

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam memandang keluarga sebagai fondasi utama dalam membangun peradaban umat manusia. Islam menganjurkan umatnya untuk membentuk keluarga yang kokoh melalui ikatan pernikahan, yang menjadi awal dari terbentuknya rumah tangga. Pernikahan merupakan sunnah Nabi yang bertujuan membangun keluarga sakinah, mawaddah, warahmah dengan mengedepankan saling pengertian, penghormatan, dan pemenuhan hak serta kewajiban antara pasangan. Dalam struktur sosial, keluarga yang harmonis menjadi pondasi yang mendukung perkembangan anak secara emosional dan sosial.¹

Namun, tidak semua keluarga mampu mencapai keharmonisan yang diharapkan. Fenomena *broken home* menjadi salah satu kondisi yang sering terjadi akibat konflik internal yang berujung pada perceraian. *Broken home* didefinisikan sebagai situasi di mana hubungan antaranggota keluarga, terutama antara orang tua, mengalami keretakan, hilangnya perhatian, dan kasih sayang. Kondisi ini

¹ Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru* (Jakarta: Kencana, 2012), h. 51.

memberikan dampak yang signifikan, khususnya pada perkembangan emosi anak remaja.²

Masa remaja adalah fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat signifikan. Dalam fase ini, emosi remaja cenderung sensitif, fluktuatif, dan reaktif terhadap berbagai situasi sosial. Bagi remaja yang berasal dari keluarga *broken home*, tekanan psikologis yang dirasakan akibat perceraian orang tua dapat memunculkan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, hingga perasaan tidak berdaya. Emosi negatif ini tidak hanya memengaruhi hubungan sosial mereka, tetapi juga prestasi akademik dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.³

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* menunjukkan tanda-tanda emosi negatif yang signifikan. Mereka sering kali merasa marah, sedih, dan kesal akibat pengalaman masa kecil yang traumatis, seperti pertengkaran orang tua atau

² Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1999), h. 84.

³ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam ...*, h. 84.

perceraian. Kondisi ini berdampak buruk pada hubungan sosial mereka di lingkungan kampus serta menurunkan produktivitas dalam aktivitas perkuliahan.⁴

Untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah emosi negatif ini, diperlukan pendekatan konseling yang tepat. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling behavioristik dengan teknik *self management* (pengelolaan diri). Penelitian ini dilakukan untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa *broken home* dalam mengelola emosi negatif mereka. Dengan harapan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sekaligus menjadi referensi bagi pengembangan metode konseling di masa depan.

Berdasarkan penelitian dan fakta di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian kualitatif yang berjudul “Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* pada Mahasiswa *Broken Home* yang Mengalami Emosi Negatif di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten”

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 123.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi emosi pada mahasiswa *broken home*?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada mahasiswa *broken home* yang mengalami emosi negatif?
3. Bagaimana kondisi psikologis mahasiswa *broken home* setelah mendapatkan layanan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami emosi negatif yang dialami oleh mahasiswa *broken home* di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, mengeksplorasi pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management*, serta menganalisis hasil dari pelaksanaan teknik tersebut. Secara lebih rinci, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi emosi yang dialami oleh mahasiswa *broken home*.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada mahasiswa *broken home* yang mengalami emosi negatif.

3. Untuk mengetahui kondisi psikologis mahasiswa *broken home* setelah mendapatkan layanan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata atau referensi ilmiah bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam mengenai penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada mahasiswa *broken home* yang mengalami emosi negatif.
 - b. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur tentang teknik-teknik konseling yang mampu menangani masalah emosional pada mahasiswa, serta menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya di bidang serupa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti Penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selain itu, penelitian ini juga memperluas wawasan dan

memberikan pengalaman dalam memahami serta menerapkan konseling behavioristik dengan teknik *self management*.

- b. Bagi Mahasiswa Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* untuk mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif, memahami fungsi dan tujuan konseling behavioristik dengan teknik *self management* yang dijalankan, meningkatkan sikap respek terhadap lingkungan keluarga dan lingkungan perkuliahan, serta memahami dan menerima kekurangan serta kelebihan dalam dirinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi secara mandiri.
- c. Bagi Fakultas dan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat sebagai referensi tentang penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh fakultas sebagai salah satu rujukan dalam merancang program konseling yang baik untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah emosional, terutama mereka yang berasal dari keluarga *broken home*.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Behavioristik

Behavioristik merupakan pendekatan yang banyak mendapatkan kritik akan tetapi juga memiliki banyak dukungan. Pendekatan behavioristik menjadi salah satu pendekatan yang masih dominan dalam konseling hingga saat ini dibuktikan dengan adanya hukuman dan hadiah yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan ini. Perkembangan pendekatan behaviorisme dalam mencapai tujuan konseling diperlukan adanya suatu perubahan pikiran, perasaan dan perilaku. Pendekatan behavior muncul bertujuan untuk mengurangi dominasi dari teori psikoanalisis, yang terlalu memandang bahwa alam bawah sadar manusia adalah hal yang paling dominan dalam mengatur perilaku manusia.⁵

2. Teknik *Self Management*

Menurut Sukadji dalam buku Gantina, *self management* adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada Teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut,

⁵ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2018), h. 32

memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁶

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam proses konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik.

3. Mahasiswa (Remaja Akhir)

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, berada pada tahap akhir perkembangan remaja. Remaja akhir umumnya berusia antara 18 tahun hingga 24 tahun. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.⁷

⁶ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 180

⁷ M. Shoffa Saifillah Al-Faruq dan Sukatin, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021), h. 170

4. Broken Home

Menurut Kamus Lengkap Psikologi *broken home* merupakan suatu keadaan dimana keluarga mengalami keretakan atau rumah tangga yang berantakan, keadaan keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah atau ibu) disebabkan oleh meninggal, perceraian, meninggalkan keluarga, dan lain-lain.⁸

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *broken home* merupakan suatu kondisi keluarga yang mengalami permasalahan atau konflik sehingga mengakibatkan keretakan dan ketidakharmonisan dalam hubungan keluarga tersebut, sebagaimana layaknya konsep keluarga ideal atau bahagia atau harmonis pada umumnya.

5. Emosi Negatif

Menurut Daniel Goleman dalam buku Afi Parnawi mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan atau pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁹

⁸ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008), h. 71.

⁹ Afi Parnawi, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021), h. 37

Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.¹⁰

Dari pengertian emosi di atas dapat disimpulkan bahwa emosi mempengaruhi bentuk komunikasi dengan orang lain. Emosi bisa muncul ketika kita sedang berkomunikasi atau berinteraksi dengan lingkungan. Emosi negatif adalah kondisi yang tidak menyenangkan sehingga berpengaruh terhadap sikap seseorang.

¹⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 115