks dan berpotensi memiliki dampak yang lebih signifikan. Remaja dari keluarga *broken home* mungkin mengalami dilema dalam menggabungkan identitas dari kedua orang tua mereka yang telah berpisah.

Akibat dari situasi tersebut mereka merasa terjebak antara dua keluarga dan mungkin sulit untuk memahami siapa sebenarnya diri mereka. Perceraian atau

ketidakstabilan keluarga dapat memberikan rasa kehilangan dan kerentanan pada remaja. Mereka mungkin merasa kehilangan keutuhan keluarga, rasa aman, dan dukungan emosional yang stabil. Hal ini dapat mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan merasa terkait dengan dunia sekitar mereka, adapun kemungkinan bahwa remaja dari keluarga *broken home* menghadapi stigma sosial atau stereotip negatif dari masyarakat. Persepsi negatif ini dapat mempengaruhi *self-concept* mereka dan membuat mereka merasa rendah diri atau merasa bahwa mereka tidak berharga.

Penting bagi remaja dari keluarga *broken home* untuk mendapatkan dukungan emosional, sosial, dan dilakukan secara profesional untuk membantu mereka meningkatkan *self-concept* yang sehat dan positif. Hasil penelitian Friedman & Sarafino (dalam Nitisari, 2021) dukungan emosional yang didapat berupa rasa nyaman, rasa dicintai, dukungan semangat dari keluarga serta empati yang diperoleh melalui interaksi antara individu tersebut dan lingkungan sekitarnya. Selain itu menurut Enright & Fitzgibbon (dalam Nitisari, 2021) dukungan emosional juga mampu merubah perasaan negatif seperti marah, sedih, menyalahkan diri hingga depresi menjadi perasaan positif seperti membuat individu lebih yakin, sehingga sangat mudah melepas perasaan negatif akibat penderitaan atau masalah yang sedang terjadi. Dukungan sosial terdiri dari simpati, kepedulian, keprihatinan individu terhadap individu lain, memberikan apresiasi positif, memberikan bantuan langsung seperti lowongan pekerjaan untuk individu, dan memberikan nasehat saran petunjuk serta *feedback* tentang kinerja atau pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Hal ini dapat melibatkan dukungan dari anggota keluarga lain

seperti teman, guru, konselor, atau psikolog. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mereka dan memberikan lingkungan yang mendukung akan membantu remaja ini merasa lebih percaya diri dan mampu mengembangkan identitas yang kuat dan positif.

Pendekatan CBT merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada bagaimana pemikiran, perilaku, dan emosi seseorang saling mempengaruhi dan bagaimana mereka dapat mempelajari dan diubah untuk mengatasi masalah psikologis. Pusat kognitif terapi merupakan *cognitive restructuring* atau mengubah pikiran dan interpretasi seseorang. Menurut Sochting (dalam Yusadri, 2020) *cognitive restructuring* membantu konseli menjadi lebih fleksibel dalam berpikir dan tidak mengunci interpretasi pertama atau pemahaman tentang apa itu yang terjadi disekitar mereka atau didalam tubuh mereka. Perubahan negatif yang dimiliki remaja mengenai diri mereka sendiri dan status keluarga mereka, dapat membantu remaja dalam memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik. Jika remaja mulai menunjukkan perubahan positif dalam perilaku mereka seperti menjadi lebih sosial, percaya diri, atau mengambil inisiatif untuk mencapai tujuan.

Cognitive Restructuring merupakan suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistis dalam teknik *cognitive restructuring* ini yang dilakukan oleh penulis adalah remaja yang mempunyai *self-concept* rendah. Konseling dengan teknik ini juga akan mengarahkan kepada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan

menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak serta memutuskan kembali. *Cognitive Restructuring* merupakan bagian dari suatu proses untuk menyangkal adanya kesalahan dalam berfikir dengan tujuan untuk menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra factual yang akurat dan dominan.

Harapan dari intervensi yang diberikan penulis kepada remaja *broken home* yaitu untuk mengurangi fikiran-fikiran negatif, mengubah proses berfikir disfungsional serta mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Dengan memberikan bantuan layanan konseling, remaja dapat memperoleh persepsi yang lebih positif tentang diri mereka sendiri, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan yang diuraikan diatas, maka penulis akan melakukan penelitian tentang rendahnya *self-concept* anak remaja yang menjadi korban *broken home* dengan menerapkan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* yang ada pada dirinya. Pendekatan CBT merupakan jenis terapi yang fokus pada hubungan antara pemikiran, perasaan dan perilaku seseorang. Tujuannya adalah untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat atau negatif menjadi positif dan sehat, dengan cara mengajarkan keterampilan yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah dan mengelola emosi.

Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* seringkali mengalami masalah dalam mengembangkan *self-concept* yang positif, karena pengaruh dari lingkungan yang tidak stabil dan kurangnya dukungan keluarga. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas

Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home*. Pembatasan masalah yang mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Subjek: penelitian ini akan melibatkan satu remaja *broken home* sebagai subjek penelitian. Remaja ini harus memenuhi kriteria yang sesuai, seperti usia 13-18 tahun dan memiliki latar belakang *broken home*.
2. Intervensi: penelitian ini menerapkan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-concept* remaja *broken home*. *Cognitive Restructuring* melibatkan identifikasi pola pikir negatif, pengelolaan emosi, dan peningkatan pemecahan masalah.
3. Baseline (Pengukuran Awal): penelitian ini akan memperoleh pengukuran awal *self-concept* remaja *broken home* sebelum intervensi dilakukan. Pengukuran ini akan memberikan gambaran tentang tingkat *self-concept* sebelum remaja menerima intervensi Teknik *Cognitive Restructuring*.
4. Aspek *Self-Concept*: penelitian ini memfokuskan pada aspek- aspek tertentu dari *self-concept* remaja *broken home* yang dapat dipengaruhi oleh intervensi Teknik *Cognitive Restructuring*. Contoh aspek *self-concept* yang dapat dipertimbangkan meliputi aspek fisik, aspek sosial, aspek moral dan aspek psikis.
5. Karakteristik Remaja *Broken Home*: penelitian ini akan memperhatikan karakteristik-karakteristik khusus remaja *broken home* yang dapat mempengaruhi efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring*. Beberapa karakteristik yang dapat dipertimbang meliputi tingkat usia, jenis kelamin, lama waktu tinggal dalam situasi *broken home*,

tingkat dukungan sosial, dan tingkat konflik dalam keluarga.

Penelitian dibatasi agar dapat memberikan wawasan lebih rinci tentang efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Teknik *Cognitive Restructuring* Efektif Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja *Broken Home* ? “

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja *Broken Home*.

E. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Teknik *Cognitive Restructuring*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu *self-concept* remaja *broken home*. Berikut definisi operasional variabel:

1. *Self-concept* merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, aspek moral dan aspek psikis.
2. *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan diri yang irasional menjadi rasional.

F. Manfaat Penelitian

Berikut beberapa manfaat yang dapat diidentifikasi, antara lain:

1. Manfaat akademis: Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-concept* pada remaja keluarga *broken home*, penelitian ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan kita mengenai tantangan dan kebutuhan remaja dalam situasi keluarga *broken home*.
2. Manfaat praktis: Dapat memberikan panduan praktis bagi para profesional kesehatan mental, khususnya konselor atau para terapis. Menggunakan Pendekatan CBT sebagai pendekatan konseling yang efektif dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home*. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan pengobatan dan perawatan yang ditawarkan kepada remaja dalam situasi keluarga *broken home*.
3. Manfaat teoritis: Meningkatkan kualitas hidup remaja *broken home* dengan membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri, harga diri yang sehat, dan sikap positif terhadap diri sendiri.