

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan satuan tinggal terkecil yang memiliki tanggung jawab pada kesehatan mental anak. Keluarga memegang peran penting dalam pengembangan pribadi anak. Pola asuh dalam keluarga diisi dengan rasa kasih sayang dan pendidikan mengenai nilai kehidupan, secara agamis dan nilai sosial-budaya yang diberikan. Hal tersebut adalah faktor yang dinilai dapat menyiapkan anak sebagai pribadi dan anggota masyarakat. Orang tua merupakan contoh bentuk kepribadian yang dikenal pertama kali oleh anak. Karakter, sikap serta pola keseharian dalam keluarga mengandung nilai pendidikan tidak langsung yang diserap oleh anak yang sedang tumbuh dan berkembang sebagai bentuk pembelajaran. Perlakuan keras, akan berlainan dampaknya pada kondisi anak dengan perlakuan lembut ke dalam pribadi anak.

Kehidupan dalam setiap keluarga memiliki perbedaan satu sama lain. Pola kehidupan ini memiliki pengaruh pada pola asuh anak dan perkembangan mental anak, serta terhadap kebahagiaan dalam keluarga. Pada masa anak-anak hingga dewasa inilah saat yang paling tepat untuk membuat anak bermental sehat dan memiliki kepribadian yang baik. Jika pada saat anak-anak terbiasa dengan pembentukan mental yang baik, memiliki pengaruh pada periode perkembangan selanjutnya untuk dapat menyesuaikan diri.

Pada kehidupan keluarga, kerap terjadi suatu perselisihan antar anggota keluarga. Perselisihan tersebut merupakan hal yang dianggap wajar karena adanya perbedaan persepsi antar anggota keluarga. Perbedaan persepsi dalam keluarga yang kerap terjadi dapat menyebabkan terjadinya konflik dengan interval yang lebih sering.¹ Tidak jarang perbedaan persepsi dalam keluarga utamanya pada orang tua dapat menyebabkan retaknya suatu keluarga hingga keputusan terhadap perceraian. Selain perbedaan persepsi keluarga krisis (*Broken home*) juga dialami oleh keluarga yang lengkap secara struktur namun anggota keluarga tidak memainkan peranannya dengan baik sehingga menyebabkan gagal komunikasi antar anggota keluarga.

Perceraian menyebabkan timbulnya berbagai dampak pada anggota keluarga tidak terkecuali pada anak yang juga ikut merasakan dampak tersebut. Perceraian ini diartikan sebagai tidak utuhnya keluarga secara utuh dan struktur peran sosial yang disebabkan tidak berjalannya peran dengan baik. Perceraian juga dikenal dengan istilah *broken home*, dimana kondisi keluarga kehilangan perhatian dan kurangnya kasih sayang satu sama lain.² *Broken home* dapat dilihat dari aspek struktur keluarga yang disebabkan karena perceraian atau meninggal dunia, dan keluarga yang utuh namun tidak dibarengi dengan pemenuhan kasih sayang dan perhatian satu sama lain dari anggota

Menurut data yang diperoleh dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atau BKKBN, angka perceraian dalam kurun

¹ Lestari, S., *Psikologi Keluarga: Penanaman Konflik dalam Keluarga*. (Jakarta: Kencana, 2012)

² Wilis, S.S., *Family Counseling*. (Bandung: Alfabeta, 2009)

waktu 5 tahun terakhir memiliki tingkat kenaikan jumlah kasus yang cukup tinggi. Menurut data BKKBN pada tahun 2018 memiliki 450.000 catatan kasus pasangan cerai. Dari dua juta lebih pasangan yang melakukan catatan pernikahnya secara resmi negara, angka perceraian sampai tahun 2021 naik menjadi lima ratus delapan puluh ribu kasus perceraian.³

Perceraian dapat berdampak negatif baik langsung maupun tidak langsung terhadap anak. Dampak yang dapat dirasakan langsung adalah rasa kehilangan karakter orang tua sebagai pendidik karakter mereka. Dampak dari perceraian yang dirasakan oleh anak atau remaja biasanya akan mengalami gejala seperti stres, kecemasan dan depresi. *Broken home* juga berdampak pada perkembangan akademik, kecenderungan melakukan tindakan yang melanggar norma, kualitas hidup yang menurun, pelecehan, stres psikologis, dan sikap acuh dengan keluarga atau orang lain.. Kesehatan mental anak dalam keluarga yang bercerai menjelaskan bahwa pengaruh terhadap anak yang menjadi korban *broken home*, misalnya perasaan tidak aman, merasa ditinggalkan keluarga, marah, sedih, kesepian dan rasa bersalah.⁴

Perceraian juga memiliki dampak kepada pasangan suami istri. Seperti pada kasus yang menjadi trending media sosial yakni kasus Pulung Mustika Abimana (Tiko) dan ibunya. Dimana sebagai anak Tiko yang saat itu masih berusia belia harus kehilangan ayahnya, dan Bu Eni ibunya mengalami depresi pasca ditinggalkan oleh suaminya. Di antara

³ BKKBN: *Mengkhawatirkan, Angka Perceraian Tembus 580 Ribu*. <https://m.mediaindonesia.com/humaniora/506116/bkkbn-mengkhawatirkan-angka-perceraian-tembus-580-ribu> (diakses pada 3 Desember 2022)

⁴ Sarbini, Wasil dan Kusuma Wulandari. *Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga yang Bercerai*. (Jember: Repository Universitas Jember. 2014)

permasalahan yang dihadapi anak dari keluarga *broken home*, pasca perpisahan adalah yang paling berat bagi anak. Situasi ini membutuhkan kemampuan anak untuk mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan krisis yang dialami. Tidak sedikit masyarakat yang memberikan stigma bahwa remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* merupakan pelaku dari tindak kejahatan. Dampak trauma psikologis dari keluarga *broken home* di sekolah sendiri kurangnya konsentrasi siswa, mengalami kecemasan, penurunan prestasi akademik di sekolah seperti yang terjadi di SMAN 2 Purwakata. Sebagaimana Nadeak menjelaskan bahwa faktor eksternal merupakan penyebab yang dominan mempengaruhi kenakalan remaja yaitu perpisahan orang tua, kurang dan gagalnya komunikasi antara orang tua dan anak, pola asuh, pengaruh sebaya dan lingkungan sosial. Hal tersebut, membuat masyarakat menggeneralisasikan bahwa anak muda yang berlatar belakang keluarga pasti akan melakukan perbuatan menyimpang atau kenakalan remaja dalam situasi krisis.

Sebagai seorang anak, krisis atau *broken home* tidak selalu merupakan hal yang buruk. Bisa saja krisis atau latar belakang keluarga yang retak dinilai dari sisi positif. Banyak pelajaran yang dapat berperan sebagai penguat korban keluarga *broken home* untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sikap yang dihasilkan dari tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan yang dijalani tanpa adanya peran orang tua. Sikap kedewasaan terlihat karena terbiasa menghadapi masalah dan bertanggung jawab atas diri sendiri.

Untuk mempersiapkan generasi muda yang akan bertanggung jawab terhadap masyarakat Indonesia di masa depan, tidak cukup membekali anak dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi dengan kehidupan rohani yang sehat. Ketika suatu bangsa penuh dengan generasi muda dengan pola pikir yang tidak sehat, hal itu bisa menjadi indikasi kemunduran dan kehancuran bangsa tersebut di masa depan. Dalam rangka membuat anak bermental sehat, pendidikan anak harus dilengkapi dengan pendidikan akan kesehatan mental. Orang tua memainkan peranan penting dalam perkembangan mental anak di rumah.

Orang tua memiliki tanggung jawab peran dalam pembentukan pribadi anak, dimulai dari pemberian perhatian, pelatihan kepribadian, dan contoh yang baik. Tidak jarang remaja berasal dari keluarga yang berantakan mengalami berbagai kendala atau masalah dalam hidupnya, terutama di manajemen krisis dan tugas pembangunan. Kebanyakan dari korban *broken home* mencari rasa nyaman dari tempat lain sebagai akibat dari kondisi keluarganya. Hal ini didukung oleh pendapat Hetherington⁵ di mana katanya bahwa remaja yang keluarga telah terpisah mencari perdamaian dengan tetangga mereka, dan teman. Mereka berusaha menemukan lingkungan seperti itu menjanjikan kenyamanan dan kebahagiaan apapun yang terjadi apakah lingkungan itu baik untuk mereka atau tidak. Banyak dari mereka benar-benar berakhir di dengan kepribadian yang salah seperti perkelahian, ketidak pedulian, geng di sekolah, dan lain-lain. Masa muda yang sebenarnya mereka inginkan

⁵ Save Degun, Psikologi Keluarga (Peranan Ayah dalam Keluarga). (Jakarta: PT. Rineka Cipta,2002), 116

malah diwarnai dengan penyimpangan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Trauma merupakan pengalaman yang mengganggu secara fisik dan psikologis yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak diinginkan.⁶ Trauma psikologis menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, ketakutan berlebihan, *post traumatic stress disorder* (PTSD).

Beberapa studi tentang ACT banyak dilakukan pada gangguan mood (Zettle dan Hayes, 1986; Zettle dan Rains, 1989); gangguan kecemasan (Eifer dan Heffner, 2003; Levitt, Brown, Orsillo, dan Barlow, 2004); Penyalahgunaan zat (Hayes dan Strosahl, 2004); skizofrenia (Bach dan Hayes, 2002) ACT juga digunakan pada gangguan ansietas pengobatan pada PTSD, gangguan panic, dan perilaku marah. Sehingga ACT sangat disarankan untuk dilakukan sebagai intervensi pada pasien masalah kejiwaan dan psikososial.

Dari uraian diatas bahwa kondisi trauma psikologis yang dialami oleh remaja menjadi salah satu dampak dari keluarga yang tidak kondusif (*broken home*). Kondisi trauma psikologis yang didasarkan pada diri individu untuk dapat menerima keadaan yang demikian. Penggunaan *Acceptance And Commitment Therapy* pada remaja dengan latar belakang *broken home* diharapkan dapat mendukung terbentuknya mental yang sehat dan dapat meminimalisir dampak trauma psikologis yang muncul pada remaja *broken home*. Hal ini menarik penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui *Acceptance and Commitment Therapy* Berpengaruh terhadap Meminimalkan Dampak Trauma

⁶ Shapiro, L.E., *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. (Jakarta: PT. Citra Angkasa, 1999)

Psikologis Pada Remaja Korban Keluarga *Broken Home* di SMAN 2 Purwakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana dampak trauma psikologis pada remaja korban *broken home* di SMAN 2 Purwakarta?
2. Bagaimana terapi *Acceptance and Commitment Therapy* diterapkan dalam meminimalisir trauma psikologis pada remaja korban *broken home* di SMAN 2 Purwakarta?
3. Seberapa jauh *Acceptance and Commitment Therapy* berpengaruh terhadap meminimalkan dampak trauma psikologis pada remaja korban keluarga *broken home* di SMAN 2 Purwakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah:

1. Mengetahui dampak trauma psikologis pada remaja korban *broken home* di SMAN 2 Purwakarta
2. Mengetahui terapi *Acceptance and Commitment Therapy* diterapkan dalam meminimalisir trauma psikologis pada remaja korban *broken home* di SMAN 2 Purwakarta.
3. Mengetahui Seberapa jauh *Acceptance and Commitment Therapy* berpengaruh terhadap meminimalkan dampak trauma psikologis pada remaja korban keluarga *broken home* di SMAN 2 Purwakarta.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini yang diajukan oleh peneliti yaitu Sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki pengaruh dalam meminimalisir dampak trauma psikologis yang dialami oleh remaja korban *broken home* di SMAN 2 Purwakarta.
2. Hipotesis Nol (H_0): Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* tidak memiliki pengaruh dalam meminimalisir dampak trauma psikologis yang dialami oleh remaja korban broken home.

Artinya, adalah dengan adanya *Acceptance and Commitment Therapy* remaja (klien) dapat meminimalisir dampak trauma psikologis yang muncul akibat kondisi *broken home*.

E. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat yang ingin dicapai penulis pada penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan teori terkait perhatian orang tua terhadap kesehatan mental anak.
2. Secara praktis
 - a. Bagi peneliti, untuk mengetahui hambatan atau kekurangan yang belum dilakukan berhubungan dengan siswa, sekolah, orang tua, serta lingkungan sekolah. Sehingga dapat berperan aktif dalam usaha meminimalisir dampak trauma psikologis anak didik sesuai yang diharapkan.

- b. Bagi peserta didik, agar mampu memahami kondisinya dan mampu melakukan pemecahan masalah yang disebabkan oleh kerusakan di lingkungan rumah (dampak *broken home*) melalui pemanfaatan layanan BK di sekolah.
- c. Bagi kepala sekolah, sebagai bahan laporan/pedoman mengambil kebijakan mengingatkan orang tua tentang pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis anak didik yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* di SMAN 2 Purwakarta.
- d. Bagi orang tua, sebagai masukan untuk dapat memperhatikan anak yang memiliki latar belakang keluarga yang tidak utuh, agar perkembangan diri tetap dapat berjalan dengan baik dengan peranan orang tua.
- e. Bagi masyarakat, sebagai sumber ilmiah untuk menghapus stigma negatif pada remaja *broken home* dan ikut berperan menciptakan lingkungan yang harmonis.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki asumsi bahwa remaja korban *broken home* memiliki kemungkinan mengalami dampak trauma secara psikologis. Terapi *ACT* yang digunakan dalam penelitian ini mampu untuk mengurangi dampak trauma psikologis yang dialami oleh remaja korban *broken home*.

Penelitian ini memiliki batasan untuk mengetahui penerapan *Acceptance And Commitment Therapy* dalam meminimalisir dampak trauma psikologis pada *broken home*. Penelitian juga dibatasi pada konseli

penelitian yang diteliti yakni pada remaja dengan kasus keluarga *broken home* di SMAN 2 Purwakarta.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Trauma Psikologis merupakan suatu bentuk akibat yang muncul karena peristiwa yang tidak diinginkan. Trauma dapat menyebabkan gejala-gejala perubahan fisik seperti lesu, sakit kepala, dan mual. Trauma juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, tidak percaya diri, dan kesulitan tidur. Trauma psikologis ini diukur menggunakan kuisioner *post traumatic stress disorder checklist-civilian version* (PCL-C) dan *Acceptance and Actions Questionnaire-II* (AAQ-II). Kedua kuisioner tersebut digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan penerimaan diri terhadap peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya. Aitem-aitem pada kuisioner tersebut meliputi *re-experiencing*, *numbing/avoidance*, dan *hyperarousal*.
2. *Acceptance And Commitment Therapy* merupakan perkembangan dari terapi *Cognitive Behavioral Therapy* yang menggunakan strategi menerima dan menyadari suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dapat mengganggu pencapaian tujuan hidup dari individu. Terapi traumatik ini menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen untuk dapat melakukan perubahan tindakan. *Acceptance And Commitment Therapy* terdiri dari beberapa komponen antara lain *Accept*, *Choose*

Direction, dan *Take Action*. Terapi *acceptance and commitment therapy* dilakukan dalam empat sesi pertemuan konseling.

3. Remaja *Broken home* adalah kondisi individu yang berada pada fase remaja (16-18 tahun) dan mengalami situasi keluarga krisis, yang dapat disebabkan karena adanya perpisahan kedua orang tua, orang tua sudah tidak ada (meninggal), atau gagalnya komunikasi antara orang tua dan anak. Remaja *broken home* yang mengalami dampak trauma psikologis ini merupakan siswa di SMAN 2 Purwakarta yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*