

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkawinan ialah kesepakatan baik pria maupun wanita yang mencakup aspek lahiriah dan batiniah. yang dibentuk guna membangun kehidupan bersama sebagai suami dan istri, dengan memenuhi rukun dan syarat sesuai ketentuan dalam syariat Islam. Selain itu, pernikahan menjadi jalan yang ditetapkan oleh Allah sebagai sarana yang sah bagi pria maupun wanita untuk menjalin hubungan seksual serta sebagai upaya menjaga keberlangsungan keturunan manusia<sup>2</sup>. Berlandaskan asas-asas ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Ikatan ini bukanlah sesuatu yang bersifat sementara, melainkan merupakan hubungan yang terjadi secara berkelanjutan dalam hubungan suami istri, di mana keduanya berkomitmen untuk saling mendukung dan menciptakan suasana harmonis dalam keluarga, sehingga tercipta kebahagiaan yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Sebagaimana tercantum dalam Pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 mengenai Perkawinan<sup>3</sup>, dijelaskan bahwasanya hubungan lahir dan batin menjadi aspek fundamental dalam pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan tidak semata-mata bertujuan untuk memenuhi kebutuhan biologis, melainkan lebih dari itu, yakni untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan

---

<sup>2</sup> M. Afnan Chafidh, A. Ma'ruf Asrosi, Tradisi Islami Panduan KelahiranPerkawinan-Kematian, (Surabaya: Khalista, 2006), hlm, 88

<sup>3</sup> Waluyo, B. (2020). Sahnya Perkawinan Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan. *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(1), 193-199.

harmonis, dengan berlandaskan pada nilai-nilai resligius. Sasaran utama dari perkawinan ialah membangun kehidupan keluarga yang selaras, damai, dan penuh kebahagiaan. Dalam keluarga seperti ini, suami dan istri diharapkan dapat saling mencintai dan mengasihi, serta menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang tidak hanya di antara pasangan, tetapi juga melibatkan anak-anak dan anggota keluarga lainnya, sehingga terwujud keluarga yang utuh dan sejahtera.

Kehidupan rumah tangga yang rukun dan harmonis memiliki peran krusial dalam menunjang tumbuh kembang anak karena keluarga merupakan lingkugan pertama anak dan utama yang secara alami membentuk proses pendidikan anak, baik secara fisik maupun spiritual. Dalam keluarga pula nilai-nilai kasih sayang dan cinta pertama kali ditanamkan, yang nantinya akan menjadi fondasi pembentukan karakter dan kemampuan bersosialisasi anak di masa mendatang. Dalam hal ini, orang tua memperoleh peran besar untuk memantau proses perkembangan dan pendidikan anak berlangsung secara optimal. Rumah tangga yang terjaga kebersihan dan keteraturannya, serta dihiasi dengan suasana yang damai, aman, dan penuh keharmonisan antaranggota keluarga, akan menciptakan lingkungan yang mendukung kebahagiaan keluarga secara keseluruhan. Keluarga yang harmonis tidak hanya memberikan dampak positif bagi kebahagiaan internal anggotanya, tetapi juga berkontribusi dalam menumbuhkan komunitas sosial yang lebih baik. Selain itu, suasana keluarga yang kondusif ini juga sangat menunjang tumbuh

kembang anak, sehingga mereka memiliki kesempatan lebih besar untuk meraih masa depan yang cerah dan penuh harapan.

Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 menafsirkan keluarga bagaikan satuan paling kecil dalam masyarakat terdiri atas pasangan suami istri, ibu dengan anak, ayah dengan anak, atau kombinasi suami, istri, serta anak<sup>4</sup>. Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama bagi anak, di mana proses sosialisasi dan pembelajaran berlangsung dan sangat berperan dalam membentuk kepribadian anak. Di dalam keluarga, anak mulai memahami makna kehidupan melalui pengalaman langsung, seperti belajar nilai-nilai moral, etika, empati, serta merasakan bimbingan dan suasana pendidikan yang aman dan mendukung. Namun, ketika terjadi perceraian, anak sering kali menjadi pihak yang paling terdampak secara psikologis. Mereka merasa takut dan cemas ketika mengetahui bahwa kedua orang tuanya tidak lagi tinggal bersama, serta khawatir kehilangan kasih sayang yang selama ini mereka terima dari kedua belah pihak. Fenomena di masyarakat menunjukkan bahwa beragam keluarga di Indonesia mengalami kondisi yang sulit dalam mempertahankan keutuhan dan keharmonisan rumah tangga, sehingga berdampak langsung pada kondisi psikologis anak.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengidikasikan bahwa kasus perceraian di Indonesia melonjak pada tahun 2022, di mana jumlah perceraian

---

<sup>4</sup> Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.

di Indonesia tercatat sebanyak 516.334 kasus<sup>5</sup>, yang menunjukkan kenaikan sebesar 15,31% dibandingkan tahun sebelumnya, yakni 447.743 kasus pada tahun 2021. Walaupun jumlah kasus perceraian di Indonesia menurun pada tahun 2023 menjadi 463.654 kasus<sup>6</sup>, data tersebut tetap menunjukkan bahwa perceraian merupakan persoalan sosial yang serius dan belum terselesaikan secara tuntas. Jumlah yang besar itu tidak hanya mencerminkan tingginya tingkat perpisahan dalam rumah tangga, tetapi juga mengindikasikan dampak lanjutan yang ditimbulkannya, terutama dalam aspek psikologis dan emosional para anggota keluarga yang terdampak<sup>7</sup>.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak perceraian orang tua. Kondisi ini dapat memicu berbagai tekanan psikologis, seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial, penurunan motivasi dan prestasi belajar, hingga munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi<sup>8</sup>. Meskipun secara statistik angka perceraian mengalami penurunan, keberadaan remaja yang terdampak tetap menjadi realitas yang perlu memerlukan perhatian khusus. Oleh sebab itu, mereka memerlukan pendampingan serta intervensi psikologis yang sesuai untuk membantu proses penyesuaian diri dan menjaga kesejahteraan mentalnya.

---

<sup>5</sup> Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik perceraian 2021. <https://www.bps.go.id/publication/2022/09/15/xyz-statistik-perceraian-2021.html>

<sup>6</sup> Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik perceraian 2022. <https://www.bps.go.id/publication/2022/09/15/xyz-statistik-perceraian-2021.html>

<sup>7</sup> Selviana, D. (2024). Pengaruh Perceraian Terhadap Keluarga Perspektif Psikologi Hukum (Studi Kasus di Desa 29 Banjarsari Metro Utara) (*Doctoral dissertation*, IAIN Metro).

<sup>8</sup> Ibid

Penelitian ini memfokuskan pada remaja berusia antara 13 hingga 16 tahun, yang berada dalam kategori remaja awal. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana individu mengalami berbagai perubahan penting, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Menurut Hurlock, remaja awal ditandai dengan percepatan pertumbuhan, munculnya tanda-tanda kematangan seksual, serta berkembangnya kemampuan berpikir yang semakin kompleks.<sup>9</sup> Santrock menjelaskan bahwa pada tahap ini remaja mulai menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kepekaan terhadap penilaian sosial. Mereka mulai membandingkan diri dengan orang lain, sehingga lebih mudah merasa cemas atau tertekan, terutama saat merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan sekitar.

Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Indrawati memperlihatkan bahwa remaja berusia 13–16 tahun tergolong rentan mengalami gangguan psikologis, terutama jika memiliki latar belakang keluarga yang mengalami konflik, salah satunya adalah perceraian orang tua.. Dalam kondisi seperti ini, remaja membutuhkan keterampilan psikologis tertentu, seperti kemampuan mengatur emosi dan berpikir positif, agar bisa beradaptasi dan tetap berkembang secara sehat.

Ketidakharmonisan atau perpecahan dalam keluarga kerap menjadi faktor yang memicu gangguan psikologis pada anak, termasuk munculnya gejala

---

<sup>9</sup> Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

depresi, sehingga tidak jarang mereka yang tumbuh dalam lingkungan seperti itu cenderung menunjukkan perilaku sosial yang buruk. Oleh karena itu, salah satu pemicu anak-anak yang menghadapi masalah di sekolah adalah faktor rumah tangga yang tidak harmonis.

Dalam menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua, setiap remaja menunjukkan respons yang berbeda-beda. Ada yang mampu bangkit dan melanjutkan hidup dengan semangat baru, namun tak sedikit pula yang terjebak dalam emosi negatif. Kapasitas individu untuk bertahan, menempatkan diri, serta pulih kembali dari kondisi sulit inilah yang dinamakan sebagai resiliensi. Reivich dan Shatte memaparkan arti resiliensi sebagai kapasitas seseorang dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara sehat dan produktif. Resiliensi mencakup berbagai kemampuan penting, seperti mengelola emosi, menyelesaikan masalah, bersikap optimis, serta memiliki rasa percaya diri.

Resiliensi pada remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang mengalami perceraian umumnya tergolong rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karina menunjukkan bahwa tingkat ketahanan psikologis remaja dalam situasi tersebut hanya mencapai 30,56%. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, rentan terhadap tekanan, kurang mampu bertahan dalam menghadapi masalah, sering merasa ragu, serta memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-efficacy*) yang rendah<sup>10</sup>. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Pehrsson et al, yang

---

<sup>10</sup> Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orang tua bercerai. *Cognicia*, 2(1).

menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih rendah, khususnya dalam hal regulasi emosi dan pengendalian impuls. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini berpotensi memicu perubahan suasana hati yang drastis, termasuk perilaku agresif dan mudah terpancing emosi. Selain itu, Adriani juga mengidentifikasi bahwa rendahnya tingkat resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai disebabkan oleh kurangnya perhatian yang diterima serta menurunnya keterlibatan orang tua dalam aktivitas keseharian mereka.<sup>11</sup> Hal ini diperkuat oleh temuan Riyanda dan Soesilo, yang menyatakan bahwa remaja dengan latar belakang perceraian orang tua umumnya berada dalam kondisi kekurangan perhatian dan pembatasan peran dari orang tua, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap lemahnya resiliensi yang mereka miliki<sup>12</sup>.

Meskipun remaja yang berasal dari keluarga bercerai umumnya menghadapi tantangan emosional dan sosial, namun tidak semua dari mereka menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah. Beberapa di antaranya justru berada pada kategori resiliensi sedang, yang mengindikasikan adanya kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi tekanan secara fungsional, meskipun belum sepenuhnya stabil secara emosional. Resiliensi pada tingkat sedang ini umumnya dipengaruhi oleh keberadaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, guru, atau pengasuh, serta

---

<sup>11</sup> Leobety, M. Y., & Huwae, A. (2024). Resiliensi dan Kesepian pada Remaja Broken Home Perceraian. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(3), 855-864.

<sup>12</sup> Riyanda, W. D. A. P., & Soesilo, A. (2018). *Resiliensi Anak Tunggal Yang Memiliki Orangtua Tunggal Dengan Status Sosial Ekonomi Rendah*. Psycho Idea, 16(1), 59–73.

kemampuan individu untuk menerima keadaan dan memaknai pengalaman hidupnya dengan cara yang lebih positif.

Putri dan Khoirunnisa dalam penelitiannya mengungkap bahwa salah satu subjek remaja korban perceraian menunjukkan resiliensi pada tingkat sedang, ditandai dengan kemampuan menyesuaikan diri secara psikologis meski masih mengalami beban emosional tertentu<sup>13</sup>. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Lestari, yang menemukan bahwa sebagian besar responden dalam penelitiannya yang terdiri dari remaja broken home menunjukkan tingkat resiliensi sedang<sup>14</sup>. Hasil ini menunjukkan bahwa pemaafan dan dukungan emosional dari lingkungan berperan penting dalam membantu remaja mempertahankan ketahanan psikologisnya di tengah situasi keluarga yang tidak utuh.

Santri yang hidup di lingkungan pondok pesantren memiliki pola kehidupan yang berbeda dibandingkan dengan siswa di sekolah umum. Mereka terbiasa menjalani hidup secara lebih mandiri dan disiplin, serta berada dalam suasana yang sarat dengan nilai-nilai religius dan spiritual. Walaupun suasana pesantren dapat menjadi sumber dukungan baik secara sosial maupun spiritual, santri yang merupakan korban perceraian orang tua tetap memiliki potensi mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Dalam situasi seperti ini, resiliensi menjadi hal yang krusial agar santri tetap mampu beradaptasi dan menjalani hidup dengan penuh makna meskipun berasal dari keluarga yang tidak utuh.

---

<sup>13</sup> Putri, P. R., & Khoirunnisa, F. (2022). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Character*, 11(1), 1–13.

<sup>14</sup> Lestari, A. (2023). Hubungan Antara Pemaafan dengan Resiliensi Pada Remaja dari Keluarga *Broken Home*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.

Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini, yang dijalani dengan sikap terbuka, mengikhaskan dan tidak menghakimi. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk mengenali dan menerima emosi yang muncul tanpa bereaksi secara impulsif, sehingga membantu dalam meredakan stres dan membentuk respons yang lebih adaptif terhadap kesulitan hidup. *Mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan kesadaran penuh terhadap berbagai hal yang dialami, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, sehingga individu mampu lebih menerima dan tidak memberikan penilaian terhadap pengalaman yang dialaminya<sup>15</sup>. Berbagai studi telah mengungkapkan keuntungan dari praktik *mindfulness*. Riset yang dilakukan Kanter dkk, membuktikan bahwa *mindfulness* mampu melatih remaja untuk memperhatikan dan mengenali stres yang muncul sebelum berkembang menjadi dampak buruk bagi diri mereka. Temuan ini selaras dengan hasil studi Dyah dan Fourianalistyawati, yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat membantu seseorang dalam memahami makna dari suatu pengalaman dan berkontribusi dalam mengurangi emosi negatif yang sedang dirasakan individu.

Remaja yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung menerima kekurangan dan kelebihan dalam diri sendiri, dapat mengembangkan koneksi yang baik dengan orang lain, menunjukkan sikap mandiri, dapat mengelola lingkungan sekitar dengan efektif, memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya,

---

<sup>15</sup> Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.

serta mampu mengalami pertumbuhan personal<sup>16</sup>. Kemampuan remaja untuk bangkit dari situasi sulit atau masa-masa terpuruk sangat dipengaruhi oleh seberapa kuat daya tahan mental atau resiliensi yang mereka miliki.

*Mindfulness* berbasis Islam merupakan bentuk praktik kesadaran penuh yang dilaksanakan dengan merujuk pada nilai-nilai dalam ajaran Islam, seperti tawakkul (menyerahkan diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran). Kesejahteraan psikologis sendiri merujuk pada kondisi mental yang sehat, yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi serta menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari secara optimal. Praktik-praktik seperti dzikir dan perenungan diri menjadi sarana untuk membantu siswa agar lebih fokus dan hadir pada momen sekarang. Nilai-nilai spiritual seperti tawakkul, sabar, dan syukur menjadi komponen penting dalam pelaksanaan *mindfulness* berbasis Islam. Dengan mengintegrasikan ajaran Islam dalam praktik *mindfulness*, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat psikologis, tetapi juga merasakan keterhubungan spiritual yang mendalam serta menemukan makna lebih dalam dalam setiap aktivitas yang dijalani.

Dalam khazanah keilmuan Islam, nilai-nilai yang sejalan dengan konsep *mindfulness* sesungguhnya telah lama menjadi bagian penting dalam tradisi spiritual. Salah satu tokoh yang mengupas secara mendalam aspek kesadaran batin adalah Imam Al-Ghazali. Dalam karya klasiknya *Ihya Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan konsep muraqabah sebagai kesadaran penuh akan

---

<sup>16</sup> Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.

pengawasan Allah terhadap setiap tindakan dan niat manusia, serta muhasabah sebagai proses refleksi dan evaluasi diri yang dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari penyucian jiwa atau tazkiyah al-nafs<sup>17</sup>

Kedua konsep ini memiliki kedekatan makna dengan mindfulness dalam psikologi kontemporer, yang menekankan pentingnya hadir secara utuh pada saat ini dan menjaga kesadaran terhadap diri maupun lingkungan tanpa memberi penilai. Praktik muhasabah, dalam konteks ini, mencerminkan elemen *self-awareness* dan *self-regulation*, sedangkan muraqabah mencerminkan kesadaran spiritual yang terus terjaga<sup>18</sup>. Oleh karena itu, pendekatan Islam dapat memberikan kerangka alternatif yang kaya untuk memahami dan menerapkan mindfulness, terutama dalam konteks individu yang tumbuh dalam lingkungan religius seperti pesantren.

Menghadapi permasalahan pada remaja yang berasal dari keluarga broken home bukanlah hal yang mudah. Umumnya, remaja dalam kondisi ini mendapatkan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini berperan sebagai sarana untuk membantu menangani berbagai persoalan, baik yang berkaitan dengan aspek akademik maupun non-akademik. Tujuan utama dari bimbingan dan konseling adalah membantu remaja memahami diri mereka sendiri, sehingga berbagai aspek dalam kehidupan mereka seperti pendidikan, karier, hubungan sosial, dan perkembangan kepribadian dapat berkembang secara lebih optimal.

---

<sup>17</sup> Al-Ghazali. (2005). *Ihya Ulumuddin*: Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama (Terj. M. Syafi'i). Surabaya: Bina Ilmu.

<sup>18</sup> Akhmad, A. (2019). Urgensi Muraqabah dalam Pembentukan Karakter Spiritual. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 13–22.

Berdasarkan penjabaran di atas, jika dikaitkan dengan Bimbingan Konseling Islam (BKI), maka BKI memiliki peran yang sangat penting dalam membantu santri, khususnya santri atau remaja korban perceraian orang tua, untuk membangun resiliensi melalui pendekatan konseling Islam. Melalui BKI, siswa dapat diberikan pendampingan psikologis yang tidak hanya berfokus pada aspek mental dan emosional, tetapi juga spiritual, sehingga mereka mampu menerima kenyataan dengan ikhlas, mengelola emosi secara adaptif, dan menemukan makna positif dari pengalaman hidup yang sulit.

Sejumlah kajian ilmiah mengindikasikan adanya korelasi positif antara tingkat penguasaan *mindfulness* dan tingkat resiliensi seseorang, semakin tinggi kemampuan individu dalam menerapkan praktik *mindfulness*, semakin besar pula kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan secara adaptif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hakim, A. K dkk, pada judul Pengaruh *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa praktik *mindfulness* yang berakar pada nilai-nilai spiritual Islam memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi pada kalangan remaja.<sup>19</sup> Dalam penelitian lain oleh Sari pada judul pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. Data penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* dan tingkat resiliensi pada peserta didik tingkat

---

<sup>19</sup> Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1-8.

SMP di wilayah Semarang Timur, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi ( $\beta = 0,678$ ) dan tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ).<sup>20</sup>

Ada juga penelitian lain oleh Rafasanda Puspareni dalam judul Pengaruh *Mindfulness*, Harapan dan Dukungan sosial terhadap Resiliensi pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA).<sup>21</sup> Berdasarkan temuan penelitian, variabel *mindfulness* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi, sebagaimana ditunjukkan oleh arah koefisien regresi yang positif. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *mindfulness* berkorelasi dengan peningkatan tingkat resiliensi individu. Dengan merujuk pada hasil-hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* secara nyata memberikan kontribusi terhadap penguatan resiliensi.

Dengan demikian, penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat *mindfulness* dan resiliensi yang dimiliki oleh santri di Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal, khususnya mereka yang mengalami perceraian orang tua, agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis mereka serta menjadi dasar dalam memberikan dukungan yang sesuai.

---

<sup>20</sup> Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 198-208.

<sup>21</sup> Arrummelati, R. P. *Pengaruh mindfullnes, harapan, dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

**B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *mindfulness* santri korban perceraian orangtua di pondok pesantren Al-Kamal?
2. Bagaimana tingkat resiliensi santri korban perceraian orangtua di pondok pesantren Al-Kamal?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap resiliensi pada santri korban perceraian orangtua?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk memperoleh bagaimana tingkat *mindfulness* santri korban perceraian orangtua di pondok pesantren terpadu Al-Kamal.
2. Untuk memperoleh bagaimana tingkat resiliensi santri korban perceraian orangtua di pondok pesantren terpadu Al-Kamal.
3. Untuk memperoleh apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap resiliensi pada santri korban perceraian orangtua.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana keterkaitan antara tingkat kesadaran penuh (*mindfulness*) dan kapasitas individu dalam mengatasi serta pulih dari berbagai bentuk kesulitan atau tantangan (resiliensi). Hasil dari penelitian ini di maksudkan dapat menyumbangkan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif, perkembangan remaja,

penanganan permasalahan psikologis, serta peningkatan kesehatan mental.

- b. Peneliti ingin memperdalam pemahaman tentang konsep *mindfulness*, terutama dalam konteks remaja. Dengan mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* berpengaruh terhadap resiliensi.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat remaja atau santri untuk berhasil mengatasi dan menyesuaikan diri dengan situasi perceraian orangtua yang mereka alami.
- b. Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para pengasuh atau pengelola pesantren sebagai dasar dalam menyediakan bentuk dukungan psikologis yang lebih efektif bagi santri yang terdampak oleh perceraian orangtua.
- c. Hasil penelitian mampu memberikan gambaran bagi praktisi untuk mengidentifikasi remaja yang beresiko mengalami kesulitan lebih besar dan memberikan dukungan yang lebih efektif.