

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah masalah penting yang dimiliki setiap orang, termasuk remaja. Kesehatan mental penting sebagai dasar berperilaku dan berpikir seorang remaja karena diusianya mereka cenderung kesulitan mengenal identitas atau jati diri. Menurut Hurlock (dalam Hamidah dan Rosidah, 2021:2) usia remaja merupakan proses pencarian jati diri dan keingintahuan akan dirinya, peran dirinya dalam bermasyarakat, apakah dia masih seorang anak kecil atau dia tergolong dewasa, dan pertanyaan-pertanyaan lain yang bermunculan pada saat usia remaja. Dalam proses pencarian jati diri tersebut pikiran dan mental seorang remaja sangat rentan terpengaruh sehingga mengakibatkan dirinya tidak dapat mengontrol tindakan dan tidak memikirkan akibat dari perbuatannya. Maka dari itu, pendidikan agama dan moral perlu diajarkan sedini mungkin sebagai pengontrol dan penyaring baik buruk pikiran, perilaku dan sikap seseorang.

Beberapa penelitian yang menjelaskan tentang *mental health* secara lebih terperinci dijelaskan oleh Islam bahwasannya sebagai seseorang yang sudah dikategorikan menginjak *aqil baligh*, para remaja perlu untuk mampu mengendalikan pikirannya, perilaku dan sikapnya. *Labelling* mengenai pribadi bermoral baik akan diberikan kepada individu yang dalam proses kehidupannya dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan ajaran dan pedoman dalam agama dan norma. Sedangkan individu yang berperilaku di luar pedoman atau menyeleweng dari jalurnya disebut sebagai perilaku yang tak bermoral atau amoral (Reza dalam Hamidah dan Rosidah, 2021:2).

Namun ternyata pada fakta lapangannya, ditemukan sejumlah data unik menyoroti terkait kesenjangan pada pembahasan mengenai *mental health* yang dirasakan dan dialami oleh para individu dalam *fase akil baligh*. Faktor yang memengaruhi *akil baligh* seseorang yang mana di antaranya

dipengaruhi oleh sejumlah hal di sekitar mereka, seperti media sosial, keluarga, dan teman sebaya. Oleh karena itu pendidikan Islam harus ditanamkan sejak dini sebagai fondasi agama yang teguh agar seseorang memahami dan mampu memilah hal yang benar atau salah.

Ilmu dalam beragama begitu berperan sangat krusial pada pembentukan idealitas dan pembimbing dalam proses mental dan spiritual *development* khususnya pada seseorang yang menginjak usia remaja. Selain itu, sistem ajaran dan pengajaran dalam agama Islam juga dapat dijadikan perangkat untuk menjaga kesehatan mental remaja yang di zaman ini marak menjadi perbincangan. Bahkan banyak orang menjuluki generasi Z sebagai generasi mental *issues*. Pada realitas kehidupan zaman ini, terdapat gejala-gejala kesehatan pada remaja:

- Kecemasan (anxietas).
- Depresi yang muncul rasa hilang semangat dalam diri remaja.
- Kualitas tidur buruk.
- Kemauan menyakiti diri sendiri dan terbesit bunuh diri.

Hal tersebut dapat terjadi pada perkembangan usia remaja dikarenakan adanya banyak perubahan yang dilalui juga masalah-masalah yang timbul beriringan. Menyebabkan suasana emosional yang terdapat didalam remaja ini sukar dikendalikan karena begitu besar. Keadaannya semakin runyam saat permasalahan yang mulai dialami, seorang remaja justru diperlihatkan masalah orang dewasa yang lebih rumit.

Dalam menjalankan hidup dengan berbagai macam tuntutan yang ada, mengharuskan orang bekerja lebih keras untuk memenuhi semua kebutuhannya. Manusia berjuang untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Terkadang orang-orang tertekan dan terbebani dengan berbagai masalah hidup juga pekerjaan mereka yang tidak selalu berjalan lancar. Karena kesibukan dalam bekerja orang tua juga bisa stres dan terbebani dengan banyaknya kebutuhan yang bersifat *urgent*. Alhasil, keharmonisan rumah tangga menjadi salah satu hal yang terdampak dalam proses pelampiasan emosi tersebut. Banyak keluarga yang akhirnya menjadi tidak rukun

dikarenakan adanya kesenjangan dan pertikaian. Di sejumlah fenomena lainnya, kesibukan orang tua dengan pekerjaannya juga sering kali membuatnya lupa memberikan perhatian emosional terhadap anaknya. Hal tersebutlah yang menimbulkan dampak negatif pada anak terlebih jika anaknya masih berusia remaja. Padahal keluarga merupakan sebuah rumah yang dalam artian sebagai tempat dimana seseorang bebas meluapkan suka dan dukanya. Namun jika struktur dalam keluarga mengalami keretakan maka anggota keluarga juga akan berantakan.

Keluarga adalah komponen terpenting dalam kehidupan individu dan memang itulah salah satu ciri dari seorang manusia untuk hidup bersosial dan merasakan kasih sayang (Mansyur dalam Rustina, 2022:247). Hadirnya keluarga dalam hubungan sosial manusia diyakini dapat menjadi pelengkap kebutuhan manusia akan kasih sayang. Manusia cenderung membutuhkan sosok lainnya yang dapat memberikan dirinya kasih sayang. Tetapi ketika keadaan keluarga ternyata tidak utuh sebagaimana mestinya seperti sering terjadi pertikaian atau bahkan hingga terjadi perceraian maka akan ada beberapa konsekuensi yang harus diterima.

Pertikaian yang melibatkan ayah sebagai sebagai sosok kepala rumah tangga dan ibu sebagai sosok pendampingnya, memanglah suatu hal yang lumrah karena bagaimanapun tidak ada hubungan yang selamanya berjalan mulus. Namun, di beberapa fenomena, kerap dijumpai perselisihan di antara keduanya yang terjadi secara terang-terangan bahkan di depan buah hatinya alhasil anak-anak merespon terhadap realitas dan perilaku orang tuanya, meskipun pengalaman tersebut tidak baik bagi mereka dan berpotensi menjadi trauma di masa depan.

Kehidupan buruk yang sama berpotensi terulang kembali saat anak-anak tersebut beranjak dewasa. Hal ini dikarenakan mereka menyimpan memori dan persepsi tentang pernikahan adalah sebagaimana yang ditampilkan oleh kedua orang tuanya. Dalam menjalani kehidupan sosialnya pun, tidak jarang dijumpai data dan fakta bahwa remaja dengan trauma dan pengalaman buruk cenderung membutuhkan jarak untuk bisa berbaur dengan

rekan atau teman sebayanya.

Masa remaja identik dengan sebutan masa pencarian jati diri yang dipenuhi perasaan ketidakpastian, ketakutan dan keraguan, di dalamnya harapan dan tantangan, suka dan duka berkecamuk, semua itu harus diatasi dengan perjuangan berat. Oleh karenanya peran orang tua dalam menjaga dan membimbing remaja sangat diperlukan apabila ditinjau dari kondisi dan keadaan remaja yang demikian. Namun dalam realitanya, tidak semua keluarga memahami dan dapat menerapkan konsep tersebut. Remaja yang hidup dan tumbuh dalam lingkungan yang memiliki *bad circumstances* atau lingkungan yang buruk baik secara emosional dan material cenderung rentan dalam pengelolaan emosi dan mudah terjangkit *anxiety* atau kecemasan.

Kecemasan adalah kombinasi dari emosi-emosi yang tidak menyenangkan dan dikuasai ketakutan, *stressor*, dan kegelisahan yang tidak dapat ditampung lagi oleh sistem regulasi emosi tubuh terhadap kemungkinan ancaman masa depan yang tidak jelas (Nevid, dkk dalam Rahmawati dan Budiani, 2022:219). Simtom dan penyebab munculnya kecemasan pada manusia yang ditunjukkan tidak sama. Dari pembahasan, kecemasan merupakan kondisi *bad feelings* yang memiliki ciri biasanya hadir dalam bentuk simtom yang memaksa jantung untuk memompa tekanan darah lebih cepat, pikiran menjadi kacau dan tak terkendali khususnya kerap memikirkan *irrational thinking* atau pikiran-pikiran yang tidak masuk akal dan kemungkinan terjadinya pun kecil. Kecemasan tersebut harus segera ditangani agar tidak semakin memberikan pengaruh buruk berbentuk psikis maupun fisik pada diri seseorang.

Salah satu cara ampuh dalam menekan kecemasan adalah dengan terapi syukur serta mempelajari agama sebagai bentuk petunjuk dan pembimbing yang dalam proses kehidupannya menghadirkan Tuhan agar tidak salah arah di kemudian hari. Karena agama sangat penting bagi kehidupan dan merupakan kebutuhan psikologis manusia. Keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt adalah satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis manusia tersebut.

Sejumlah data yang telah peneliti dapatkan mengenai konsep-konsep tersebut, di antaranya berasal dari hasil *interview* peneliti dengan guru bimbingan konseling (BK) di sekolah menengah pertama mengenai siswanya yang merupakan remaja korban *broken home*, di dapatkan data seperti di bawah ini :

- 1) Beberapa subjek yang menderita kecemasan disebabkan perceraian orang tua merasakan amarah dan ketakutan akan digunjing atau bahkan dijauhi teman-temannya dan dijadikan bahan omongan orang disekelilingnya.
- 2) Beberapa subjek yang mengalami kecemasan setelah orang tuanya bercerai juga mencemaskan tentang keadaan masa depannya.
- 3) Beberapa subjek yang mengalami kecemasan setelah orang tuanya bercerai atau berpisah karena bekerja merasa bahwa orang tuanya sudah tidak menyayangi dan tidak memperdulikannya lagi bahkan menganggap orang tuanya hanya memperdulikan uang dan pekerjaannya saja.
- 4) Subjek lainnya yang mengalami kecemasan setelah orang tuanya bercerai menganggap bahwa dirinyalah sumber masalah yang menjadikan orang tuanya bercerai sehingga takut tidak ada lagi orang yang sayang padanya.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan menimbulkan banyak pikiran dan emosi negatif dalam dirinya. Apabila mereka membiarkan kecemasan terus menguasai dirinya maka akan memberikan dampak buruk pada diri mereka dan mengganggu kehidupannya. Namun seringkali penderita kecemasan tidak menyadari bahwa kecemasan itu mengganggu ketenangan hidupnya. Penderita baru akan merasa tidak normal ketika perasaan cemas, takut, dan gelisah yang berlebihan membayangnya. Oleh karena itu, sebelum kecemasan tersebut semakin parah seseorang harus mencegahnya. Selain itu, syukur dapat dipandang sebagai latihan mental untuk mengolah dan menumbuhkan pandangan positif guna memaksimalkan manfaat yang diberikan Allah Swt. Pengobatan atau terapi syukur ini

digunakan untuk membantu remaja yang merasakan kecemasan akibat keluarganya berantakan.

Menurut uraian yang telah dikemukakan, peneliti ingin berupaya menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami *broken home* dengan menerapkan terapi syukur melalui jurnal syukur. Hal ini bertujuan untuk mengubah pola pikir seorang remaja agar lebih mensyukuri semua nikmat yang diberikan sehingga dapat mengolah keyakinan negatif dengan menghadapi kenyataan dan pemenuhan kebutuhan yang tidak membuatnya rugi ataupun orang lain. Jika keluarga tidak cukup mampu menangani kecemasan yang dialami oleh anak remaja maka rumah kedua yaitu sekolah menjadi peran selanjutnya yang diharapkan mampu menangani masalah kecemasan pada remaja.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Tulungagung berada di Kabupaten Tulungagung tepatnya di pinggiran kota. Adanya sistem zonasi yang diterapkan oleh dinas pendidikan menyebabkan siswa yang terdaftar menjadi siswa di sekolah tersebut merupakan anak-anak pinggiran kota yang memiliki kehidupan berbeda dengan anak-anak kota. Beberapa anak pinggiran mengalami kehidupan yang tidak beruntung dalam aspek keluarga. Dari hasil observasi serta wawancara terhadap guru bimbingan konseling, peneliti menemukan banyak siswa yang menjadi korban *broken home*, yaitu siswa yang orang tuanya bercerai hidup atau mati maupun yang berpisah karena bekerja sebagai pekerja migran.

Berdasarkan dari latar belakang dan kondisi yang ada, peneliti ingin melaksanakan penelitian yang berjudul ***“Efektivitas Terapi Syukur Melalui Jurnal Syukur Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Broken Home Di SMP Negeri 5 Tulungagung”***.

B. Rumusan Masalah

Apakah terapi syukur melalui jurnal syukur efektif dalam upaya menurunkan kecemasan pada remaja *broken home* di SMP Negeri 5 Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui keefektivitasan pelaksanaan terapi syukur melalui jurnal syukur dalam upaya menurunkan kecemasan pada remaja *broken home* di SMP Negeri 5 Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil yang tertuang dalam tugas akhir ini diharapkan mampu memberikan kritik guna memperkuat teori tentang syukur sebagai upaya mengurangi angka kejadian kecemasan akibat *brokenhome* di SMP Negeri 5 Tulungagung.
- b. Diharapkan penemuan ini juga dapat berperan dalam meningkatkan kualitas keilmuan mahasiswa terkhusus program studi Tasawuf dan Psikoterapi, seta mampu menjadi sumber informasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah.
- c. Dapat dijadikan acuan atau bahan referensi penelitian selanjutnya yang serupa dengan objek penelitian yang sama
- d. Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan landasan bagi kemajuan ilmu pengetahuan, memberikan pandangan dan khazanah keilmuan baru.

2. Manfaat Praktis

- a. Harapannya hasil dari tugas akhir yang tertuang di dalamnya bisa berdampak positif dalam mengurangi kecemasan dengan terapi syukur melalui jurnal syukur bagi remaja korban *broken home* di SMP Negeri 5 Tulungagung
- b. Harapannya tugas akhir ini turut dapat bermanfaat bagi praktik dan pengembangan dari khazanah mengenai terapi syukur yang dapat diberdayakan di kemudian hari.