

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpandangan bahwa manusia adalah subyek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya.¹ Manusia memiliki potensi untuk berpikir rasional, namun juga cenderung menuju pada pemikiran yang curang. Oleh karena itu, mereka rentan menjadi korban keyakinan yang irrasional. Namun, dengan orientasi kognitif yang tinggi, manusia dapat menekan dorongan tersebut dan fokus pada berpikir, menilai, menganalisis, dan bertindak. Corey menjelaskan bahwa REBT merupakan pendekatan pemecahan masalah yang lebih menekankan aspek berpikir, penilaian, dan pengambilan keputusan daripada berurusan dengan dimensi perasaan.²

Dalam terapinya *Rational Emotive Behavior Therapy* berusaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irrasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) irrasional konseli. *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, pemikiran, keyakinan, dan persepsi konseli yang irasional dan tidak logis sehingga konseli mampu memahami, mengembangkan, dan mengaktualisasi dirinya dengan optimal.

Andi Mappiare dalam bukunya menjelaskan tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakpercayaan diri dan sebagainya, dan mencapai perilaku rasional yang membuat individu mampu mengaktualisasikan diri dan mendapatkan.³

Alasan memakai pendekatan REBT, karena dianggap sangat efektif dalam mengurangi perilaku, pikiran, dan perasaan anak *broken home* terhadap pemikiran irrasional anak *broken home* kepada orang tuanya. Menurut teori yang saya temukan REBT adalah cara efektif untuk membantu orang-orang berfikir lebih rasional, tidak terlalu cemas depresi dan marah ketika gagal.⁴ REBT juga efektif untuk digunakan dengan klien-klien dari beragam latar belakang kultural. Dalam kaitan ini, REBT cenderung banyak digunakan untuk menjadi salah satu metode dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dari satu eksekusi yang timbul dari satu

¹ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h.75

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco,1988), h.240

³ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011), h.157

⁴ Ellis, A, Shaughnessy, M. F, & Mahan, V. *An interview with Albert Ellis about rational emotive behavior therapy*, (North American Journal of Psychology, 4,2003) h. 355-366

konflik keluarga.

Manusia adalah makhluk sosial yang dalam hidupnya membutuhkan orang lain. Artinya manusia tidak bisa hidup secara individu, manusia hidup secara sosial yaitu saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya. Untuk mewujudkan hidup sosial yang baik, Islam mewajibkan setiap individu untuk menikah dengan lawan jenisnya sebagai bagian dari usaha menciptakan kehidupan sosial yang baik. Pernikahan merupakan ikatan yang melibatkan dimensi fisik dan spiritual antara seorang pria dan seorang wanita, yang menjadi suami dan istri, dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan langgeng, berdasarkan prinsip Ketuhanan Yang Maha Esa⁵.

Keluarga merupakan institusi pendidikan yang pertama dan paling penting bagi anak-anak, yang berperan dalam pendidikan mereka tentang nilai-nilai kebangsaan, global, dan kebangsaan. Oleh karena itu, cara orang tua mendidik anak-anak mereka memiliki dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran. Selain tanggung jawab orang tua untuk memenuhi kebutuhan ekonomi anak-anak, mereka juga memiliki kewajiban untuk mendidik mereka dengan baik dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar.

Tanggung jawab orang tua dalam mendidik anak sangatlah penting karena kedudukan keduanya memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan anak-anak, baik dari segi bawaan maupun lingkungan. Allah telah menegaskan bahwa setiap anak yang lahir memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan yang terbaik dari anggota keluarganya, terutama orang tua. Pendidikan yang diberikan oleh orang tua akan membentuk jalan yang akan ditempuh oleh anak di masa dewasa, baik itu jalan yang baik dan benar, atau justru menjauhkan anak dari Allah.

Mendidik anak tidak hanya terkait dengan aspek kognitif dan intelektual, tetapi juga sangat penting bagi orang tua untuk mendidik anak dalam ilmu agama, seperti mengenalkan anak kepada Allah, memberikan pendidikan moral dan akhlak, serta mengajarkan dan melatih anak dalam shalat. Keluarga merupakan tempat di mana seseorang belajar untuk pertama kalinya, mulai dari belajar berjalan, merangkak, makan, hingga cara berinteraksi dengan orang lain.

Oleh karena itu, dalam sebuah keluarga, setiap anggota memiliki hak untuk merasakan keamanan, kasih sayang, cinta, dan hormat, terutama dari orang tua yang berperan penting dalam mendidik anak dengan sebaik mungkin dan memenuhi kebutuhan emosional anak, seperti kasih sayang. Dengan terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang antara anggota

⁵ Amir Syarifuddin, *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), h. 40

keluarga, sebuah keluarga dapat menciptakan hubungan yang baik antar anggotanya, sehingga menambah keharmonisan dalam keluarga. Keharmonisan dalam keluarga sangatlah penting dan berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan psikis.⁶ Selain itu, keluarga juga merupakan tempat di mana seseorang mendapatkan pendidikan dan belajar untuk pertama kalinya. Keluarga juga menjadi tempat di mana seorang anak menjalani proses tumbuh kembang dalam lingkungan yang sama dan berinteraksi dengan orang-orang yang mengenal dan memahaminya dengan baik.

Pernikahan adalah hubungan yang dijalin antara pria dan wanita yang berjanji melalui ijab qabul untuk hidup bersama dalam suka maupun duka. Permasalahan dalam pernikahan adalah hal yang tak dapat dihindari bagi dua individu yang menikah. Oleh karena itu, suami dan istri harus saling melengkapi dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam pernikahan mereka. Tidak jarang pasangan suami dan istri merasa tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang mengancam keharmonisan pernikahan mereka. Banyak masalah keluarga bermula dari ketidakharmonisan hubungan suami dan istri, yang dapat dimulai dari pertengkaran kecil, kekerasan, dan pada akhirnya berujung pada perceraian.

Perceraian sendiri merupakan jalan ahir yang diambil oleh suami istri setelah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan permasalahan rumah tangga. Perceraian atau Talak merupakan tindakan untuk mengakhiri ikatan pernikahan atau menghentikan hubungan suami istri..⁷ Perceraian merupakan terbukanya ikatan pernikahan antara suami dengan istri, yang mana ikatan ini dirasa sudah tidak dapat disambung dan diteruskan sehingga mereka memilih untuk berpisah untuk kebaikan keduanya.

Bagi anak-anak, situasi di mana orang tua mereka terpisah atau ada potensi pemisahan antara kedua orang tua merupakan hal yang sangat mengkhawatirkan.⁸ Anak-anak yang orang tuanya berpisah akan membuat mereka merasa sangat cemas, maka tidak jarang perceraian orang tua berdampak pada anak terutama pada emosional anak. Seringkali anak-anak merasa cemas terhadap perpisahan orang tua, yang dapat menyebabkan mereka mengekspresikan kecemasan tersebut melalui perilaku yang tidak benar. Namun, ada juga anak-anak yang mampu mengatasi rasa cemas tersebut dengan cara yang positif, sehingga mereka menjadi pribadi yang mandiri.

Fenomena yang peneliti temui di lapangan terdapat beberapa kasus anak yang

⁶ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta : Kencana, 2012), h. 12

⁷ Kamal Muchtar, *Azas-Azas Hukum Islam tentang Perkawinan*, (Jakarta: Bulan Bintang,1987), h. 144

⁸ Monty P Satiadarman, *Menyikapi Perceraian*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2001), h. 43

mengalami *broken home*. Dari kasus tersebut penyebab anak yang mengalami *broken home* rata-rata disebabkan oleh perceraian orangtuanya. Adanya masalah yang menyebabkan berpisahanya kedua orangtua mengakibatkan anak memiliki pikiran negatif sehingga muncul rasa benci, ketidakpercayaan yang dialami oleh anak kepada orangtua dan lingkungannya. Beberapa anak yang mengalami *negative thinking* terhadap orangtuanya disebabkan orangtuanya yang bekerja setiap hari di luar kota sehingga mengkhianati kepercayaan yang diberikan oleh pasangannya. Hal ini mengakibatkan sang anak tidak mau bertemu orangtuanya dan menganggap bahwa tidak ada lagi sosok orangtua yang sebenarnya. Sang anak berpikir bahwa orangtua tidak lagi sayang kepadanya, karena perbuatan yang dilakukan oleh orangtuanya berselingkuh dengan yang lain. Sehingga perilaku yang dimunculkan sang anak tergantung pikiran yang diyakininya. Perlu adanya suatu perlakuan khusus dalam menangani permasalahan tersebut dan salah satunya dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Perceraian tidak selamanya membawa dampak negatif kepada anak. Bagaimana pun anak masih berkewajiban bersikap hormat terhadap orang tua baik ayah maupun ibu sekalipun mereka tidak lagi tinggal bersama. Akan tetapi pada nyatanya tidak selalu demikian, anak menjadi tidak menghormati orang tua dan menjadi membenci ayah atau ibunya yang mana kebencian tersebut membuat anak bertindak mengusir orangtuanya dan kadang si anak yang pergi. Kebencian yang dilatar belakangi oleh persepsi anak yang menilai orangtuanya bukanlah orangtua yang bertanggung jawab. Di sisi lain perceraian orang tua mampu menjadikan anak memiliki pola pikir dan perilaku yang mandiri, sehingga di usianya yang masih sangat muda memberikan anak tanggung jawab menjadi tulang punggung keluarga.

Maka dalam proses menyadarkan dan mengatasi pikiran negatif anak kepada orangtuanya yang dilatar belakangi oleh rasa tidak suka anak kepada orangtuanya, sehingga si anak membutuhkan bimbingan. Dalam hal ini dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang diharapkan mampu menyadarkan dan mengatasi persepsi yang salah atau pemikiran irasional anak kepada orangtuanya.

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah metode konseling yang fokus pada hubungan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui serangkaian tahapan. Pada dasarnya, pendekatan ini menganggap bahwa manusia cenderung memiliki pemikiran irasional yang dapat dipengaruhi oleh pembelajaran sosial. Namun, individu juga memiliki kemampuan untuk belajar dan mengembangkan pola pikir yang lebih rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak

individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya kepikiran yang rasional melalui teori ABC.⁹

Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, namun dengan penekanan bahwa tingkah laku yang mengalami masalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Oleh karena itu, penanganan difokuskan pada proses pembenahan pikiran yang irasional tersebut.¹⁰

Penggunaan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengatasi pemikiran pada anak dari keluarga *broken home*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan perbaikan dan transformasi terhadap segala perilaku dan pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis, dengan tujuan agar klien dapat menerima kenyataan yang ada secara rasional dan logis.

Menurut Winkel¹¹, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan pendekatan konseling yang memberikan penekanan pada interaksi antara berpikir yang rasional, akal sehat, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini juga menekankan pada perubahan yang signifikan dalam cara berpikir dan merasakan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. REBT merupakan pendekatan kognitif behaviorial. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behaviorial. Proses konseling dengan menggunakan REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. Berdasarkan pendapat Winkel dapat dipahami bahwa REBT merupakan pendekatan yang menekankan pada keseimbangan antara berpikir dengan akal sehat atau secara logis, berperasaan, berperilaku positif.

Dalam hal ini terapi dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dan menggunakan beberapa teknik yang terdapat pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang diharapkan mampu menyadarkan dan mengatasi persepsi yang salah atau pemikiran irasional anak kepada ayahnya. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan pendekatan yang menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. REBT juga menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Jadi, REBT merupakan pendekatan dengan proses terapeutik yang terdiri dari penyembuhan atau pengubahan irasionalitas menjadi rasionalitas.¹²

⁹ Albert, Ellis, *Terapi R-E-B* (Terjemahan Mahyuddin Ikramullah), (Jakarta: Bentang Pustaka, 2007). h.35

¹⁰ Gustina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201-202.

¹¹ Winkel, Ws, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Gramedia Widiasarna Indonesia, 2007) h. 364.

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Terjemah E. Koswara, (Bandung:

Menurut Salsabila¹³ beberapa fakta mengenai kondisi anak *broken home* yaitu anak dari keluarga *broken home* sangat sensitif mengenai pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh orang lain baik itu oleh temannya maupun oleh orang lain. Pertanyaan sederhana seperti dimana ayah dan ibunya tinggal saat ini. Namun, ketika anak *broken home* akan menjawab pertanyaan tersebut, timbul perasaan sesak pada anak karena menyadari keluarganya tidak lagi tinggal bersama.

Anak dari keluarga *broken home* merupakan anak yang kuat dan mandiri. Kehadiran perceraian dalam keluarganya mendorong anak untuk bertahan dalam situasi yang sulit. Anak tersebut akan menjadi lebih tahan terhadap berbagai masalah di masa depan karena pengalaman buruk yang melibatkan kehilangan keutuhan keluarga. Hal ini akan mengubahnya menjadi individu yang lebih kuat. Dalam setiap situasi anak, baik itu anak yang merespons dengan positif dan mampu mengendalikan emosinya, maupun anak yang kesulitan mengatasi hal tersebut dan kemudian dicap sebagai anak yang buruk oleh masyarakat, tekanan dan lingkungan yang memaksa anak-anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sebagai akibat dari kondisi orang tua mereka, membuat mereka merasa berbeda dari orang lain. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami diskriminasi dari lingkungan sekitar yang mengharuskan anak-anak menyesuaikan dengan lingkungan sebagai akibat dari kondisi kedua orangtuanya membuat mereka merasa dirinya berbeda dari orang lain, sehingga mengalami diskriminasi dari lingkungan sosial dan membuat kesejahteraan psikologis anak-anak menjadi rendah.

Anak yang berasal dari keluarga *broken home*, atau keluarga yang terpisah, memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh orang lain, baik itu teman sebaya maupun orang lain. Mereka juga memiliki rasa menghargai yang kuat terhadap privasi dan perasaan pribadi sebuah hubungan baik dengan pasangan maupun teman. Mereka akan selektif dalam memilih teman atau pasangan, hal tersebut disebabkan karena anak dari keluarga *broken home* tidak ingin mengalami kehilangan lagi.

Ketika orang tua mengalami perpisahan, penting bagi mereka untuk menyadari bahwa perpisahan tersebut melibatkan hubungan antara orang dewasa, bukan hubungan dengan seluruh keluarga, termasuk anak-anak. Kewajiban sebagai orang tua harus tetap di jalankan walaupun mereka tidak tinggal lagi satu rumah. Setelah terjadi perpisahan, penting bagi kedua

Refika Aditama, 2013) h. 245

¹³ Salsabila Priska Adristi, *Peran Orang Tua pada Anak dari Latar Belakang Keluarga Broken Home*, Lifelong Education Journal <https://journal.imadiklus.or.id/index.php/lej> Vol. 1 No.2, Bulan Oktober Tahun 2021 h. 134-135. Diakses pada 8 April 2023

orang tua untuk menyadari bahwa tidak ada perubahan dalam hal dan kondisi anak. Orang tua yang baik akan saling mendukung satu sama lain setelah perceraian.

Anak-anak yang berasal dari latar belakang keluarga terpisah sangat menghargai hubungan yang baik dengan kedua orang tua dan teman-teman.. Mereka akan selektif dalam memilih teman atau pasangan, hal tersebut disebabkan karena anak dari keluarga *broken home* tidak ingin mengalami kehilangan maupun kehancuran untuk yang kesekian kalinya jika tidak adanya hubungan yang baik.

Anak memiliki ingatan yang jelas dengan masa lalunya. Mereka akan mengingat bagaimana keluarganya bisa berpisah walaupun kejadian tersebut terjadi ketika anak masih kecil. Walaupun anak tidak lagi merasakan luka yang diciptakan oleh perpisahan di keluarganya namun bekas mengenai kenangan masa lalunya masih terbekas dengan jelas.

Disinilah peran orang tua sangat diperlukan untuk memperbaiki keadaan psikologis anak yang belum siap pasca perceraian. Ketika orang tua berpisah, mereka harus menyadari bahwa perpisahan tersebut adalah perpisahan pada orang dewasa, bukan perpisahan kepada seluruh keluarga termasuk perpisahan dengan anak. Kewajiban sebagai orang tua harus tetap di jalankan walaupun mereka tidak tinggal lagi satu rumah. Orang tua harus menjauhkan sikap egois dan tidak menganggap anak sebagai beban. Ayat 233 Surat *Al-Baqarah* menjelaskan bahwa perkembangan mental anak sangat bergantung pada bagaimana ayah dan ibu menjalankan tanggung jawab mereka sebagai orang tua. Mereka harus memberikan dukungan penuh dalam menyusui anak selama dua tahun, serta memenuhi kebutuhan makanan dan pakaian ibu dengan cara yang baik. Setiap individu hanya akan diberikan tanggung jawab sesuai dengan kemampuannya.

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ ﴾

“Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya.” (QS. Al Baqarah :233)

Pola pikir negatif adalah cara berpikir yang cenderung melihat sisi negatif suatu hal sehingga sulit bagi individu tersebut untuk melihat hal-hal dari sisi positif, rasional, dan realistis. Pola pikir negatif dapat diartikan sebagai pemikiran yang tidak pantas terhadap orang

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya (Edisi yang disempurnakan) jilid 10*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011).

atau masalah. Individu yang memiliki pola pikir negatif cenderung merasa mudah tersinggung, cenderung memiliki cara pandang yang salah, dan memiliki keyakinan negatif akan suatu hal. Cara seseorang berbicara dan berperilaku sehari-hari dapat menggambarkan pola pikirnya. Pemikiran negatif atau *negative thinking* tercermin dalam cara seseorang memandang persoalan, di mana fakta, rasionalitas, dan informasi yang relevan atau benar sering diabaikan. Pemikiran negatif merupakan hasil konstruksi persepsi individu berdasarkan sistem keyakinan, sudut pandang, atau pemahaman terhadap suatu persoalan.

Pola pikir ini bersifat paradigmatik, sehingga segala data, fakta, atau informasi yang diterima akan dipengaruhi oleh paradigma yang dianut. Pemikiran negatif merupakan pola atau cara berpikir yang cenderung melihat sisi negatif suatu hal, sehingga sulit bagi individu tersebut untuk melihat hal-hal dari sisi positif, rasional, dan realistis. Pola pikir ini bisa tampak dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara seseorang bersikap dan berperilaku dalam kehidupan sehari-harinya.

Disisi lain dari dampak tersebut diatas individu yang memiliki pola pikir negatif dapat membuat individu tersebut terus menerus fokus pada keterpurukan, ketidak bahagian, rasa kecewa, dan kesalahan-kesalahannya maupun orang terdekat dimasa lalu. Saat ia dipengaruhi pola pikir negatif maka dia akan mengalami kesulitan untuk mengembangkan potensi diri dan dapat menghambat aktualisasi dirinya tersebut.

Akibatnya, terkadang anak menjadi pendiam dan cenderung lebih mengurung di dalam rumah, keluar hanya sebatas kuliah atau bekerja tetapi dibalik itu semua dia dapat menjadi anak yang unggul baik di lingkungan perkuliahan maupun lingkungan pekerjaan.

Berdasarkan pendapat mengenai pemikiran negatif di atas dapat disimpulkan bahwa pemikiran negatif yaitu suatu pola pikir yang dimiliki oleh seseorang yang hanya melihat pada sisi negatif dalam diri seseorang tersebut saja tanpa melihat dari sisi rasional sehingga munculah persepsi-persepsi negatif yang terbentuk sesuai dengan pemikiran yang dimilikinya.

Kecenderungan kondisi anak *broken home* yang mengalami *negative thinking* biasanya banyak di sebabkan oleh perilaku orang tua dalam keluarga, karena banyak permasalahan yang mulai muncul sebagai akibat dari konflik yang terjadi dalam keluarganya. Dalam Islam, *negative thinking* disebut *suudzon*. Islam memberikan rambu-rambu moral agar kita menjauh prasangka yang sifatnya negatif (*negative thinking*). Al-Quran, tepatnya Surat *Al Hujuraat* ayat 12 memberikan penegasan soal *negative thinking* ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا^{١٥}
 “Jauhilah olehmu sebagian besar dari prasangka. Sesungguhnya sebagian dari prasangka itu adalah keburukan (dosa), Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain” (Q.S. Al Hujuraat: 12).

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan dapat menangani permasalahan *negative thinking* pada anak *broken home* yang banyak mengalami dinamika permasalahan yang memicu banyak hal *negative* dalam perkembangan psikologi anak.

Objek yang akan diteliti oleh penulis, berinisial “IK, LM, LU dan SO” mereka merupakan anak-anak yang memiliki latar belakang permasalahan yang sama. Mereka mengalami latar belakang permasalahan dalam keluarga yaitu perceraian yang terjadi diantara orang tua mereka, sehingga mulailah permasalahan-permasalahan muncul dengan adanya rasa benci terhadap orang tua mereka, sebagai akibat dari permasalahan yang terjadi diantara kedua orang tua mereka, dan hal tersebut berakibat pada rasa sayang yang berkurang dari orang tua kepada mereka, inti permasalahan mereka dengan ayahnya bermula ketika ayahnya mulai jarang bahkan tidak memberikan perhatian ke mereka sebagaimana sebelumnya, waktu belum berpisah dengan ibu mereka, bahkan untuk IK pernah dijanjikan untuk melanjutkan pendidikan kuliah, namun hal itu tidak pernah terealisasi karena sang ayah tidak bisa menepati janjinya tersebut, dan dia merasa sangat kecewa dengan hal tersebut sehingga jika dia melihat hubungan yang harmonis antara ayah dan anaknya maka dia merasa cemburu, kenapa ayah mereka tidak seperti ayah teman-temannya yang lain, bahkan jika temannya mengajak main, mereka cenderung memilih untuk main di rumahnya saja, karena khawatir jika melihat keharmonisan temannya dengan ayahnya, hal tersebut juga terjadi pada beberapa teman mereka yang masih satu lingkungan. Dari sinilah penulis tertarik dan atas persetujuan konseli, penulis bersedia untuk memberikan bantuannya dalam membimbing dan memberikan hubungan baik antara anak dan keluarganya. Dengan masalah yang ada tersebut, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Anak *Broken Home* Dalam Mengatasi *Negative Thinking*.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

¹⁵ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya (Edisi yang disempurnakan) jilid 10*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011).

1. Bagaimana kondisi anak *broken home* yang mengalami *negative thinking* ?
2. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengatasi *negative thinking* pada anak *broken home* ?
3. Bagaimana hasil penerapan REBT dapat mengatasi *negative thinking* pada anak *broken home* ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi anak *broken home* yang mengalami *negative thinking*.
2. Untuk menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *negative thinking* pada anak *broken home*.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan REBT dalam mengatasi *negative thinking* pada anak *broken home*.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya manfaat dari hasil penelitian ini baik secara teoritis dan praktis bagi pembaca. Manfaat penelitian ini peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangsih pemikiran pada jurusan BKI dan mahasiswa pada umumnya terutama dalam menangani penerapan REBT pada anak *broken home*.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan mahasiswa umum. Dalam hal Bimbingan Konseling Islam dalam menangani pola pikir anak keluarga *broken home*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu permasalahan anak *broken home*.
 - b. Bagi umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan antara anak *broken home*.

E. Definisi Operasional Variabel

Agar variabel dalam penelitian ini dapat diukur dan diamati, diperlukan definisi operasional yang mengacu pada sifat yang mudah diamati, memiliki rumusan yang jelas, pasti, dan tidak membingungkan. Definisi operasional variabel merupakan komponen penting

dalam penelitian, karena membantu peneliti dalam merumuskan dan menciptakan alat ukur data yang tepat dan akurat. Dengan demikian, untuk memudahkan proses pengukuran variabel dalam penelitian ini, berikut adalah definisi operasional variabel yang digunakan:

1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif atau *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan hubungan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar dari pendekatan ini terhadap manusia adalah bahwa individu cenderung memiliki pemikiran irrasional yang salah satunya dipengaruhi oleh belajar sosial. Namun, individu juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali dan berpikir secara rasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional melalui penerapan teori GABCDE.

Pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) adalah pendekatan behaviour kognitif yang fokus pada interaksi antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

2. *Anak Broken Home*

Broken home menurut *Oxford Dictionary* adalah “*A family in which the parents are divorced or separated.*” Sedangkan *broken home* menurut Platt adalah *A psychologically broken home is one where quarreling and fighting dominates, where regular verbal abuse of children and parents occurs. Physically broken home are those where one or both parents are missing.*” Yang mana *broken home* adalah kondisi ketidaktahuan dalam sebuah keluarga yang diakibatkan oleh perceraian dan perpisahan antara suami dan istri. Dalam arti lain *broken home* merupakan kurangnya perhatian anggota keluarga satu dengan yang lain maupun kurangnya perhatian orang tua kepada anak akibat kesibukkan orang tua dalam pekerjaan maupun orang tua yang berpisah atau bercerai.

3. *Negative Thinking*

Pemikiran negatif adalah pola atau gaya berpikir seseorang yang cenderung memusatkan diri pada aspek negatif sehingga sulit bagi individu tersebut untuk melihat sesuatu dari sisi yang positif, rasional, dan realistis. Pemikiran negatif dapat diartikan sebagai pandangan yang tidak layak seseorang terhadap orang atau masalah tertentu. Individu dengan pola pikir negatif cenderung mudah tersinggung, memiliki

sudut pandang yang salah, dan menggambarkan keyakinan negatif terhadap suatu hal.