

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan sekumpulan manusia yang hidup bersama dalam satu ikatan darah atau pernikahan. Biasanya keluarga terdiri dari suami, istri, dan anak. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Undang-undang No. 52 Tahun 2009 tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga, “Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami, istri, atau suami, istri, dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya”.

Pada kehidupan dalam berkeluarga tidak sedikit terjadinya keributan. Faktor yang menjadi penyebab perceraian antara lain, perselingkuhan yang diakibatkan adanya orang ketiga dalam hubungan suami isteri, masalah ekonomi, terjadinya kekerasan fisik terhadap pasangan, sering mengeluarkan kata-kata kasar yang menyakitkan perasaan pasangan. Konflik dalam sebuah hubungan antarindividu merupakan hal yang dapat dihindari, semakin tinggi tingkat ketergantungan terhadap orang lain, maka semakin tinggi kemungkinan untuk terjadinya konflik. Perceraian didalam keluarga menimbulkan kerugian yang dialami pada anaknya.

Perceraian merupakan perpecahan hubungan suami istri dalam hubungan rumah tangga. Yang diakibatkan salah satu dari keduanya tidak dapat menjalankan tugasnya masing-masing secara benar. Perceraian berasal dari kata cerai yang artinya berpisah dan dikenal dengan istilah *broken home*. Menurut Willis (Ifdil et al., 2020) menjelaskan bahwa *broken home* ialah keluarga yang retak, artinya keluarga yang tidak harmonis, kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua yang disebabkan oleh beberapa

hal, misalkan perceraian sehingga anak hanya tinggal bersama satu orang tua kandung, atau tinggal bersama salah satu anggota keluarga yang lain, seperti nenek dan kakeknya.

Kata perceraian pun memiliki arti sendiri. Perceraian merupakan jalan terakhir bagi pasangan rumah tangga. Adapun menurut pendapat lain, cerai atau thalaq secara etimologis ialah melepaskan ikatan. Perceraian merupakan putusnya hubungan suami istri karena tidak lagi memiliki kecocokan yang sama, dimana hukum negara hadir untuk menyelesaikan perceraian yang mereka hadapi. Perceraian memiliki dampak yang buruk bagi pertumbuhan psikologis anak, khususnya remaja. Karena pada masa remaja inilah ia akan mencari jati diri mereka. Dengan ia mengalami *broken home*, anak akan menjadi tidak stabil dalam mengelola emosi.

Perceraian dapat menimbulkan dampak psikologis bagi anak dalam keluarganya. Dengan timbul rasa-rasa kehilangan salah satu anggota keluarga yang biasa ia temui setiap hari. Anak-anak atau remaja yang menghadapi *broken home*, biasanya mengalami gangguan kesehatan mental jangka pendek, seperti cemas, stress, depresi. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang menegangkan sehingga mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Ada tiga macam kecemasan yaitu, kecemasan realistis, kecemasan neurotic, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah kekuatan terhadap bahaya dari luar dan taraf keemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotic adalah ketakutan terhadap naluri-naluri yang tidak dapat terkendali sehingga melakukan sikap yang negative yang mendatangkan hukuman bagi yang melakukannya. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nuraninya sendiri, manusia yang memiliki hati nurani yang baik akan merasa bersalah jika ia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan moral yang dimilikinya.

Kemudian gangguan kesehatan mental jangka pendek lainnya yaitu stress. Stress adalah suatu keadaan psikologis individu yang dihadapkan permasalahan internal seperti permasalahan keluarga sebagai contoh anak yang tidak menginginkan orang tuanya bercerai, tetapi keputusan orang tuanya sudah bulat untuk bercerai, adapun permasalahan eksternalnya seperti di lingkungan.

Menurut Dirgayunita (2016) yang terakhir terdapat gangguan kesehatan mental yaitu depresi. Depresi adalah gangguan jiwa pada alam perasaan yang ditandai dengan tidak memiliki rasa semangat untuk menjalani hidup. Menurut institute kesehatan jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan *Diagnostic Statistical Manual IV – Text Revision (DSM IV – TR)* (American Psychiatric Association, 2000). Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila paling sedikit 5 dari gejala dibawah ini ditemukan dalam waktu 2 minggu yang sama dan merupakan perubahan pola fungsi dari sebelumnya.

Menurut Dirgayunita (2016) Adapun gejala fisik depresi, yaitu mengalami susah tidur (insomnia) dan berlebihan dalam tidur (hipersomnia), sulit makan atau makan yang berlebihan, energy melemah, mudah lelah, sulit untuk berkonsentrasi, mengingat, memutuskan, menurunnya tingkat aktivitas misalnya kehilangan minat atas hobi atau aktivitas yang disukai, dan gejala fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan, sakit lambung. Ada juga gejala psikis dari depresi, ialah rasa putus asa dan pesimis, kehilangan rasa percaya diri, mudah tersinggung, rasa sedih, cemas yang berlebihan, dan lebih sensitive. Selain gejala fisik dan gejala psikis dari depresi, ada juga gejala sosial dari depresi, yaitu menurunnya aktivitas sehari-hari seperti (menarik diri, menyendiri, merenung), tidak ada motivasi untuk melakukan apapun, tidak memiliki semangat hidup.

Banyak peneliti yang mengungkapkan bahwa anak-anak yang orang tuanya bercerai mengalami banyak masalah dalam

penyesuaiannya dibandingkan anak-anak yang tumbuh dari keluarga yang utuh dan harmonis. Penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak dari perceraian lebih mungkin mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar dan menjadi lebih agresif, lebih cemas, lebih menarik diri dan lebih tertekan Mone (2019).

Maka dari itu, salah satu usaha yang mereka lakukan untuk mengelola emosi mereka adalah seperti *self healing* Menurut Chan dkk dalam Bachtiar & Faletahan (2021) *Self healing* merupakan salah satu metode yang cukup mendapat perhatian karena dapat membantu seseorang dalam mengendalikan emosinya. Namun adapun secara harfiah, *self healing* berarti penyembuhan diri. *Self healing* merupakan sebuah proses untuk penyembuhan diri dari luka batin yang kita miliki dari dengan bantuan kekuatan dari dalam diri. Menyebuhkan diri inilah yang menjadi tujuan untuk mencapai kebahagiaan. Sebagai mana yang disampaikan oleh Rahmasari (2020) menuliskan bahwa *self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan menggunakan obat-obatan melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan emosi yang terpendam didalam tubuh.

Karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*” yang artinya suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan factor eksternal sebagai penunjang *self healing* sendiri. *Self healing* juga dapat disebut sebagai rangkaian latihan praktisi yang bisa dilakukan sendiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho et al., 2019). *Self healing* bersifat universal tidak mengacu pada agama manapun, praktis, dan dapat dipelajari secara masuk akal. Jadi, bukan hal yang tidak mungkin dilakukan. Siapapun bisa membantu dirinya sendiri dan membantu menyembuhkan dirinya sendiri dengan kekuatan yang dimiliki diantaranya bagaimana berpikir positif terhadap dirinya sendiri.

Self healing adalah istilah yang sering menggunakan proses dan berprinsip, dimana tubuh manusia merupakan hal yang memiliki kemampuan agar berpikir serta menyembuhkan diri sendiri, lewat beberapa langkah yang berbeda secara ilmiah. Dengan adanya *self healing* otak akan mengaitkan kata healing dengan kerja keras dan pola pikir tersebut menjadi motivasi untuk melakukan hal-hal yang mengarah ke arah positif dan bermanfaat Bahrien & Ardianty (2017). Namun bukan berarti juga dengan jalan-jalan dan belanja serta menghamburkan uang termasuk *healing*. Hal tersebut dilakukan hanya untuk memperoleh kesenangan maksimal Rahmi (2021). Setiap manusia sangat penting untuk bisa mengelola emosi secara efektif, karna mengelola emosi bukan merupakan suatu hal yang mudah dan dapat dihilangkan sepenuhnya. Lebih rumit dalam mengelola emosi daripada menahan emosi, mengingat emosi yang bisa kapan saja naik dan turun

Self healing menjadi salah satu cara sendiri bagaimana manusia agar dapat menyelesaikan permasalahan hidupnya, dengan dorongan dan arahan dari diri sendiri, biasanya hanya dipandu oleh insting. Nilai penyembuhan diri ini terletak pada kemampuannya untuk disesuaikan dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Terutama bagi anak *broken home* yang diketahui memiliki banyak permasalahan yang mereka alami. Sebagaimana dalam penelitian Hasan (2013) bahwa *self healing* yang dilakukan pada anak yang mengalami trauma psikologis. Hasil penelitian ini adalah anak sudah bisa mempersepsikan dirinya dengan baik, dan dapat dapat berpikir positif mengenai masa lalunya, serta tidak merasa bersalah lagi pada dirinya sendiri.

Self healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* menjadi elemen penting dalam kepercayaan diri seseorang, selain itu juga *self healing* berkaitan dengan komunikasi intrapersonal dimana adanya proses dialog internal yang terjadi didalam diri itu sendiri. Penerapan *self healing* bisa dilakukan melalui menulis ekspresif.

Menulis ekspresif ini dilakukan dengan cara mengekspresikan emosi melalui tulisan segala bentuk perasaan yang dialami. Dengan menulis ekspresif segala kekesalan dapat membantu kita untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lain, dan secara tidak langsung memberikan kebebasan terhadap diri untuk berekspresi terhadap masalah emosinya. Setiap orang adalah penyembuh bagi dirinya sendiri.

Hongo dkk (dalam Bachtiar & Faletahan, 2021) *Self healing* juga bisa dilakukan dalam bentuk praktek individu melalui bimbingan secara struktur seperti pelatihan. Pengembangan dan pelatihan *self healing* bisa bervariasi. Beberapa prakteknya memasukkan elemen pengayaan seperti spiritual, pembersihan jiwa, gerak fisik atau bela diri Bachtiar & Faletahan (2021)

Berhasil atau tidaknya *self healing* dapat ditentukan oleh motivasi diri sendiri, keseriusan diri dalam diri individu itu sendiri dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri diberbagai kondisi tertentu. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self healing*, yang pertama adanya bentuk dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang kedua yaitu konsep diri seseorang yang ketiga ketangguhan personal yaitu individu yang secara tangguh dalam personalitas akan efektif dalam menyelesaikan, tidak hanya itu individu tersebut akan menjadikan pengalaman yang sebelumnya menjadi pembelajaran untuk memperbaiki diri

Adanya kemampuan *self healing* pada anak *broken home* dapat membantu mereka untuk beradaptasi diberbagai kondisi. Salah satunya menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kedua orang tua yang menemani mereka seperti disediakala. Keberhasilan anak *broken home* dalam melakukan *self healing* berguna agar kualitas hidup mereka meningkat, tidak terus menjerumus kepada kesedihan atau bahkan terjerumus dalam hal-hal negatif seperti penggunaan obat-obatan terlarang akibat perceraian kedua orang tuanya.

Setiap individu sangat penting untuk bisa mengelola emosi secara efektif, karna mengelola emosi bukan merupakan suatu hal yang mudah dan dapat dihilangkan sepenuhnya. Lebih rumit dalam mengelola emosi daripada menahan emosi, mengingat emosi yang bisa kapan saja naik dan turun. Begitu banyak permasalahan yang anak *broken home* alami, sehingga psikologisnya mengalami gangguan ringan. Maka dari itu, penelitian ini dibuat agar penulis dapat mengetahui bagaimana anak *broken home* melakukan *self healing* sebagai penyembuhan diri sendiri dari gangguan psikologis.

Seperti hasil penelitian Ayu Maesaroh yang berjudul *Dinamika Self healing Remaja Dampak Perceraian orangtua (Studi Kasus Pada YT, YF, AZ)* lingkungan YF yang kurang mendukung bahwa hobby YF bisa menjadi jalan untuk YF mendapatkan beasiswa, tetapi YF terus berusaha dengan memberikan pengertian kepada orangtuanya. Sehingga pada akhirnya YF dapat membuktikannya bahwa ia diterima di universitas yang ia inginkan melalui beasiswa prestasi non akademik. Setelah orangtua dan lingkungan percaya, mulailah semua mendukung langkah YF dengan memfasilitasi laptop dan lain-lainnya.

Pada penelitian ini juga dapat ditemukan bahwa AM dan NOP yang menjadi narasumber peneliti. AM dan NOP adalah remaja yang berasal dari keluarga *broken home* dengan usia 16 tahun yang sedang menduduki bangku kelas dua SMA. AM merasakan stress dan kurang nyaman dengan keadaan dirumahnya akibat perceraian orang tuanya, sehingga ia melakukan *self healing* dengan pergi ke tempat favoritnya seperti pergi ke pantai untuk menenangkan pikirannya, setelah melakukan *self healing* AM merasa dirinya jauh lebih baik dan seperti ada beban yang terlepas. Ada juga NOP yang merasa stress akibat perceraian orang tuanya, sehingga ia melakukan *self healing* dengan melakukan hobbynya, afirmasi positif, dan menulis ekspresif, setelah

melakukan self healing NOP merasa dirinya lebih tenang dan beban pikirannya berkurang.

1.2 Rumusan Masalah

Setiap individu yang mengalami *broken home*, ia akan mengalami gangguan psikologis dan memiliki caranya sendiri untuk dapat menenangkan diri atau penyembuhannya. Pada jurnal yang ditulis oleh Wulandri & Fauziah (2019) yang berjudul *Pengalaman Remaja Broken home (Studi Kualitatif Fenomenologis)*, menjelaskan makna keluarga dan reaksi subjek saat keluarga sedang krisis. Namun pada jurnal tersebut hanya membahas keluarga *broken home* saja, tidak membahas tentang *self healing* atau penyembuhan mental remaja *broken home*. Maka pada penelitian ini peneliti meneliti tentang,

Bagaimana *self healing* pada remaja yang mengalami *broken home*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang ada secara jelas agar pembaca dapat memahami dan menghayati setiap pembahasan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengalaman *broken home* dalam melakukan *self healing*

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis ini adalah agar pembaca dan peneliti dapat bertambah ilmu pengetahuan dan wawasannya tentang *self healing*

1.4.2 Secara praktis

Manfaat penelitian secara praktis ini peneliti berharap agar penelitiannya bermanfaat bagi:

1) Anak *broken home*

Adapun manfaat praktis bagi anak *broken home*. Dengan adanya penelitian ini agar menjadi motivasi anak *broken home* untuk terus melanjutkan hidupnya dan meraih cita-cita yang sudah mereka rancang meskipun pada kondisi yang demikian.

2) Orang tua

Adapun manfaat praktis bagi orang tua yaitu, agar orang tua lebih bijak dalam menghadapi masalah yang ada, lebih memikirkan dampak jangka panjang sang anak dari resiko perceraian, dan lebih memikirkan kembali keputusan untuk bercerai.

3) Keluarga

Manfaat secara praktis bagi keluarga yaitu, agar dapat terciptanya lebih banyak keluarga harmonis.

4) Masyarakat

Menjadi referensi bacaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang topik yang dipilih peneliti.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Peneliti menemukan banyak penelitian yang mengangkat topik yang hampir sama dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti. Entah itu dalam bentuk jurnal, skripsi, dan sebagainya. Maka penelitian tersebut diantaranya:

1. Skripsi berjudul “Dinamika *Self healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua (Studi Kasus Pada YT, YF, dan AZ di Desa Sirampog, Brebes)” yang disusun oleh Ayu Maesaroh. Penelitian tersebut menitikberatkan bagaimana dinamika *self healing* pada remaja tersebut akibat perceraian orang tuanya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini memakai penelitian studi kasus. Untuk metode, peneliti ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai pengambilan data yang akurat terkait dengan topik penelitian. Adapun metode pengumpulan datanya menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa teknik analisis data, untuk mendapatkan data yang valid terhadap topik pembahasan penelitian. Beberapa teknik tersebut ialah, 1. Reduksi data, 2. Data display. 3. Penarikan kesimpulan. Dalam penelitian tersebut ada kesamaan antara topik yang diteliti oleh peneliti diatas dengan peneliti tersebut, yaitu sama-sama membahas *self healing* pada anak *broken home*. Dari kesamaan terhadap topik yang dibahas, ada perbedaan pada subjek dan objek penelitiannya.
2. Jurnal yang berjudul “Pengalaman Remaja Korban *Broken home*” yang ditulis oleh Desi Wulandari dan Nailul Fauziah. Penelitian ini membahas makna keluarga bagi masing-masing subjek, reaksi subjek saat keadaan keluarga krisis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, partisipan diberikan informed consent sebelum wawancara dimulai. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah eksplikasi data.

Persamaan dari topik penelitian yang akan diteliti ialah masalah tentang *broken home*. Hanya saja, peneliti lebih spesifik membahas pengalaman anak *broken home*, tidak ada pembahasan *self healing* nya