

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehadiran seorang ayah sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Selain memberikan rasa aman, ayah juga berperan dalam proses sosialisasi anak, mengatur perasaan, dan mempersiapkan anak agar mampu mengatasi berbagai rintangan dalam hidup. Frankl berpendapat bahwa seorang ayah tidak hanya bertugas untuk melindungi dan memenuhi kebutuhan, tetapi juga menjadi contoh, pembimbing, dan sumber informasi bagi anak dan pasangan hidupnya. Peran ayah sangat memengaruhi cara pandang dan pola pikir anak. Banyak anak yang menjadikan ayahnya sebagai tolak ukur dalam memaknai tindakan orang lain terhadapnya. Sejalan dengan itu, Fajriyanti menyatakan bahwa, sama pentingnya dengan peran ibu, peran ayah juga sangat signifikan dalam membuat rencana dan mengelola target yang ingin dicapai keluarga.¹

Namun dalam realitas sosial saat ini, peran ayah dalam pengasuhan seringkali terganggu bahkan hilang, yang salah satunya diakibatkan dengan tingginya angka perceraian. Berdasarkan data dari kementerian agama, tercatat bahwa pada periode tahun 2024 terjadi 446.359 kausu perceraian di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 70% kasus diajukan oleh pihak istri, yang mana hal tersebut mengidentifikasi banyak anak yang kemudian diasuh oleh ibu. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak, khususnya remaja yang tumbuh tanpa sosok ayah, sering kali merasakan kekosongan dalam dirinya, perasaan iri, kecemasan yang berlebihan, kesedihan yang mendalam, dan enggan mencoba pengalaman baru.² Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nurhayani (2019), ketiadaan figur ayah berpotensi mengganggu keseimbangan perasaan anak sehingga anak sulit menjalin hubungan yang sehat. Sementara itu, anak yang memiliki hubungan dekat dengan ayahnya biasanya menunjukkan perkembangan yang lebih optimal.

¹ Hirmah Kamila, Nuraeni Phara Anggi, and Octavia Zulfa Salma, "Dampak Peran Ayah Yang Hilang," *jurnal fokus konseling* 11, no. 1 (2025): 55–64.

² Hanifah Ghina et al., "Analisis Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Sosioemosional Remaja," *jurnal psikoedukasi dan konseling* 8, no. 1 (2024): 40–52.

Seorang ayah memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan jati diri seorang anak. Kehadiran ayah yang penuh kasih sayang dan perhatian tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga penting dalam membentuk pandangan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendorong interaksi sosial yang positif. Ayah yang terlibat secara emosional, fisik, dan sosial dalam kehidupan anak-anaknya membantu menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Ayah merupakan figur sentral dalam membentuk karakter dan kepribadian seorang anak. Kehadiran ayah yang peduli dan penuh kasih sayang tidak hanya membuat anak merasa aman, tetapi juga berperan penting dalam membentuk pandangan positif terhadap diri sendiri, menumbuhkan rasa percaya diri, dan memfasilitasi hubungan sosial yang baik. Ayah yang terlibat secara emosional, fisik, dan sosial dalam kehidupan anak-anaknya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan optimal.

Ketidakhadiran sosok ayah sering disebut dengan *Father Hunger*. Hal ini menggambarkan kondisi mental dan perasaan yang dialami anak akibat tidak adanya sosok ayah dalam kehidupan sehari-harinya. Istilah ini seakan mewakili “kekosongan” yang dirasakan akibat tidak adanya sosok ayah yang seharusnya memberikan rasa aman, kasih sayang, arahan, dan panutan yang baik bagi anak.³ Kejadian seperti ini dapat menimbulkan kekosongan dalam diri anak yang dampaknya terlihat dalam berbagai bidang, termasuk kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan stabilitas emosi. Jika berlarut-larut, pengalaman tidak adanya sosok ayah ini dapat memengaruhi cara anak bertindak dan menilai dirinya sendiri serta orang lain di sekitarnya. Akibat fenomena ini, Indonesia kerap disebut sebagai salah satu negara yang masuk dalam kategori *Fatherless Country*. *Fatherless Country* menggambarkan masalah sosial di mana hilangnya peran ayah menjadi isu yang meluas, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini dapat dilihat dari tingginya angka perceraian, anak yang diasuh hanya oleh satu orang tua, hingga

³ Wahyudi Sandra, Nurbayani Siti, and Abdullah Mirna Nur Alia, “Father-Hunger: Dampak Fatherless Pada Perempuan Dewasa Awal Dalam Aspek Hubungan Romantis,” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 12, no. 2 (2024): 160–172, <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.

ayah yang kurang aktif dalam mengasuh anak akibat pekerjaan atau budaya patriarki.⁴

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika anak memasuki masa remaja, dimana pada masa ini mereka sedang mencari jati diri dan juga proses perkembangan emosionalnya terjadi dengan cepat. Remaja yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua memiliki resiko yang lebih tinggi untuk memiliki sebuah keyakinan yang irasional atau yang lebih dikenal dengan *Irrational belief*. Remaja yang tumbuh di lingkungan yang kurang ideal seringkali berhadapan dengan tantangan yang memengaruhi perkembangan emosi mereka, yang kemudian memengaruhi pola pikir mereka.⁵ Akibatnya, mereka mungkin kesulitan memahami, menyampaikan, atau mengelola perasaan mereka dengan tepat. Situasi ini bisa memicu munculnya keyakinan yang tidak masuk akal dan tidak berdasar. Keyakinan semacam ini muncul sebagai hasil dari pengalaman yang menyakitkan, interpretasi negatif terhadap diri sendiri dan juga lingkungan, serta pola pikir yang tidak realistik.

Dimana seseorang yang memiliki pemikiran yang irasional yang diakibatkan oleh *father hunger* mereka mengalami berbagai gejala, diantaranya: mereka akan merasa bahwa dirinya tidak layak dicintai karena ditinggalkan oleh ayahnya, lalu mereka akan memiliki keyakinan bahwa semua hubungan akan berakhir menyakitkan, juga mereka beranggapan bahwa keberhasilan tidak akan pernah tercapai oleh mereka dikarenakan kurangnya dukungan dari figur ayah, selanjutnya mereka akan memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap sebuah kegagalan, dan mereka akan mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain dan selalu merasa tidak aman.⁶ Seseorang yang memiliki irrational belief mereka akan memiliki berbagai pemikiran seperti, “kalau ayahku saja meninggalkanku, berarti memang aku yang tidak layak dicintai”, “aku pasti gagal terus karena aku tidak memiliki

⁴ Pebrianti Novi Et Al., “Pengaruh Father Hunger Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 5,” *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 7, No. 2 (2024): 249–260.

⁵ Hasna Irma, “Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian,” *Journal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 9–25.

⁶ Paulus Erwin Sasmita, “‘Irrational Beliefs’ Dalam Konteks Kehidupan Seminari,” *Jurnal Teologi* 4, no. 1 (2015): 25–40.

ayah yang mendukungku”, “aku harus selalu sempurna dalam segala hal atau saya akan gagal, “aku harus bisa mengendalikan segalanya kalau tidak hidup saya akan berantakan”. Bahkan beberapa dari mereka bisa saja menyimpulkan bahwa “setiap hubungan pasti akan berakhir menyakitkan” atau “aku tidak bisa percaya siapapun karena semua orang pasti akan meninggalkanku”. Pernyataan-pernyataan inilah yang menunjukkan irrational belief yang diakibatkan dari kekeosongan sosok ayah dalam kehidupan mereka.

Irrational belief seperti ini yang nantinya akan menyebabkan gangguan dalam proses berfikir, dalam proses pengambilan keputusan, dan juga dalam pengelolaan emosi yang nantikan akan menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan pengalaman dengan cara yang sehat dan adaptif.⁷ Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui layanan konseling Individu dengan teknik “*reframing*”. Teknik *reframing* merupakan metode konseling yang berupaya membantu seseorang mengubah sudut pandangnya terhadap suatu situasi atau masalah. Hal ini melibatkan pengalihan sudut pandang dari negatif menjadi lebih positif dan realistik, tanpa mengubah fakta yang terjadi. *Reframing* memudahkan seseorang untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat lebih memahami situasi dan mengurangi dampak emosi negatif. Teknik ini tidak hanya bertujuan untuk mengubah cara berpikir siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan membangun pola pikir yang lebih adaptif. Dengan demikian, siswa tidak hanya mampu memecahkan masalah saat ini, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan di masa mendatang.

Penerapan teknik *reframing* untuk mengevaluasi keyakinan yang tidak berdasar menunjukkan seberapa efektif metode ini dalam mengubah cara berpikir yang kaku dan tidak realistik menjadi lebih fleksibel dan positif.⁸ Misalnya,

⁷ Paramatratwa Zara Diva And Setiawati Denok, “Efektivitas Teknik Dispute Irrational Belief Untuk Meningkatkan Self Efficacy Dalam Pemilihan Karier Siswa Sma Efektivitas Teknik Dispute Irrational Belief Untuk Meningkatkan Self Efficacy Dalam Pemilihan Karier Siswa Sma,” *Jurnal Bk Unesa* 12, No. 4 (2022): 1063–1070, <Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Article/View/47099>.

⁸ M.Pd M. Virgiawan Bayu S, Dra. Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X Apk-2 Smkn 1 Surabaya,”

seseorang yang percaya bahwa "sekali gagal, Anda akan selalu gagal" dapat dibimbing untuk menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran, bukan hambatan. Oleh karena itu, metode ini sangat penting untuk memperbaiki kondisi mental, mengurangi kecemasan, dan membantu individu membuat pilihan yang lebih baik.

Penelitian ini memiliki batasan, yaitu tidak difokuskan pada siswa kelas XI yang mengalami *father hunger* yang diakibatkan oleh kematian, keberadaan ayah yang bekerja jauh, atau faktor lainnya, namun penelitian ini difokuskan pada siswa kelas XI yang mengalami *father hunger* yang diakibatkan oleh sebuah perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya. Fokus ini dipilih karena perceraian seringkali menyisakan konflik berkepanjangan, terputusnya relasi emosional, dan tidak adanya pola asuh yang jelas yang akan memperparah dampak dari ketidakhadiran ayah dalam kehidupan anak. Dengan membatasi subjek hanya pada remaja dengan latar belakang perceraian diharapkan fokus penelitian menjadi lebih tajam dan mendalam dalam menggali hubungan antara *father hunger*, *irrational belief*, dan efektifitas teknik *reframing*. Adapun alasan pemilihan lokasi penelitian adalah karena MAN 3 Tulungagung merupakan salah satu madrasah dengan jumlah siswa yang besar dan memiliki latar belakang keluarga yang beragam. Berdasarkan hasil dari observasi awal dengan guru bimbingan dan kinseling, diketahui bahwa dari sekitar 556 siswa, terdapat 57 siswa yang berasal dari keluarga yang bercerai dengan diantaranya siswa tinggal hanya bersama sang nenek dan ibu tanpa kontak rutin dengan ayah kandung. Dimana dalam observasi awal ditemukan bahwa mereka menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan, merasa rendan diri, serta mengungkapkan keyakinan yang negatif tentang permasalahan yang terjadi dan juga terhadap masa depan. Data ini memperkuat temuan bahwa *irrational belief* akibat *father hunger* benar-benar terjadi dan perlu ditangani secara serius melalui pendekatan konseling yang tepat.

Sustainability (Switzerland) 11, No. 1 (2019): 1–14,
Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-
8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005
%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strat-
egi_Melestari.

Dari uraian mengenai permasalahan di atas, maka penelitian ini penting untuk dilakukan, yang mana penelitian ini tidak hanya bertujuan memberikan sumbangan ilmia bagia dunia bimbingan konseling, namun juga menawarkan pendekatan yang praktis yang dapat diterapkan oleh guru BK dalam menangani siswa dengan latar belakang yang tidak utuh. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “efektivitas konseling individu dengan teknik refreaming dalam menentang *irrasional belief* pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung yang mengalami father hunger akibat perceraian orang tua”.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah tingginya Irrational Belief pada siswa yang mengalami father hunger akibat perceraian orang tua. Tingginya irrational belief ini ditunjukkan oleh beberapa ciri-ciri perilaku, diantaranya:

1. Tuntutan Mutlak (*Musturbation*)
2. Penilaian Diri atau Orang Lain secara Berlebihan (*Awfulizing*),
3. Intoleransi terhadap Frustrasi (*Low Frustration Tolerance*)
4. Pernyataan Nilai Diri Berlebihan (*Self-Demanding Beliefs*)
5. Generalisasi Berlebihan,

Adapun batasan penelitian yaitu kepada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung, pada tahun ajaran 2024/2025, sehingga hasil penelitian ini hanya berlaku untuk populasi tersebut dan tidak dapat digeneralisasikan ke siswa angkatan yang lainnya. Intervensi dilakukan dalam 5x sesi pertemuan dengan durasi 30 sampai 45 menit, sehingga durasi yang terbatas ini mungkin belum cukup memberikan perubahan terkait *irrational belief* yang dimiliki oleh siswa secara optimal. Tingkat *irrational belief* diukur pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Pada penelitian ini juga hanya berfokus pada permasalahan siswa yang mengalami father hunger akibat perceraian orang tua, bukan yang disebabkan oleh faktor lain seperti kematian atau ayah yang jauh yang dikarenakan oleh bekerja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalahnya adalah: apakah konseling individu dengan teknik *refreaming* efektif

dalam menentang *Irrasional Belief* pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *refreaming* dalam mengatasi *irrational belief* pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *refreaming* dalam mengatasi *Irrational belief* pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritik dan praktik.

1. Secara Teoritis

- a. Menambahkan pengetahuan mengenai untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *refreaming* dalam mengatasi *Irrational belief* pada siswa yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua yang dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan di dalam kehidupan sang anak
- b. Menjadi rujukan bagi akademisi tentang bagaimana efektivitas konseling individu dengan teknik *refreaming* dalam mengatasi *Irrational belief* pada siswa yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua
- c. Menjadi bahan tambahan terhadap mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya mengenai efektivitas konseling individu dengan teknik *refreaming* dalam mengatasi *Irrational belief* pada siswa yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua

2. Secara Praktik

Manfaat praktik dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi *Irrational belief* pada siswa yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini yaitu pada penerapan teknik *refreaming* dalam menentang *irrational belief* siswa yang mengalami *father hunger* akibat perceraian orang tua di MAN 3 Tulungagung. Ruang lingkup dari penelitian ini dibatasi oleh subjek dengan kriteria dan karakteristik tertentu yang sebelumnya sudah ditentukan oleh peneliti. Oleh karena itu hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasi ke semua siswa. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok eksperimen (*one group pretest-posttest design*) dengan pengukuran pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi, tanpa adanya kelompok kontrol. Intervensi dilakukan dalam 5 sesi, sehingga hasil yang dicapai lebih menunjukkan perubahan jangka pendek, yang mana dalam penelitian ini *irrational belief* diukur menggunakan instrumen khusus yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yakni:

1. Variabel independennya (Y) yaitu teknik *Refreaming*. Ini adalah sebuah metode yang bertujuan untuk membantu individu melihat sebuah situasi dengan sudut pandang lain yang lebih positif agar individu tidak memiliki keyakinan yang nantinya dapat menyebabkan permasalahan pada dirinya.⁹ Teknik ini diterapkan dalam serangkaian sesi yang dirancang untuk membantu konseli dalam melihat sudut pandang yang baru.
2. Variabel dependennya (X) yaitu *Irrational Belief* yaitu sebuah keyakinan yang tidak rasional yang terus-menerus diyakini oleh seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri. ¹⁰ dalam penelitian ini, *irrational belief* diukur menggunakan instrumen yang tepat, disesuaikan kebutuhan penelitian. Penelitian ini difokuskan pada pengamatan perubahan tingkat *irrational belief* setelah konseli diberikan intervensi *refreaming* selama 5 sesi pertemuan.

⁹ NM Fajrin and E Christina, “Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Di Sekolah Dasar,” *Jurnal BK Unesa* 11, no. 4 (2020): 620–629.

¹⁰ Paulus, “‘Irrational Beliefs’ Dalam Konteks Kehidupan Seminari.”

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I berisikan pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, sistematika penulisan.
2. Bab II berisikan landasan teori yang didalamnya terdapat teori variabel, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, hipotesis penelitian
3. Bab III berisikan metode penelitian yang didalamnya terdapat pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, tahapan penelitian
4. Bab IV berisikan hasil penlitian yang didalamnya terdapat deksripsi data dan pengujian hipotesis
5. Bab V berisikan pembahasan yang didalamnya terdapat interpretasi hasil dan penyelarasan teori
6. Bab VI berisikan penutup yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran

Daftar Pustaka

Lampiran-lampiran