

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga adalah unit terkecil dari pemerintahan. Bahkan, di dalam keluarga terbentuklah generasi yang akan menjadi tokoh-tokoh pembangun peradaban. Banyak orang beranggapan bahwa keluarga adalah hal yang terpenting di dunia ini. Mereka menginginkan keluarga ideal yang tentunya harmonis dan penuh cinta, karena keluarga adalah tempat “pulang”, tempat di mana setiap orang berbagi susah dan senang. Untuk seorang anak, keluarga adalah tempat di mana dirinya merasa aman dan segala kebutuhannya tercukupi. Baik itu kebutuhan sandang, pangan, papan, maupun kebutuhan akan mencintai dan dicintai.

Namun, yang banyak terjadi kini justru sebaliknya. Alih-alih hidup di keluarga yang harmonis, banyak anak justru hidup di keluarga yang tidak baik baginya. Di beberapa media massa disebutkan bahwa di Indonesia, angka perceraian berkembang pesat. Bahkan media daring Fimela.com menyebutkan bahwa peningkatan angka perceraian dan sidang talak di Indonesia dari tahun ke tahun meningkat hingga mencapai 16-20 persen.¹ Hal ini dirasa cukup mengkhawatirkan, karena ditakutkan akan berakibat fatal pada pertumbuhan fisik dan psikologis anak Indonesia yang merupakan generasi penerus yang harus dijaga dengan baik. Akibat dari angka perceraian yang tinggi ini, banyak anak yang harus menjalani masa-masa sulit dalam hidup mereka. Dan dalam menjalani masa-masa sulit tersebut, tidak sedikit para remaja

¹ Fimela. 2016. Angka Perceraian di Indonesia Terus Meningkat, Apa Penyebabnya? (<https://m.fimela.com/parenting/read/3763360/angka-perceraian-di-indonesia-terus-meningkat-apa-penyebabnya>)

yang menunjukkan gejala-gejala stress baik pada segi fisik, pikiran, emosi, dan tingkah laku.

Alasan dipilihnya lokasi SMPN 1 Dayeuhkolot sebagai tempat penelitian ini adalah, selain lokasinya yang strategis, penulis juga menemukan bahwa di SMPN 1 Dayeuhkolot ini ternyata banyak sekali siswa yang mengalami permasalahan yang sama, yaitu *broken home*. Menurut penuturan para guru di sana, akar dari semua masalah kenakalan siswa di sekolah tersebut adalah kurangnya kasih sayang yang mereka dapatkan dari orang tua mereka masing-masing.

Pada kasus di SMPN 1 Dayeuhkolot, remaja yang mengalami *broken home* umumnya menunjukkan gejala fisik seperti kehilangan nafsu makan, sulit untuk tidur dan konsentrasi, serta sulit mengingat pelajaran dengan baik. Dari segi pikiran, remaja yang mengalami stress akan selalu berpikir negatif, tidak bisa melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang positif. Sementara dari segi perasaan dan tingkah laku, remaja yang mengalami stress akan cenderung menunjukkan kecemasan, putus asa, merasa sedih berkepanjangan, hingga akhirnya melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dan melanggar norma. Kenakalan remaja, pergaulan bebas, semua itu tidak terelakkan lagi.

Tentu saja kejadian ini adalah kejadian yang mengkhawatirkan dan memprihatinkan. Remaja yang justru sedang membutuhkan perhatian dan figur orang tua harus kehilangan kasih sayang utuh dari orang tuanya, sehingga mereka membuat masalah di luar rumah. Untuk menghentikan hal-hal seperti ini, perlu penanganan khusus terhadap remaja *broken home*, agar mereka bisa mengendalikan diri dan emosinya dengan baik. Diperlukan sebuah solusi agar remaja tersebut dapat mendapatkan kembali kepercayaan dirinya setelah mengalami masa-masa sulitnya dan agar mereka dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa mereka.

Saat ini sudah banyak dikembangkan jenis-jenis terapi psikologis, diantaranya terapi menulis ekspresif. Pada terapi menulis ekspresif ini, klien atau pasien dapat

menuliskan segala sesuatu yang mereka rasakan selama ini secara bebas tanpa terikat aturan-aturan seperti tanda baca, aturan ejaan, atau tata bahasa. Terapi menulis ini dapat mengembalikan rasa percaya diri klien atau pasien, mengalihkan perhatian pasien agar tidak selalu berfokus pada hal-hal buruk dalam hidupnya, dan dapat mengubah sudut pandang negatif pasien atas hidupnya.

Anak yang mengalami *broken home* perlu dibimbing dan diberi perhatian khusus. Karena apa yang telah terjadi dalam hidupnya tidak bisa ditarik kembali dan dicegah, maka yang perlu dilakukan adalah mengubah sudut pandang mereka dari negatif menjadi positif. Dengan terapi menulis ini, anak-anak dapat terbantu untuk lebih bersyukur hal-hal positif dalam hidup mereka daripada menyesali hal-hal negatifnya.

Sudah cukup banyak penelitian yang membahas tentang kasus-kasus *broken home* dan penanganannya. Karya-karya ilmiah yang berkaitan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Skripsi, Nurhanita Ramadani, *Pengaruh Grafotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Broken Home di Banyuwangi*, 2016. Dalam skripsi ini dijelaskan tentang penanganan remaja korban *broken home* dengan *grafotherapy* atau terapi mengubah kepribadian seseorang melalui tulisan tangan. Di mana *grafotherapy* ini dimaksudkan untuk mengubah karakter atau kepribadian dengan mengubah tulisan tangannya terlebih dahulu pada gaya penulisan tertentu.
2. Jurnal, Ida Fitria dkk., *Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan : Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen*, 2016. Dalam jurnal ini dijelaskan tentang bagaimana anak-anak jalanan diajak untuk menulis dalam sebuah *diary* tentang perasaan-perasaan yang dirasakan selama ini, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Kegiatan menulis *diary* ini dilakukan selama satu minggu, di mana tujuan yang dimaksudkan adalah

meminimalisir emosi negatif dalam diri mereka anak jalanan tersebut dan menjaga emosi positifnya agar tetap ada dalam diri mereka masing-masing.

3. Jurnal, Mukhlis Aziz, *Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh)*, 2015. Dalam jurnal ini dijelaskan tentang *broken home* yang dialami oleh remaja dan berakibat pada berbagai macam perilaku negatif di sekolah seperti bolos sekolah, suka melawan guru, melanggar aturan sekolah, dan lain sebagainya. Perilaku-perilaku remaja *broken home* ini dinilai mengganggu kegiatan belajar mengajar yang ideal di sekolah. Bahkan remaja *broken home* ini dinilai memiliki kehidupan sosial yang tidak kondusif karena sering menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, baik secara verbal maupun nonverbal.
4. Jurnal, Melati Asmita, dkk., *Resiliensi Pada Anak dari Keluarga yang Broken Home*, 2013. Jurnal ini membahas tentang masalah apa saja yang biasa dihadapi oleh anak-anak dari keluarga yang mengalami *broken home*. Selain itu, jurnal ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada anak yang mengalami *broken home*. Hasil yang diperoleh adalah terlihat bahwa beberapa subjek memiliki kemampuan resiliensi yang baik yang diperoleh dari lingkungan sosial serta pengalaman spiritual dirinya sendiri.
5. Jurnal, Zahro Varisna Rohmadani, *Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa*, 2017. Jurnal ini menjelaskan tentang bagaimana efektivitas terapi menulis terhadap relaksasi otot dan pengalaman emosional untuk menurunkan kecemasan pada difabel tuna daksa. Dalam penelitian ini dipaparkan hasil bahwa ternyata terapi menulis dan relaksasi otot dinilai berhasil dalam menurunkan kecemasan pada difabel daksa.

Adapun penulis memilih terapi menulis ekspresif sebagai inti dari penelitian ini karena, penulis menemukan beberapa fenomena bahwa sebagian orang lebih nyaman

mengemukakan pendapat atau perasaan lewat tulisan yang mereka buat. Pada kasus di SMPN 1 Dayeuhkolot ini, para guru bercerita bahwa anak-anak akan lebih nyaman dan jujur apabila mengemukakan apa yang mereka rasakan dan mereka alami lewat sebuah tulisan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan atas latar belakang di atas, penulis merumuskan beberapa pertanyaan berikut :

1. Bagaimana perilaku remaja *broken home* di SMPN 1 Dayeuhkolot?
2. Bagaimana proses terapi menulis ekspresif yang dipraktikkan di SMPN 1 Dayeuhkolot?
3. Bagaimana pengaruh dari penerapan terapi menulis dalam mengembalikan rasa syukur pada remaja *broken home* di SMPN 1 Dayeuhkolot?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perilaku remaja *broken home* di SMPN 1 Dayeuhkolot.
2. Mengetahui bagaimana proses praktik terapi menulis ekspresif di SMPN 1 Dayeuhkolot.
3. Mengetahui pengaruh dari penerapan terapi menulis dalam mengembalikan rasa syukur pada remaja *broken home* di SMPN 1 Dayeuhkolot.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dan kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan kajian tasawuf dan untuk menjadi sumber referensi bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi.

2. Secara praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat luas khususnya pada instansi yang berkonsentrasi di bidang perlindungan anak dan

kesehatan mental. Serta dapat menjadi referensi bagi khazanah pendidikan dalam menangani anak dengan kasus *broken home*.

E. Kerangka Berpikir

Ketika membahas tentang remaja *broken home* kita akan melihat betapa dekatnya dunia remaja terhadap pergaulan bebas dan berbagai macam kenakalan lainnya. Karena, pada dasarnya masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak menuju fase dewasa. Dalam fase peralihan tersebut, remaja sedang mencari dan menentukan jati diri mereka, sehingga butuh figur orang tua yang mengarahkan agar remaja tidak terjerumus ke arah yang salah. Namun bagi remaja *broken home*, mereka justru kehilangan figur penting orang tua yang mengarahkan dan merangkul mereka, sehingga akibatnya, remaja lebih senang mencari perhatian dengan cara berulah atau membuat masalah di luar rumah. Sikap anak yang mengalami *broken home* ini dapat beragam. Namun, yang pasti mereka telah kehilangan kebahagiaan dan rasa syukur dalam hidup mereka, sehingga anak mencari figur orang lain yang bisa memberikan ketenangan bagi mereka.²

Remaja yang *broken home* cenderung melakukan penyimpangan-penyimpangan perilaku dan jauh dari agama. Lebih lanjut lagi, mereka akan mengalami depresi mental, kehilangan makna hidup, kepercayaan diri dan kebahagiaan.³ Oleh karena itu, diperlukan suatu perlakuan khusus agar mereka menemukan kembali rasa syukur kebahagiaan dalam hidup mereka.

Telah ditemukan dalam beberapa penelitian rasa syukur dan kepercayaan diri dapat memberikan kontribusi berupa kebahagiaan bagi orang-orang yang merasakannya. Selain itu, rasa syukur juga memberikan kepuasan hidup pada setiap individu.⁴ Dalam

² Zuraidah, "Analisa Perilaku Remaja dari Keluarga Broken Home", Kognisi Jurnal. Vol. 1. No. 1 Agustus 2016, hal. 57.

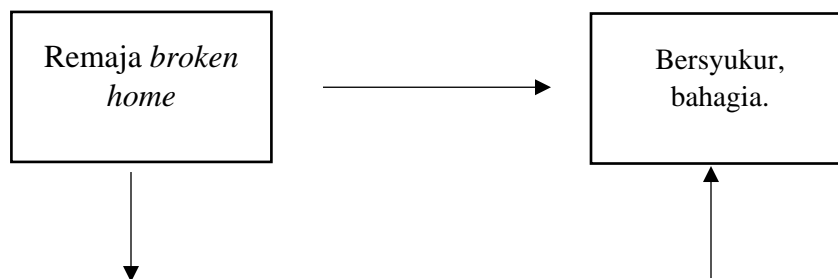
³ Mukhlis Aziz, "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home dalam Berbagai Perspektif", Jurnal Al-Ijtima'iyah. Vol. 1, No. 1, Januari-Juni 2015 Hal. 32

⁴ Ahmad Rusdi, "Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya". Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non-empiris, Vol. 2. No. 2. 2016 Hal. 39

kasus remaja *broken home*, rasa syukur ini harus dibangkitkan dalam setiap jiwa remaja agar ia memiliki kepuasan hidup dan menemukan kembali kebahagiaan yang sempat hilang.

Dalam dunia psikoterapi, terapi menulis ekspresif telah menjadi salah satu metode terapi psikologis yang menarik dan hangat diperbincangkan belakangan ini. Terapi menulis dinilai efektif dalam mengatasi berbagai macam gangguan psikologis seperti stress, trauma, depresi, dan lain sebagainya. Yang ditekankan dalam terapi menulis sendiri adalah proses yang dilalui oleh klien. Pada saat melakukan terapi menulis ekspresif, klien bebas menuliskan apa saja yang selama ini membuatnya bahagia dan bersedih, tanpa terikat oleh aturan-aturan ejaan, tata bahasa, dan bentuk.⁵

Dalam kasus remaja *broken home*, terapi menulis ekspresif dinilai efektif untuk mengembalikan rasa syukur dan kebahagiaan. Karena, menulis ekspresif sendiri bertujuan untuk mengubah sudut pandang, mengarahkan perhatian dan membiasakan diri terhadap peristiwa negatif dalam hidup seseorang. Dengan terapi menulis ekspresif, remaja *broken home* diajak untuk mengubah sudut pandang mereka yang selama ini negatif terhadap hidup mereka sendiri menjadi positif. Mengembalikan kembali rasa syukur dan kebahagiaan yang telah hilang, sehingga mereka dapat menjalani hidup yang lebih baik.



⁵ Theresia Genduk Susilowati dan Nida UI Hasanat, "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama". Jurnal Psikologi, Vol. 38. No. 1. Juni 2011. Hal. 94



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang telah dibahas di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Adanya pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap rasa syukur remaja *broken home*

Atau

H_1 : Terapi menulis ekspresif tidak berpengaruh terhadap rasa syukur remaja *broken home*.

