

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga adalah sebaik-baiknya rumah ternyaman, tempat untuk kembali pulang. Tempat kita mengeluh, mencurahkan isi hati dan pikiran dari hiruk pikuknya dunia yang fana ini. Seorang ayah, ibu, dan anak-anaknya yang berkumpul dalam satu atap itu bisa disebut dengan keluarga yang utuh. Keluarga yang harmonis tentunya sangat amat banyak diidam-idamkan setiap individu. Bahkan bagi setiap manusia di dunia ini. Karena itulah tujuan utama dari setiap pernikahan mereka. Menjadi keluarga yang sakinah, mawaddah warohmah dan diberkahi Allah SWT. Namun, disetiap kehidupan tak selamanya selalu berjalan mulus seperti apa yang kita inginkan. Di setiap rumah tangga pasti ada saja lika-liku dalam menjalani bahtera rumah tangga, entah itu dimulai dari suatu konflik kecil, kesalahpahaman, dan beradu argumentasi. Tapi, di situlah kita diuji untuk bersabar, sebesar apa kesabaran kita dalam membina dan menghadapi setiap masalah atau ujian dalam berumah tangga.

Tidak sedikit bagi individu yang telah bercerai dengan pasangannya lalu menikah lagi, hal ini disebut dengan pernikahan kedua. Dalam hal ini, individu tentunya harus sudah memikirkan bagaimana kehidupan selanjutnya dengan pasangan barunya dalam membina rumah tangga dengan menerima dan bersedia untuk membagi dan memberikan rasa kasih sayangnya juga

terhadap anaknya. Karena, bagaimanapun anak juga menjadi korban dari perceraian dan pernikahan kedua orangtuanya. Menjadi sebuah tantangan yang amat sangat berat bagi seorang anak untuk menjalani kehidupan dalam keluarga yang sudah tidak utuh seperti sebelumnya (*broken home*). Hidup berdampingan dengan kehilangan salah satu atau bahkan kedua sosok orang tua memiliki dampak yang jauh lebih besar bagi kesehatan mental, pola pikir dan kondisi psikis anak. Kejadian seperti ini tentunya akan membuat sang anak mengalami banyak hal perubahan, hal yang merugikan dalam perkembangan hidupnya, mulai dari kesepian, putus asa, tidak percaya diri dan sebagainya.

Permasalahan umum yang dialami oleh remaja yang mengalami gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua diantaranya yaitu: menurunnya kesadaran diri, menurunnya penerimaan diri, menurunnya ketegasan diri, menurunnya tujuan hidup, menurunnya tanggung jawab terhadap diri sendiri, menurunnya integritas diri, serta menurunnya kebermaknaan hidup terhadap dirinya sendiri.¹

Dalam penelitian ini, permasalahan khusus yang ditemukan oleh penulis yang dialami oleh responden adalah: menurunnya rasa kepercayaan diri, mudah putus asa, merasa tidak nyaman, merasa kehilangan kasih sayang, takut dalam menjalin hubungan dan cenderung menyalahkan diri sendiri.²

¹ Jacob Daan Engel, *Konseling Masalah Masyarakat*, (Indonesia: PT Kanisius, 2018), h. 51.

² Wawancara dengan responden AN, AP, dan NA pada tanggal 06

Responden dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja usia 17 tahun sampai dengan 22 tahun. Pada responden pertama, penyebab dari gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua yang dialami responden AN adalah kurangnya perhatian dan kasih sayang dari ibu tiri responden. Pada responden kedua, penyebab gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua yang dialami responden AP adalah ayah kandung dan ibu tirinya yang cuek dan tidak peduli terhadap responden. Pada responden ketiga, penyebab gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua yang dialami responden NA adalah perubahan sikap ibu kandungnya yang menjadi lebih mudah marah dan cueknya sikap ayah tirinya terhadap responden. Dampak dari gangguan penyesuaian diri yang dialami oleh para responden dalam penelitian ini adalah sulit untuk mengungkapkan sesuatu atau perasaan yang responden alami terhadap orangtua.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *self management* atau pengelolaan diri. Teknik ini merupakan suatu strategi untuk mengatur dan mengelola diri sendiri. Teknik *self management* membantu dalam mengubah perilaku buruk dan mengembangkan perilaku yang lebih baik lagi dengan beberapa strategi meliputi pemantauan diri atau *self monitoring*, *self reward*, perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan atau *stimulus control*. Konseli melaksanakan teknik

self management melalui tiga tahapan, yaitu tahap observasi diri, evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.³ Dengan menggunakan teknik *self management* penulis ingin mencoba mengurangi gangguan penyesuaian diri yang dialami pada responden terhadap orangtua pasca pernikahan kedua dengan cara pengelolaan diri agar mereka dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri dan bisa untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Penerapan Teknik *Self Management* Pada Gangguan Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Orangtua Pasca Pernikahan Kedua”**.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi psikologis remaja yang mengalami gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua?
2. Bagaimana penerapan teknik *self management* pada gangguan penyesuaian diri remaja terhadap orangtua pasca pernikahan kedua?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *self management* pada gangguan penyesuaian diri remaja terhadap orangtua pasca pernikahan kedua ?

³Yulia Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Penerbit Libri, 1996), h. 225-226.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang mengalami gangguan penyesuaian diri terhadap orangtua pasca pernikahan kedua
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *self management* pada gangguan penyesuaian diri remaja terhadap orangtua pasca pernikahan kedua
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik *self management* pada gangguan penyesuaian diri remaja terhadap orangtua pasca pernikahan kedua

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas dan bisa digunakan sebagai tolak ukur masyarakat atau orang tua terkait dalam permasalahan keluarga, tentang perceraian dan pernikahan kedua agar bisa mengambil kebijakan dan pertimbangan demi kelangsungan kehidupan anak, masa depan anak, dampak dan kondisi psikis atau mental yang dialami anak pasca perceraian atau pernikahan kedua serta menjalin komunikasi yang baik dengan anak.

Peneliti pun berharap agar hasil dari penelitian ini dapat memberikan edukasi atau manfaat bagi para pembacanya. Dan

dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap munculnya beberapa manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan beberapa pengetahuan, tentunya dalam hal berinteraksi dan penyesuaian diri antara anak dengan orang tuanya pasca perceraian atau pernikahan kedua, sehingga bisa dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada aspek dan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh setiap guru bimbingan dan konseling untuk membantu anak-anak yang menjadi korban dari permasalahan orang tuanya yang sudah bercerai atau anak-anak yang tinggal bersama ayah atau ibu tirinya.

b. Peneliti mendapatkan pengetahuan dan pemahaman baru tentang kondisi psikologis dan gangguan penyesuaian diri yang dialami pada anak yang orangtuanya bercerai, atau yang orangtuanya telah menikah lagi. Dilihat dari bagaimana cara berinteraksi dan perilakunya kepada orang tuanya, dan terhadap kehidupan disekitarnya.

c. Peneliti mendapatkan kesempatan pembelajaran dan mengalami praktik secara langsung melakukan prosedur penelitian dan pengembangan secara ilmiah.

E. Definisi Operasional

1. Remaja

Remaja atau istilah lainnya biasa disebut dengan *adolescence*, kata ini berasal dari bahasa latin *adolescence* yang artinya adalah “tumbuh” atau “tumbuh untuk menuju kematangan”.⁴ Remaja adalah masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa, tingginya keragaman remaja terjadi pada masa ini, berbagai macam variasi sejarah, kultur, etnis, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan gaya hidup mencirikan perjalanan hidup mereka”.⁵

Melihat dari beberapa teori tersebut, menurut peneliti masa remaja adalah proses pencarian jati diri atau identitas diri. Pada masa ini merupakan masa transisi yang mana ditandai dengan berubahnya beberapa bagian fisik, emosional individu, serta hubungan sosial individu tersebut.

2. Gangguan Penyesuaian Diri

Gangguan penyesuaian, atau *adjustment disorder* adalah kumpulan gejala-gejala kondisi jangka pendek yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan besar dalam mengatasi, atau menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres tertentu. Dikutip dari artikel lokadata.id, menurut Asisten Professor bidang *Human Services and Psychology* mengatakan bahwa gangguan penyesuaian itu timbul akibat dari tingkat stress

⁴ Muhammad Ali, Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Cet. 1, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 9.

⁵ Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), h. 394.

seseorang yang melebihi kemampuan mereka untuk meredamnya.⁶

Menurut peneliti, anak dengan gangguan penyesuaian diri ini kurang baik dalam bersikap atau berperilaku sosial dikarenakan anak akan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya karena ia merasa tidak nyaman berada di lingkungan tersebut. Penyebabnya tentu saja beragam, seperti hal nya kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak dekat dengan yang lainnya, atau bahkan merasa rendah diri dan tidak pantas berada di lingkungan tersebut.

3. *Self Management*

Self management menurut Gantina dalam bukunya menjelaskan bahwa prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.⁷

Selanjutnya adalah menurut Stewart dan Luwis mengemukakan pendapatnya bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.⁸

Dari teori-teori diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self management* adalah suatu proses individu yang mana dapat mengontrol sebuah perilaku atau pola pikir yang kurang

⁶ <https://lokadata.id/artikel/apa-itu-adjustment-disorder> (Diakses pada Senin, 3 Oktober 2022)

⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), h.180.

⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik ...*, h. 151.

baik agar dapat merubahnya menjadi sebuah perilaku dan pola pikir yang lebih baik lagi walaupun harus dengan melewati hal-hal yang sulit. Ketika individu tersebut bisa mengatasi atau mengontrol dirinya sendiri dengan baik, mengolah suatu perasaan dan pikirannya dengan stabil, maka bisa dikatakan bahwa ia telah memiliki *self management* yang baik terhadap dirinya sendiri.

4. Orangtua

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, definisi dari Orangtua adalah “Ayah dan Ibu kandung”.⁹ Orang tua atau ibu dan ayah memegang peranan yang penting dan amat berpengaruh atas pendidikan anak-anaknya. Pendidikan orang tua terhadap anak-anaknya adalah pendidikan yang didasarkan pada rasa kasih sayang terhadap anak-anak, dan yang diterimanya dari kodrat. Orang tua adalah pendidik sejati, pendidik karena sudah kodratnya. Oleh karena itu, kasih sayang orang tua terhadap anak-anaknya hendaklah kasih sayang yang sejati pula.¹⁰

Dari teori-teori di atas, peneliti dapat memahami bahwasannya orang tua adalah individu pertama yang seharusnya mengajarkan anak-anaknya mengenal segala sesuatu hal yang ada didunia ini, serta orang tualah yang bertanggung jawab penuh atas segala bentuk pendidikan dan segala aspek yang ada dikehidupan sang anak sejak balita hingga dewasa nanti.

⁹ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 629.

¹⁰ M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 80

Pendidikan atau pengajaran yang diberikan seorang Ibu adalah suatu pengajaran yang sama sekali tidak boleh diabaikan karena Ibu adalah sekolah pertama bagi seorang anak. Oleh karena itu, peran Ibu sangatlah penting bagi perkembangan dan pertumbuhan sang anak. Disamping itu, peran Ayah pun harus selalu menyeimbangi dan menemani sang Ibu untuk membantu dalam proses perkembangan dan pertumbuhan anak.

5. Pernikahan Kedua

Pada umumnya, pernikahan itu dilakukan sebagai suatu hubungan yang berlangsung untuk selamanya bahkan sampai kematian salah satu dari suami ataupun istri. Dan konsep seperti itulah yang sebenarnya diinginkan oleh ajaran Islam dan kebanyakan individu yang ada di dunia ini pun berkeinginan seperti itu. Namun, dalam beberapa kasus tertentu mungkin memang perlu untuk mengakhiri pernikahan, hal ini karena apabila dua insan bersikeras untuk tetap melanjutkan pernikahan tersebut mungkin memiliki konsekuensi yang malah akan sangat merugikan bagi kedua belah pihak. Maka dari itu, perceraian dianggap sebagai jalan terakhir yang dapat ditepuh untuk menyelesaikan perselisihan keluarga ketika merasa memang benar-benar tidak mampu lagi untuk mempertahankan bahtera rumah tangga. Sehingga dari sinilah bisa sampai terjadinya adanya pernikahan kedua.

Pernikahan kedua adalah sesuatu yang tak selamanya menyenangkan, jejak-jejak noda di masa lalu terkadang

menghantui saat menjalani rumah tangga yang baru. Untuk itulah bagi setiap orang yang menjalani rumah tangga lebih baik pertahankan rumah tangga yang ada dan temukan jalan lain selain perceraian dibandingkan harus mengorbankan anak yang mungkin terenggut kebahagiaannya. Pernikahan kedua menjadi sebuah pertanda tentang adanya kegagalan membangun rumah tangga di masa lalu ataupun ada harapan yang tak sesuai dengan kenyataan.¹¹

Menurut peneliti, dalam menjalani pernikahan yang kedua kalinya pastilah adanya perasaan campur aduk dalam benak seseorang. Maka dari itulah kita harus berusaha untuk belajar agar bisa bijak pada kehidupan yang tengah dijalani dan dialami serta dapat belajar dari kesalahan masa lalu atau kehidupan yang lalu agar tidak terjadi lagi dimasa depan nanti. Adanya pernikahan kedua ini diharapkan agar lebih bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam membina bahtera rumah tangganya.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk menghindari adanya beberapa asumsi plagiarisasi dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini penulis akan memaparkan beberapa pustaka terdahulu atau penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini untuk memperkuat keaslian dalam penelitian ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan yang penulis temukan:

¹¹ [Pernikahan Kedua, Perasaan yang Campur Aduk | KASKUS](#)
(Diakses pada Senin, 3 Oktober 2022)

Pertama, penelitian karya Binti Khusnul Khotimah dengan judul Skripsi “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Dalam skripsi ini membahas tentang permasalahan rendahnya kedisiplinan peserta didik terhadap peraturan di sekolah yang tidak ditaati seperti halnya tidak memakai atribut sekolah atau tidak berseragam sesuai dengan yang sudah ditentukan di sekolah, datang ke sekolah tidak tepat waktu, serta meninggalkan sekolah tanpa izin (bolos). Hasil dalam penelitian Binti Khusnul Khotimah adalah layanan konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku disiplin tepat waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dalam mengelola waktunya dengan baik; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap disiplin perbuatan, peserta didik memiliki ketegasan dan dapat memilih sikap yang tertib mengikuti pelajaran dan belajar tepat pada waktunya dan menyelesaikan tugas tepat waktunya.¹² Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gangguan penyesuaian diri remaja, sedangkan

¹² Binti Khusnul Khotimah, “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, Desember, 2017.

Binti Khusnul membahas tentang pengaruh dari penerapan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama. Jadi, perbedaan penelitian ini dengan penelitian Binti Khusnul adalah di bagian permasalahannya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan penelitian Binti Khusnul adalah sama-sama menggunakan teknik *self-management* dalam proses konseling individualnya.

Selanjutnya, yang kedua adalah penelitian karya Salsha Billa Izzul Mala dengan judul skripsi “Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri”. Dalam skripsi ini berfokus membahas dan mengetahui kapan proses terjadinya perilaku kecanduan terhadap aplikasi tiktok pada remaja yang ada di Desa Sumberjo Kediri. Hasil dari penelitian Salsha Billa Izzul Mala ini adalah pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri yaitu konseli menunjukkan perubahan yang signifikan dari segi pola pikir dan tingkah laku konseli mengenai kontrol diri terhadap sesuatu yang kurang bermanfaat. Setelah *treatment* diterapkan oleh konseli, perilaku kecanduan aplikasi tiktok pada diri konseli sudah mulai jarang ditampakkan. Konseli mengaku setelah konseli mencoba untuk mengurangi intensitas bermain gadget terutama bermain aplikasi tiktok, konseli mulai mencoba untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan keluarganya, konseli mencoba untuk menghabiskan lebih banyak

waktu untuk berkumpul bersama keluarganya. Konseli juga sedang berusaha untuk membangun kembali relasi yang baik dengan teman-temannya.¹³ Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gangguan penyesuaian diri remaja, sedangkan Shalsa Billa membahas tentang penerapan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tiktok. Jadi, perbedaan penelitian ini dengan penelitian Salsha Billa adalah di bagian permasalahannya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan penelitian Salsha Billa adalah sama-sama menggunakan teknik *self-management* dalam proses konselingnya.

Ketiga, penelitian karya Nur Hafiza dengan judul skripsi “Penerapan Teknik *Self Management* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019”. Fokus dalam penelitian Nur Hafiza adalah membahas tentang permasalahan yang terjadi pada kejenuhan dalam belajar, kurangnya minat belajar dan motivasi siswa serta kelelahan fisik maupun emosional siswa. Hasil dan pembahasan dari penelitian Nur Hafiza adalah teknik *self management* berpengaruh secara signifikan terhadap kejenuhan belajar siswa, hal ini dikarenakan subjek yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan teknik *self management* berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan pada kejenuhan

¹³ Salsha Billa Izzul Mala, “Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri”, Februari, 2022.

belajar siswa dengan rata-rata peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan bukti skala kejenuhan belajar sebelum (*pretest*) dengan rata-rata 73,14 sesudah (*posttest*) dengan rata-rata 54,28. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.¹⁴ Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gangguan penyesuaian diri remaja, sedangkan Nur Hafiza membahas tentang penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Jadi, perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nur Hafiza adalah di bagian permasalahannya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan penelitian Nur Hafiza adalah sama-sama menggunakan teknik *self-management* dalam penelitiannya.

¹⁴ Nur Hafiza, “Penerapan Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019”, Agustus, 2019.