BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Keluarga

Keluarga menurut Nasrul effendy diartikan sebagai suatu unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga, dan anggota keluarga lainnya yang berkumpul dan tinggal dalam suatu rumah tangga karena adanya pertalian darah dan ikatan perkawinan atau adopsi, yang mana antara anggota satu dengan yang lainnya saling tergantung dan berinteraksi.[8]

Sedangkan dalam pandangan penulis keluarga merupakan suatu kelompok sosial terkecil yang berjumlah dua orang atau lebih dan terdiri atas kepala keluarga serta anggota-anggota keluarga lainnya yang berasal dari pertalian darah, perkawinan juga adopsi.

Penulis juga berasumsi bahwa meskipun antara anggota keluarga satu dengan yang lainnya kemungkinan bertempat tinggal di daerah yang berbeda sehingga menyebabkan kurangnya interaksi yang terjadi antara anggota keluarga namun tentunya masih dinamakan dengan keluarga.

Pada lingkup keluarga dimana setiap anggotanya mengemban perannya masing-masing. Ayah selaku kepala keluarga yang menjadi pelindung serta memberi rasa aman bagi anggota keluarganya juga bertugas dalam mencari nafkah guna mencukupi kebutuhan keluarga. Di lain hal ibu juga memiliki peran

[8] Nasrul Effendy, *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: EGC, 1998), h. 15.

yang tidak kalah penting yakni mengurus rumah tangga serta menjadi pengasuh dan pendidik bagi anak-anaknya. Namun jika ditemukan adanya salah satu anggota keluarga yang tidak memenuhi kewajiban-kewajibannya sesuai dengan peran yang dimiliki maka akan berakibat pada terjadinya perpecahan pada unit keluarga tersebut.

Singgih D. Gunarsa dan Ny.Y. Singgih D. Gunarsa mengemukakan tentang konsep keluarga bahagia yaitu apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia dan ditandai dengan berkurangnya ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya. Sedangkan keluarga tidak bahagia apabila ada seorang atau beberapa orang anggota keluarga yang kehidupanya diliputi ketegangan, kekecewaan, dan tidak pernah merasa puas dan bahagia terhadap keadaan dan keberadaan dirinya terganggu atau terhambat.[9]

Keluarga bahagia atau dikenal juga dengan sebutan keluarga harmonis dalam pandangan penulis merupakan suatu keadaan dimana setiap anggota keluarga mampu melaksanakan peran serta tanggungjawab yang mereka miliki, jauh dari konflik atau pertengkaran meskipun pada dasarnya dalam setiap keluarga pertengkaran atau konflik tidak dapat dihindari, akan tetapi selama hal ini masih berupa pertengkaran dalam hal-hal kecil tentunya ini masih dalam batas wajar, namun yang jadi permasalahan jika pertengkaran tersebut berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama, terutama jika pertengkaran tersebut terjadi antara ayah dan ibu maka tentunya akan berakibat negatif pada anak.

[9] Singgih D. Gunarsa dan Ny. Y. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*, (Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 1991), h. 209.

Adapun keluarga tidak bahagia atau tidak harmonis ialah keluarga yang didalamnya dipenuhi dengan pertengkaran yang berkepanjangan, ada salah satu atau beberapa orang anggota keluarga yang tidak mampu memenuhi peran serta tanggungjawab yang dimiliki. Jika hal ini terjadi pada kedua orang tua yang mengalami konflik atau pertengkaran yang terjadi terus menerus dalam rentang waktu yang lama maka bukan hal yang tidak mungkin jika mengakibatkan perpecahan dalam keluarga tersebut atau dikenal dengan sebutan keluarga *broken home* yang tentunya akan berakibat negatif bagi pribadi anak.

B. *Broken Home*

1. Pengertian *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.[10]

Dalam pengertian lain Ali Qaimi mengartikan bahwa *broken home* merupakan suatu keadaan dimana baik suami maupun istri tidak mau menjalankan tugasnya masing-masing, rumah tangga yang di dalamnya kurang terdapat kasih sayang, kedua orang tua jarang hadir, tidak terdapat rasa saling memaafkan dan

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

menyadari kekurangan masing-masing, atau suatu keadaan dimana suami istri serta anak-anak masing-masing hidup untuk dirinya sendiri.[11]

Berdasarkan beberapa pengertian yang di kemukakan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *broken home* atau rumah tangga yang berantakan 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.

Menurut Sofyan s. willis dalam bukunya yang berjudul Konseling Keluarga (*Family Counseling*) bahwa *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yakni; (1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai, (2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.[12]

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat diartikan bahwa keluarga *broken home* pada dasarnya tidak hanya terbatas pada ranah perceraian saja, akan tetapi di lain hal orang tua yang meninggal, jarang berada dirumah disebabkan kesibukan sehingga jarang berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya serta orang tua yang kurang atau tidak mampu memberikan rasa kasih sayang guna

---

[11] Ali Qaimi, *Single Parent Paran Ganda Ibu Dalam Mendidik Anak*, (Bogor: Cahaya, 2003), h. 29.

[12] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling),* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 66.

memenuhi kebutuhan si anak akan rasa kasih sayang dari kedua orang tuanya maka keluarga tersebut juga disebut sebagai keluarga *broken home.*

2. Faktor penyebab terjadinya *broken home*

Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *broken home* yaitu sebagai berikut:

a. Sikap egosentrisme

Egoisme adalah suatu sifat mementingkan dirinya sendiri. Sedangkan egosentrisme merupakan sifat yang menjadikan dirinya sendiri sebagai pusat perhatian dari pihak lain yang diusahakan dengan segala cara agar mau mengikutinya. Egosentrisme antara suami istri merupakan salah satu penyebab terjadinya konflik dalam rumah tangga yang akhirnya berujung pada pertengkaran yang terjadi terus menerus. Adapun dampak yang ditimbulkan oleh egosentrisme ini terhadap anak yaitu timbulnya sikap membandel, sulit disuruh, dan suka bertengkar dengan saudaranya. Seharusnya orang tua memberi contoh sikap yang baik seperti saling bekerjasama, membantu, bersahabat, serta bersikap ramah.[13]

Egoisme atau egosentrisme dalam pembahasan ini diartikan sebagai suatu sifat atau kelakuan buruk yang dimiliki oleh orang tua dalam hal ini seseorang selalu mementingkan dirinya sendiri dan menjadikan dirinya sebagai pusat dari segala hal, serta beranggapan bahwa orang lain tidaklah penting. Misalnya ibu yang biasanya selalu menemani anaknya belajar dan mengerjakan PR pada suatu waktu juga memiliki kesibukan membersihkan rumah yang berantakan, ibu lantas meminta ayah untuk membantunya menemani anaknya akan tetapi ayah menolak

[13] *Ibid.*, h. 15.

untuk membantu alasannya karena ayah sedang capek dan ingin istirahat, pada akhirnya pertengkaran antara ibu dan ayah pun terjadi karena hal tersebut. Pertengkaran yang terjadi antara kedua orang tua itu menjadi contoh yang tidak baik serta berdampak buruk bagi anak.

b. Kurang atau putus komunikasi diantara anggota keluarga terutama ayah dan ibu

Kurang atau putus komunikasi diantara anggota keluarga terutama ayah dan ibu yang pada umumnya terjadi karena faktor kesibukan dan tentunya akan berakibat buruk apa lagi jika kurangnya komunikasi antar anggota keluarga tersebut terjadi dalam kurun waktu yang lama akan mengakibatkan anak remaja tidak terurus secara psikologis, mereka mengambil keputusan-keputusan tertentu yang membahayakan dirinya seperti bergaul dengan orang yang salah, merokok dan hal-hal negatif lainnya.[14]

Orang tua baik ayah, ibu atau bahkan keduanya yang terlalu sibuk dalam bekerja sehingga sering meninggalkan rumah dalam waktu yang lama sehingga tidak memiliki banyak kesempatan untuk bertemu dan mengurusi anak-anaknya padahal anak sangat mengharapkan belaian dan curahan kasih sayang dari kedua orang tuanya, hingga akhirnya anak pun memutuskan untuk mencari belaian dan kasih sayang dari pihak luar yang kemungkinan besar akan berdampak negatif pada diri anak. Selain itu Karena faktor kesibukan ini juga maka komunikasi dalam hubungan keluarga tidak berjalan sebagaimana mestinya, kedua orang tua akan saling menyalahkan dan akhirnya terjadilah berbagai konflik dalam lingkungan keluarga tersebut.

[14] *Ibid.*, h. 14.

Keluarga yang biasanya orang tua tidak memiliki banyak waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan maupun dengan anak, tidak ada banyak waktu dan kebebasan untuk saling mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta pemikiran-pemikiran dengan anggota keluarga yang lainnya hingga akhirnya ini menjadi salah satu pemicu terjadinya keretakan dalam hubungan keluarga.

c. Masalah pendidikan

Masalah pendidikan sering menjadi penyebab terjadinya pertengkaran di dalam keluarga. Jika suami istri orang yang lumayan berpendidikan, maka wawasan tentang kehidupan keluarga dapat dipahami oleh mereka. Sebaliknya jika suami istri tidak berpendidikan atau memiliki pendidikan yang rendah maka mereka sering tidak dapat memahami lika-liku keluarga, karenanya sering menyalahkan apabila terjadi persoalan dalam keluarga dan seringnya terjadi pertengkaran dalam hal ini mungkin akan mengakibatkan perceraian.[15]

Akan tetapi perlu juga kita ketahui bahwa faktor pendidikan orang tua terkadang juga tidak terlalu berpengaruh dalam hal ini, karena pada kenyataannya banyak sekali ditemukan keluarga yang salah satu atau bahkan kedua orang tuanya yang menjadi pemimpin dalam keluarga tersebut bukanlah orang yang berpendidikan tinggi, namun tidak menutup kemungkinan bahwa hubungan keluarga mereka tetap berjalan harmonis sebagaimana yang diharapkan.

d. Masalah kesibukan

Menurut Sofyan s. willis kesibukan merupakan satu kata yang telah melekat pada masyarakat modern di kota-kota yang mana terfokus pada pencarian

[15] *Ibid.*, h. 18.

materi atau urusan ekonomi yang sudah tidak dapat dipungkiri lagi. Maka jika pemenuhan materi tersebut tidak mampu terpenuhi kemungkinan besar akan berakibat pada terjadinya stres, pertengkaran dan pada akhirnya tidak menutup kemungkinan munculnya perceraian.[16]

Menurut penulis perpecahan dalam keluarga tentunya tidak akan terjadi selama orang tua masih mampu membagi waktu yang mereka miliki antara bekerja dengan memberikan perhatian terhadap pasangan maupun anak, dan tentunya hal ini mungkin saja juga dialami oleh masyarakat pedesaan dan tidak hanya terjadi pada masayarakat perkotaan, karena pada dasarnya pertengkaran dan perpecahan dalam keluarga ini terjadi disebabkan kurangnya perhatian serta rasa kasih sayang yang diberikan terhadap anggota keluarga lainnya.

Seorang ibu yang pada dasarnya berperan dalam mengurus rumah tangga serta menjadi pengasuh dan pendidik bagi anak-anaknya, namun jika ditemukan ada ibu yang juga perperan sebagai pencari nafkah tambahan bagi keluarga tentunya masih bersifat wajar selama pihak ibu masih bisa membagi waktu antara bekerja dengan mengasuh serta mendidik anak di rumah. Yang jadi permasalahan jika kedua orang tua baik ayah maupun ibu terlalu sibuk bekerja sehingga sangat sedikit waktu yang disediakan untuk bersama anak-anak di rumah, terutama jika kesibukan itu dilakukan oleh ibu, karena pada kenyataanya ibulah yang seharusnya lebih banyak meluangkan waktu untuk bisa bersama-sama dengan anak sedangkan ayah waktunya memang lebih banyak digunakan untuk mencari nafkah guna memenuhi kebutuhan keluarga akibatnya hubungan pertalian antara

[16] *Ibid.*, h. 16-17.

ibu dan anak tidak berlangsung kuat, hal inilah yang nantinya menjadi salah satu penyebab terjadi pertengkaran dan perpecahan dalam keluarga.

e. Terjadinya konflik di lingkungan keluarga

Hubungan antara kedua yang tidak harmonis lantaran terjadinya konflik, perselisihan dan pertikaian atau bahkan memukul. Suami dan istri tidak mau mentaati peraturan dalam rumah tangga, alhasil mereka pun saling melangkah sendiri-sendiri sekehendak hati dan rumah tangga pun berantakan dan berjalan tanpa aturan.[17]

Pada kenyataannya pertengkaran, perbedaan pendapat, serta perselisihan yang terjadi dalam lingkungan keluarga merupakan hal yang normal dan wajar terjadi, hal ini disebabkan berbagai perbedaan pribadi yang ada pada mereka. Dimulai dari perbedaan yang sangat kecil yang kurang disadari hingga perbedaan besar yang akhirnya dapat menimbulkan pertentangan.

Secara teori anak memang lebih baik dibesarkan di lingkungan keluarga yang selalu serasi, namun dengan adanya pertengkaran-pertengkaran kecil antara orang tua juga bermanfaat bagi anak kedepannya nanti, anak akan mampu mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang baik. Namun pertengkaran antara orang tua akan berakibat negatif bagi anak apabila berlangsung secara terus menerus, apalagi jika anak melihat contoh kemarahan yang kasar dan berlebih-lebihan seperti menggunakan kata-kata kasar atau saling memaki, serta dalam bentuk tindakan fisik seperti pukulan.

[17] Alex Sobur, *Komunikasi Orang tua dan Anak*, (Bandung: Angkasa, 1986), h. 14.

f. Masalah ekonomi

Sofyan s. willis mengemukakan dua jenis penyebab terjadinya keluarga *broken home* yaitu kemiskinan dan gaya hidup. Kemiskinan berdampak terhadap kehidupan keluarga. Misalnya disebab oleh istri yang banyak menuntut pada suami, sedangkan suami tidak sanggup memenuhi tuntutan-tuntutan istri dan anak-anaknya akan kebutuhan-kebutuhan yang diharapkan oleh istri dan anak, maka dari itu timbulah pertengkaran suami istri yang sering menjurus pada perceraian. Selain faktor kemiskinan, gaya hidup keluarga pun juga berpengaruh, misalnya jika seorang istri terbiasa mengikuti gaya hidup zaman sekarang yang serba modern, sedangkan suami hanya menginginkan gaya hidup biasa saja. Perbedaan antara suami istri ini akhirnya akan mengakibatkan terjadinya pertengkaran-pertengkaran yang sering mengarah pada terjadinya *broken home*.[18]

Faktor kemiskinan ini memang sangat berpengaruh bagi kehidupan keluarga, karena bersumber dari faktor tersebut akan memicul memunculkan banyak percekcokan antara dua orang tua, namun jika kita amati lagi di lingkungan masyarakat sekitar kita masih banyak ditemui kehidupan keluarga yang masih bisa berbahagia meskipun serba kekurangan. Hal ini dikarenakan mereka selalu bersyukur atas apa yang mereka miliki dan terus berusaha untuk mendapatkan yang lebih dari yang mereka miliki, selain itu mereka juga menyadari bahwa pertengkaran bukanlah jalan untuk menyelesaikan permasalahan.

[18] Sofyan S. Willis, *op.cit.*, h. 16.

g. Jauh dari agama

Segala sesuatu keburukan perilaku manusia disebabkan dia jauh dari agama yaitu *Dienul* Islam, sebab pada dasarnya Islam selalu mengajarkan kepada manusia untuk berbuat baik dan mencegah orang dari berbuat keji dan munkar. Sebaliknya jika keluarga jauh dari agama dan lebih mengutamakan materi dan dunia semata maka akan terjadi kehancuran pada keluarga tersebut, sebab dari keluarga tersebut akan lahir anak-anak yang tidak taat pada Allah dan kedua orang tuanya, dan bisa jadi mereka akan berbuat keji dan munkar pula.[19]

Sejalan dengan pemaparan di atas, Allah memang memerintahkan kepada kita untuk tetap berpegang teguh kepada tali agama Allah yaitu Islam. Karena pada dasarnya Islam mengajarkan kita untuk melakukan *Amar ma'ruf nahi munkar* atau memerintahkan kita untuk selalu berbuat kebajikan dan mencegah pada perbuatan yang keji dan munkar. Orang tua yang memiliki pondasi keimanan yang kuat tentunya akan mampu mendidik serta memberikan contoh yang baik bagi anak-anaknya, namun sebaliknya jika orang tua jauh dari agama Allah maka tentunya keluarga juga akan jauh dari keharmonisan, keluarga akan terasa hampa dan jauh dari rahmat dan kasih sayang Allah.

h. Kematian

Selain faktor-faktor di atas yang lebih mengarah pada kesalahan orang tua masih ada faktor lainnya yang bukan bersumber dari kesalahan pihak orang tua yakni kematian suami atau istri.

---

[19] *Ibid.*, h. 20.

Menurut Elizabeth B. Hurlock Kehancuran rumah tangga disebabkan kematian salah satu dari orang tua baik ayah maupun ibu dan jika anak menyadari bahwa orang tuanya tidak akan pernah kembali maka mereka akan bersedih hati dan mengalihkan kasih sayang mereka pada orang tua yang masih ada dan berharap akan mendapatkan rasa aman dan kasih sayang dari orang tuanya yang masih ada. Seandainya orang tua mereka yang masih ada juga turut larut dalam kesedihan maka anak akan merasa ditolak dan tidak diinginkan, dan hal ini akan menimbulkan ketidaksenangan yang sangat membahayakan hubungan keluarga.[20]

Setelah mengalami peristiwa yang cukup besar dalam kehidupannya yaitu kematian salah satu atau kedua orang tua bagi anak memang membuatnya sangat tertekan, bahkan mungkin anak akan merasa sangat sedih, depresi karena kehilangan orang tua yang sangat berpengaruh dalam kehidupannya selama ini. Anak tentunya memerlukan kasih sayang, kepedulian, rasa simpati juga perhatian dari orang-orang terdekatnya misalnya pihak orang tuanya yang lain baik ayah ataupun ibu yang masih hidup serta dari saudara-saudaranya. Namun jika anak tidak mendapatkan apa yang dia butuhkan tersebut alhasil anak akan merasa ditolak dan diacuhkan juga merasa bahwa tidak ada lagi pihak yang masih peduli terhadapnya.

i. Perceraian

Menurut Elizabeth B. Hurlock rumah tangga yang pecah karena perceraian dapat lebih merusak anak dan hubungan keluarga jika dibandingkan dengan pecahnya keluarga disebabkan kematian. Hal ini disebabkan oleh; *pertama*,

[20] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak,* (Jakarta: Erlangga, t.th.), h. 216.

periode penyesuaian terhadap perceraian lebih lama dan sulit bagi anak daripada periode penyesuaian yang menyertai kematian orang tua. *Kedua,* perpisahan yang disebabkan perceraian itu serius sebab mereka cenderung membuat anak "berbeda" dalam mata teman-temannya. Jika anak ditanya dimana orang tuanya atau mengapa mereka mempunyai orang tua baru sebagai pengganti orang tua yang tidak ada, maka anak akan merasa serba salah dan merasa malu. Hozman dan Froiland telah menemukan bahwa kebanyakan anak melalui lima tahap dalam penyesuaian ini: penolakan terhadap perceraian, kemarahan yang ditujukan pada mereka yang terlibat dalam situasi tersebut, tawar menawar dalam usaha mempersatukan orang tua, depresi dan akhirnya penerimaan perceraian.[21]

Sesuai dengan pemaparan Elizabeth B. Hurlock diatas bahwa perceraian merupakan pemicu terjadinya keluarga *broken home* kebanyakannya. Perceraian menjadi momok yang sangat ditakuti oleh anak, bermula dari pertengkaran atau konflik yang berlangsung lama hingga akhirnya keputusan untuk bercerai menjadi jalan yang harus ditempuh oleh pihak orang tua demi kenyamanan kedua belah pihak, akan tetapi satu hal yang tidak pernah luput dari akibat terjadinya perceraian tersebut adalah tekanan juga rasa terbebani yang dialami oleh anak selaku korban dalam hal ini.

Menurut Save M. dagun perceraian juga bisa menjadi satu-satunya pilihan terbaik dan paling tepat bagi sebuah keluarga yang senantiasa mengalami konflik berkepanjangan. Anak yang diasuh oleh satu orang tua akan jauh lebih baik daripada anak yang diasuh oleh keluarga utuh yang selalu diselimuti rasa tertekan,

[21] *Ibid.*, h. 216-217.

karenanya perceraian dalam keluarga tidak selalu membawa akibat yang negatif. Perceraian bisa menjadi satu-satunya jalan keluar untuk memperoleh ketentraman diri dari situasi konflik, rasa tidak puas, perbedaan paham yang terus menerus. Bagi beberapa keluarga perceraian dianggap sebagai putusan yang paling baik untuk mengakhiri rasa tertekan, rasa takut, cemas, dan ketidaktentraman.[22]

Penulis juga berasumsi bahwa perceraian juga bisa menjadi solusi positif yang memang harus ditempuh karena meskipun pada awalnya setiap anak akan menolak orang tuanya bercerai namun lama kelamaan anak mulai bisa menerima hal tersebut selama anak masih terus mendapat perhatian dan kasih sayang dari salah satu atau kedua orang tuanya meskipun mereka telah berpisah. Karena pada dasarnya anak yang diasuh oleh satu orang tua akan jauh lebih baik daripada anak yang diasuh oleh keluarga utuh yang selalu diselimuti rasa tertekan, meskipun pada dasarnya perceraian memang selalu mendatangkan banyak dampak negatuf bagi anak, dan setiap anak tentunya akan memilih untuk tetap hidup bersama kedua orang tua yang utuh serta jauh dari berbagai pertengkaran atau konflik yng terjadi dalam keluarga tersebut.

Dalam pembahasan lain Sofyan s. willis menjelaskan bahwa sebab-sebab terjadinya keretakan dalam keluarga atau dikenal dengan istilah *broken home* terdiri atas dua faktor yakni sebagai berikut:[23]

---

[22] Save M. Dagun, *Psikologi Keluarga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h. 135-136.

[23] Sofyan S. Willis, *op.cit.*, h. 155-156.

a. Faktor internal, terdiri atas:
    1) Beban psikologis ayah/ ibu yang berat seperti tekanan (stres) ditempat kerja, atau kesulitan dalam hal keuangan keluarga
    2) Tafsiran dan perlakuan terhadap perilaku marah-marah
    3) Kecurigaan suami/ istri bahwa pihak lain berselingkuh
    4) Sikap egositis dan kurang demokratis salah satu orang tua.
b. Faktor eksternal, terdiri atas:
    1) Campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga terutama hubungan suami-istri dalam bentuk issue-issue negatif
    2) Pergaulan yang negatif anggota keluarga, yang mana perilaku tersebut berasal dari luar dan berdampak negatif terhadap keluarga
    3) Kebiasaan istri bergunjing di rumah orang lain yang brdampak pada pertengkaran antara suami istri
    4) Karena adanya kebiasaan berjudi.

3. Dampak keluarga *broken home* pada anak

Robert S. Feldman dalam bukunya yang berjudul Pengantar Psikologi memuat teori hierarki kebutuhan berbentuk piramida yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, dalam teori ini Maslow menyatakan bahwa pada diri setiap individu terdapat lima kebutuhan dasar yang menuntut untuk dipenuhi, kelima kebutuhan tersebut dimulai dari tingkat yang paling bawah hingga tingkatan teratas yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan penghargaan, serta kebutuhan akan aktualisasi diri, yang mana kebutuhan yang berada ditingkat paling bawah harus terpenuhi terlebih dahulu baru setelah

itu seseorang dapat bergerak maju untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi tingkatannya.[24]

Berdasarkan teori hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham maslow maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada diri setiap individu termasuk anak memiliki lima kebutuhan yang paling mendasar dan menuntut untuk dapat dipenuhi, yang mana agar kebutuhan yang berada ditingkat teratas yakni kebutuhan akan aktualisasi diri dapat terpenuhi maka terlebih dahulu individu tersebut harus memenuhi kebutuhan yang berada ditingkat bawah, karenanya teori ini dinamakan teori hierarki atau jenjang atau tingkatan kebutuhan yang dimulai dari tingkatan yang paling bawah hingga teratas.

Menurut Abdul aziz El-Quussy yang dimuat dalam buku karangan Kamrani Buseri yang berjudul Pendidikan Keluarga Dalam Islam setiap anak memiliki kebutuhan pokok diantaranya kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan rasa kasih sayang terutama yang diberikan oleh orang tua karenanya anak sangat tergantung dengan orang tua.[25]

Terdapat persamaan antara teori yang dikembangkan oleh Maslow dengan pendapat Abdul aziz El-Quussy mengenai kebutuhan yang terdapat pada diri anak yakni kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan rasa kasih sayang terutama yang diperoleh anak dari orang tuanya yang mana tentu dengan terpenuhinya berbagai kebutuhan tersebut maka anak akan merasa bahagia,

---

[24] Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 11.

[25] Kamrani Buseri, *Pendidikan Keluarga Dalam Islam*, (Yogyakarta: Bina Usaha, 1990), h. 77-78.

tenang, tentram. Sebaliknya apabila kebutuhan tersebut tidak bisa terpenuhi maka akan berdampak negatif pada diri anak.

Agar terpenuhinya kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan rasa kasih sayang pada anak maka relasi antara orang tua dengan anak harus berjalan baik, pandangan mengenai relasi orang tua dengan anak ini pada umumnya merujuk pada teori kelekatan yang pertama kali dicetuskan oleh John Bowlby. Dalam teori ini Bowlby mengidenifikasikan pengaruh perilaku pengasuhan sebagai faktor kunci dalam hubungan orang tua dan anak yang dibangun sejak usia dini. Kelekatan dalam hal ini dicirikan sebagai hubungan timbal balik antara sistem kelekatan pada anak dan sistem pengasuhan dari orang tua.[26]

Berdasarkan teori kelekatan yang dikembangkan oleh Bowlby diatas yang menjelaskan tentang relasi orang tua dengan anak maka apabila relasi antara mereka berlangsung baik dampak positif berupa terpenuhi berbagai kebutuhan pada diri anak diantaranya kebutuhan akan rasa aman dan kasih sayang, namun jika relasi antara orang tua dan anak tidak berangsung baik alhasil kebutuhan psikologis pada diri anak-pun tidak dapat terpenuhi dan berdampak negatif pada perkembangan anak. Mengenai dampak yang muncul akibat keluarga *broken home* ini yakni sebagai berikut:

a. Dampak bagi psikologi anak

Keadaan psikologis anak yang berasal dari keluarga *broken home* pada umumnya mengalami tekanan berupa stres akibat keadaan keluarganya yang tidak harmonis.

[26] Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, (Jakarta: KENCANA, 2014), h. 17.

Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan stres diartikan sebagai respon atau reaksi fisik maupun psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi.[27]

Semakin suatu peristiwa tampaknya tidak dapat dikendalikan maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres, contohnya permasalahan *broken home.* Sebaliknya semakin besar keyakinan seseorang dalam mengendaikan suatu peristiwa maka semakin kecil kemungkinan seseorang mengalami stres.

Adapun respon seseorang terhadap peristiwa stres ini yakni sebagai berikut:

1) Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu reaksi paling umum terhadap suatu stresor. Yakni merupakan suatu emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh kekhawatiran, prihati, tegang, atau takut.[28]

2) Kemarahan dan agresi

Reaksi umum lainnya terhadap situasi stres adalah kemarahan yang mungkin dapat menyebabkan agresi, seseorang yang telah mencapai tingkat frustasi maka ada kemungkinan perilaku agresi akan muncul, agresi dalam hal ini berupa tindakan menyakiti orang lain baik secara fisik maupun lisan, biasanya

---

[27] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2011), h. 252.

[28] Rita L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi*, terjemahan Widjaja Kusuma, (Batam: INTERAKSARA, t.t.), h. 349.

agresi ini ditujukan kepada orang atau objek yang tidak bersalah ketimbang pada penyebab frustasi itu sendiri.[29]

3) Apati atau depresi

Selain kecemasan dan agresi ada lagi respon terhadap stres yang berupa kebalikannya yakni dengan cara menarik diri dan apati. Ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak dapat ditoleransi/ diatasi, sehingga akhirnya dia menyerah dan menerima segala sesuatu seperti apa adanya. Jika kondisi stres ini terus berjalan dan individu tidak berhasi mengatasinya maka apati dapat memberat menjadi depresi.[30]

Menurut Robert S. Feldman dalam bukunya yang berjudul Pengantar Psikologi depresi merupakan suatu hal yang wajar terjadi karena adanya kesedihan yang datang dari pengalaman yang mengecewakan dalam hidup yang dialami. Akan tetapi jika itu bentuk depresi yang parah dan berlangsung dalam waktu yang lebih lama maka individu tersebut akan merasa tidak berguna, tidak berharga, kehilangan selera makan, dan tidak memiliki energi. Lebih parah lagi individu tersebut mengalami perasaan tersebut selama beberapa bulan atau beberapa tahun, menangis tanpa bisa dikontrol, gangguan tidur, serta beresiko melakukan bunuh diri.[31]

Stres yang dialami oleh remaja salah satunya disebabkan oleh latar belakang keluarga, sehingga menyebabkan perasaan tidak bahagia, kelelahan yang ekstrem, dan perasaan ketidakberdayaan yang nyata. Selain itu konflik

[29] *Ibid.,* h. 350-351.

[30] *Ibid.,* h. 351-352.

[31] Robert S. Feldman, *op.cit.*, h. 271.

berkepanjangan yang terjadi antara orang tua dan anak dapat mendorong masalah perilaku seperti kenakalan, berhenti sekolah, kecenderungan agresi, dan lain-lain.

4) Gangguan kognitif

Selain reaksi emosional seperti dijelaskan sebelumnya, orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup besar jika berhadapan dengan dengan stresor yang serius. Adapun gangguan kognitif yang dialami seperti sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis.[32]

5) Gangguan psikofisiologis

Menurut Robert S. Feldman gangguan psikofisiologis adalah masalah medis aktual yang dipengaruhi oleh interaksi dan kesulitan psikologis, emosional dan fisik. Gangguan ini biasanya bergerak dari masalah besar seperti tekanan darah tinggi hingga kondisi-kondisi yang tidak terlalu serius seperti sakit kepala, flu, dan lainnya. Dalam tingkat psikologis, tingkat stres yang tinggi mencegah seseorang untuk menghadapi hidup secara adekuat, pandangan mereka terhadap lingkungan sekitar menjadi kabur misalnya memandang besar kritikan kecil dari seorang teman. Respon emosional yang muncul menyebabkan seseorang tidak dapat bertindak apa-apa juga kurang mampu menghadapi stresor baru. Adapun respon fisik yang muncul yakni dapat meningkatkan resiko mengalami sakit serta kurang mampu sembuh dari sakit.[33]

Dampak dari keluarga *broken home* pada anak juga dapat menganggu perkembangan anak yang meliputi:

---

[32] Rita L. Atkinson, dkk., *op.cit.*, h. 354.

[33] Robert S. Feldman, *op.cit.*, h. 217.

a. Perkembangan moral anak

Menurut Dar Yanto dalam bukunya Kamus Bahasa Indonesia Modern moral diartikan sebagai akhlak, budi pekerti atau tata susila.[34]

Menurut Hasbullah dalam lingkungan keluarga berlangsung penanaman dasar-dasar moral bagi anak, yang biasanya tercermin dalam sikap dan perilaku orang tua sebagai teladan yang dicontoh oleh anak. Pembentukan nilai-nilai moral ini dikenal anak melalui proses peniruan terhadap tingkah laku, cara berbuat, dan berbicara orang tua. Anak melakukan penyamaan diri dengan orang tua yang ditirunya.[35]

Moral atau akhlak atau perilaku anak merupakan cerminan dari perilaku orang tuanya, karena pada mulanya perkembangan moral seorang anak banyak dipengaruhi oleh lingkungan terutama lingkungan keluarga yakni dari pihak orang tuanya. Anak belajar mengenal tingkahlaku, cara berbuat serta cara berbicara dengan cara meniru orang-orang yang menjadi sosok teladan dalam kehidupannya yang mana dalam lingkungan keluarga orang tua-lah yang berperan sebagai teladan bagi anak. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mengalami perpecahan tentunya akan menimbulkan dampak buruk bagi perkembangan moral anak. Misalnya saja orang tua yang sering mencela, menggunakan kata-kata kasar juga sering menggunakan kekerasan fisik berupa memukul tentunya akan menjadi contoh yang tidak baik bagi anak karena anak meniru orang tua yang menjadi teladan baginya.

---

[34] Dar Yanto, *Kamus Bahasa Indonesia Modern*, (Surabaya: APOLLO, 1994), h. 140.

[35] Hasbullah, *op.cit.*, h. 42.

b. Perkembangan emosi anak

Menurut Hasbullah keluarga merupakan suatu wadah dimana kebutuhan emosional atau kebutuhan akan rasa kasih sayang pada diri anak dapat dipenuhi dan berkembang dengan baik. Hal ini dikarenakan di dalam lingkungan keluarga berlangsung suasana yang diliputi rasa cinta dan simpati, suasana yang aman dan tertram serta saling mempercayai.[36]

Salah satu kebutuhan manusia yang penting untuk dipenuhi adalah kebutuhan akan emosional. Kebutuhan ini meliputi perasaan untuk diterima di lingkungan keluarga, mendapatkan kasih sayang, perhatian, penghargaan, pujian, dan lain-lain yang tentunya berhubungan dengan emosional atau perasaan seseorang, yang mana jika kebutuhan emosional ini tidak terpenuhi tentunya akan berdampak buruk bagi pribadi anak. Misalnya seorang anak yang tidak merasakan kehangatan kasih sayang dari orang tuanya khususnya ibu akan memunculkan berbagai sikap yang tidak wajar seperti pemalu, agresif, maupun melakukan tindakan-tindakan kejahatan.

c. Perkembangan kesadaran beragama anak

Keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama berperan besar dalam proses pendidikan nilai-nilai keagamaan pada diri anak. Anak seharusnya sejak awal diajarkan untuk selalu mengamalkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupannya misalnya dalam hal menjalankan ibadah. Kenyataan membuktikan bahwa anak yang semasa kecilnya tidak diajarkan tentang hal-hal yang

[36] *Ibid.*, h. 41.

berhubungan dengan kehidupan keagamaan maka setelah mereka dewasa juga tidak memiliki perhatian terhadap kehidupan keagamaan.[37]

Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan beragama anak yakni faktor lingkungan keluarga, yang mana dalam hal ini keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak dalam mengajarkan berbagai nilai-nilai keagamaan dalam kehidupannya. Anak yang sejak usia dini selalu diajarkan dan ditanamkan oleh orang tuanya kebiasaan untuk menjalankan kehidupan beragama seperti rajin beribadah, mendengarkan ceramah-ceramah keagamaan dan lainya tentunya hingga dewasa pun kebiasaan-kebiasaan tersebut masih selalu diamalkan oleh anak, namun sebaliknya jika anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mengalami perpecahan, jauh dari agama atau tidak terlalu peduli dengan kehidupan beragama maka kelak setelah anak itu dewasa dia juga akan tidak memiliki perhatian dalam kehidupan beragama.

d. Perkembangan sosial anak

Di dalam lingkungan keluarga yang minimal terdiri dari ayah, ibu dan anak sangat penting diletakan dasar-dasar pendidikan sosial bagi anak. Perkembangan kesadaran kehidupan sosial anak dapat dipupuk sedini mungkin, terutama melalui kehidupan keluarga yang penuh dengan rasa tolong menolong, gotong royong secara kekeluargaan, menolong keluarga atau tetangga yang sakit, dan lain-lain.[38]

---

[37] *Ibid.*, h. 43.

[38] *Ibid.*, h. 43.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial anak adalah lingkungan keluarga. Keluarga menjadi wadah pertama peletakan dasar-dasar pendidikan sosial bagi anak yang dilakukan sedini mungkin melalui beberapa kebiasaan positif seperti sikap saling tolong menolong, saling bekerjasama, saling membantu dan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan sosial. Anak yang yang berasal dari keluarga *broken home,* sering mengalami konflik dalam lingkungan keluarga, orang tua yang jarang berada di rumah karena alasan kesibukan, atau orang tua yang bercerai tentunya berdampak buruk bagi kehidupan sosial anak, anak mungkin akan sulit berinteraksi dengan orang lain karena mereka merasa kurang percaya diri disebabkan keadaan keluarganya, menjadi pendiam dan lebih jauh lagi mereka akan sulit mempercayai orang lain dan lebih memilih berkutat dengan kehidupan pribadinya.

e. Perkembangan kepribadian anak

Menurut penulis kepribadian atau *personality* merupakan sifat-sifat khusus yang dimiliki oleh seseorang yang membedakannya dengan orang lain. Pada dasarnya kepribadian terbentuk karena adanya dua faktor yakni faktor dari dalam atau yang berasal dari individu itu sendiri serta faktor dari luar atau lingkungan.

Menurut aliran Nativisme yang dipelopori oleh Schoupen houer bahwa faktor pembawaan lebih kuat dalam mempengaruhi kepribadian seseorang dibandingkan faktor lingkungan, bertolak dengan aliran Nativisme ada lagi aliran Empirisme oleh Jhon Locke yang berpandangan bahwa faktor lingkunganlah yang lebih berperan dibandingkan faktor bawaan. Sedangkan menurut aliran Konvergensi yang dipelopori oleh Stern menjadi penengah antara kedua aliran

sebelumnya, aliran Konvergensi ini berpandangan bahwa antara faktor pembawaan dengan faktor lingkungan sama-sama berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian individu.[39]

Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian anak adalah suasana atau iklim keluarga. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan agamis, dalam arti orang tua memberikan curahan kasih sayang, perhatian, serta bimbingan dalam kehidupan berkeluarga, maka perkembangan kehidupan anak cenderung positif. Adapun anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang *broken home,* kurang harmonis, orang tua bersikap keras terhadap anak atau tidak memperhatikan nilai-nilai agama dalam keluarga, maka perkembangan kepribadiannya cenderung akan mengalami kelainan dalam penyesuaian diri.[40]

Sejalan dengan aliran Konvergensi penulis juga berasumsi bahwa antara faktor pembawaan dengan faktor lingkungan sama-sama berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian individu, salah satu faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak adalah lingkungan keluarga. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis tentunya akan melahirkan pribadi positif pada anak, namun sebaliknya jika anak berada dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis maka akan melahirkan pribadi yang negatif pada anak misalnya anak akan mengalami kebingungan dalam

---

[39] Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h. 69.

[40] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), h. 128.

menentukan identitas dirinya yang sebenarnya, dia bingung dan merasa serba salah dengan keadaan keluarganya yang mengalami perpecahan.

Menurut Purwa Atmaja Prawira kepribadian anak yang memiliki ibu tiri atau orang tua tiri yakni pada umumnya anak memusuhi, menjauhi, mencurigai, merasa tidak yakin akan mampu menerima ibu tiri tersebut sebagai pengganti ibu kandungnya. Mereka beranggapan bahwa ibu tiri merampas kasih sayang ayah kandung mereka, karenanya dengan kehadiran ibu tiri keluarga yang pada mulanya berlangsung harmonis menjadi sering cekcok atau terjadi kesalahpahaman dalam keluarga. Adapun kepribadian yang terbentuk pada anak antara lain pertama, anak melawan kehadiran ibu tirinya, kedua, dengan cara menarik diri dari kasih sayang orang tuanya sehingga hal ini berpengaruh pada kejiwaan anak.[41]

Selain beberapa dampak yang ditimbulkan oleh keluarga *broken home* yang sudah dipaparkan di atas, *broken home* juga menimbulkan dampak negatif serta mempengaruhi prestasi anak di sekolah. anak yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung malas dan tidak memiliki motivasi untuk belajar.

C. Strategi *Coping*

1. Pengertian strategi *coping*

Menurut bahasa *coping* berasal dari kata *"cope"* yang artinya menanggulangi, menguasai, menangani suatu masalah menurut suatu cara; sering

[41] Purwa Atmaja Prawira, *op.cit.*, h. 174-175.

kali dengan cara menghindar, melarikan diri dari, atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul.[42]

Dalam pengertian lain menurut Robert S. Feldman *coping* diartikan sebagai usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menyebabkan stres.[43]

Menurut Kamus Psikologi strategi *coping* adalah sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup.[44]

Sedangkan menurut penulis yang dimaksud dengan strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan dalam hal menghadapi atau melawan atau mengatasi suatu permasalahan yang tengah di alami berupa tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu itu sendiri maupun berasal dari lingkungan. Seseorang terkadang menggunakan beberapa strategi *coping* ketika menghadapi situasi sulit atau permasalahan yang ditemui dalam kehidupannya, hal ini dilakukan karena individu tersebut merasa bahwa dengan satu strategi *coping* saja belum cukup membantunya mengatasi situasi sulit yang dia alami.

2. Bentuk-bentuk strategi *coping*

Menurut Lazarus & Folkman strategi *coping* dapat diklasifikasikan ke dalam dua fungsi, yaitu:

---

[42] Kartini Kartono dan Dali Gulo, *op.cit.*, h. 97.

[43] Robert S. Feldman, *op.cit.*, h. 220.

[44] Arthur S. Reber dan Emely S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 207.

a. *Problem focused coping* (strategi terfokus pada masalah)

Strategi ini digunakan untuk mengurangi stressor. Individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Strategi ini digunakan apabila seorang individu yakin dapat mengubah situasi yang sedang dialami.[45]

Menurut Rita L. Atkinson, dkk. strategi terfokus pada masalah ini antara lain dengan cara menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Selain itu strategi ini dapat pula diarahkan kedalam yakni dengan cara mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Orang yang cenderung menggunakan strategi terfokus pada masalah dalam situasi stres menunjukan tingkat depresi yang lebih rendah baik selama dan setelah situasi stres.[46]

b. *Emotion focused coping* (strategi terfokus pada emosi)

Strategi ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu. Apabila seorang individu tidak dapat mengubah kondisinya sedang mengalami stres, maka individu tersebut akan mengatur emosinya.[47]

Sebagian peneliti membagi strategi ini menjadi dua yaitu strategi perilaku dan strategi kognitif. Dalam strategi perilaku antara lain melakukan latihan fisik untuk mengalihkan pikiran kita dari masalah, menggunakan alkohol atau obat lain, menyalurkan kemarahan, serta mencari dukungan emosional dari kawan.

---

[45] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Pespektif Islam dan Psikologi Kontemporer,* (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 181.

[46] Rita L. Atkinson, dkk., *op.cit.*, h. 378.

[47] Iin Tri Rahayu, *op.cit.*, h. 181.

Sedangkan strategi kognitif antara lain menyingkirkan secara sementara pikiran tentang masalah, dan menurunkan ancaman dengan mengubah makna situasi. Para peneliti lain mengklasifikasikan strategi terfokus emosi ini menjadi strategi perenungan, strategi pengalihan, dan strategi penghindaran negatif. Strategi perenungan antara lain dengan cara mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita, mengkuatirkan konsekuensi peristiwa stres atau keadaan emosional kita, atau membicarakan berulang kali betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya. Sedangkan strategi pengalihan antara lain melibatkan diri dalam aktifitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan kendali kita seperti terlibat dalam olahraga, menonton bioskop, atau bermain dengan anak-anak, adapun strategi penghindaran negatif adalah aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood, akan tetapi strategi ini berbeda dengan strategi pengalihan karena pada strategi penghindaran aktifitas yang dilakukan dapat berbahaya dan mungkin hanya memperberat mood.[48]

Menurut Weitten dan Lloyd *coping* ada yang negatif dan *coping* konstruktif. Adapun *coping* negatif yaitu

a. *Giving up (withdraw)*

Yakni melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang bentuknya seperti: sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tidak berdaya, dan meminum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obat terlarang.[49]

---

[48] Rita L. Atkinson, dkk., *op.cit.*, h. 379-381.

[49] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *op.cit.*, h. 269.

Salah satu bentuk *coping* yang jarang berhasil adalah jenis *coping* menghindar, karena pada dasarnya *coping* menghindari biasanya menghasilkan penundaan penanganan bagi situasi ataupun permasalahan yang tengah dialami bahkan sering kali membuat masalah menjadi lebih buruk.

b. Agresif

Yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun non verbal.

c. Memanjakan diri sendiri

Memanjakan diri sendiri dalam hal ini dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan seperti; makan yang enak-enak, merokok, meminum minuman keras, menghabiskan uang untuk berbelanja.

d. Mencela diri sendiri

Yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri, sebagai respon terhadap frustasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan.

e. Mekanisme pertahanan diri, yang bentuknya seperti:

1) Menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan (contohnya seorang perokok mengatakan bahwa rokok merusak kesehatan hanya teori belaka).
2) Berfantasi
3) Intelektualisasi (rasionalisasi)
4) *Overcompensation.*[50]

[50] *Ibid.*

Menurut teori Psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund freud mekanisme pertahanan diri merupakan suatu strategi tidak sadar yang digunakan oleh seorang individu untuk mengurangi kecemasan dengan cara menyembunyikan sumber permasalahannya dari dirinya sendiri maupun orang lain.[51]

Sementara *coping* yang konstruktif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. *Coping* yang konstruktif ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut.
b. Menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan kepada pertimbangan yang rasional.
c. Mengendalikan diri (*self-control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.[52]

Berdasarkan bentuk-bentuk strategi *coping* yang dikemukakan oleh para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada banyak strategi *coping* yang dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan atau situasi sulit yang ditemui oleh individu dalam kehidupannya. Yang mana dalam menerapkan strategi *coping* tersebut tergantung pada individu yang bersangkutan juga tergantung pada situasi atau permasalahan seperti apa yang tengah dialami oleh individu tersebut. Misalnya ketika anak menjadi korban *broken home* dalam keluarganya, maka

[51] Robert S. Feldman, *op.cit.*, h. 20-21.

[52] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *op.cit.*, h. 269.

bukan hal yang tidak mungkin jika anak mengalami stres bahkan lebih parahnya depresi sehingga seringkali dia menerapkan beberapa tipe strategi *coping*. Selain itu mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi yang lebih sering ketika mereka berpandangan bahwa permasalahan yang dia temui merupakan kondisi yang tidak dapat diubah, dan menggunakan lebih banyak strategi berfokus pada masalah untuk situasi yang mereka pandang relatif lebih dapat diubah.

3. Strategi *coping* dalam perspektif Islam

Secara garis besar ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres atau permasalahan, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial.

a. Hubungan dengan Allah

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Dalam Islam terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah untuk menyelesaikan masalah, yakni sebagai berikut:

1) Mendirikan shalat

Shalat merupakan cara untuk menyelesaikan masalah, hal ini banyak dikupas dalam Al-Qur'an, seperti dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45-46.

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُواْ رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Di dalam ayat di atas berisi perintah Allah Swt bagi umat muslim agar meminta pertolongan kepada Allah Swt ketika ia menemui berbagai permasalahan dalam hidup melalui sabar dan shalat.

Shalat memiliki berbagai unsur penting. *Pertama*, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis sehingga menghasilkan respons relaksasi. Hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang dikenal sebagai respons relaksasi tingkat lanjut. Cara umat Islam melalukan penyembahan terhadap Allah yang dinamik juga melatih postur tubuh bergerak dalam sikap waspada yang terkonsentrasi dalam kesatuan jiwa dan raga. *Kedua*, sebagai alat komunikasi, shalat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya, karena ketika shalat kita memasrahkan diri kepada yang Maha Kuasa yang dipercaya memiliki kekuatan tidak terbatas, selain itu juga ketika shalat kita membaca kalimat suci Al-Qur'an.[53]

2) Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya karena dengan membaca Al-Qur'an maka hati kita akan tenang karena mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧

[53] Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2008), h. 87-89.

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah Swt telah menurunkan Al-Qur'an kepada umat manusia sebagai pelajaran, penyembuh dari berbagai penyakit yang berada dalam dada kita, juga sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.[54]

3) Membaca do'a

Islam mengajarkan umatnya untuk meminta pertolongan langsung kepada Allah. Dalam keadaan sulit, seorang muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah, melakukan koreksi diri dan meminta ampun kepada Allah. Setelah itu, umat Islam harus berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Do'a merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Do'a dapat memberikan ketenangan. Stres merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik di dalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah Yang Maha Perkasa, mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu sulit.[55]

Menurut pemahaman penulis bahwa ketika kita mengalami suatu permasalahan yang ringan maupun cukup pelik dan sulit mencari jalan keluar dari masalah tersebut maka memang hal yang pertama-tama harus kita lakukan adalah kembali pada Allah dan menjaga hubungan dengan Allah, meminta petunjuk atas permasalahan yang tengah dialami melalui sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir,

---

[54] *Ibid.*, h.90-92.

[55] *Ibid.*, h. 93-94.

serta puasa. Selalu bersabar tetap berusaha menghadapi situasi sulit tersebut, namun jika ditemui jalan buntu dan tidak ada lagi usaha yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi tersebut menjadi lebih baik maka alangkah baiknya jika kita tawakal atau menyerahkan semuanya kepada Allah, karena pada dasarnya setiap permasalahan itu merupakan cobaan yang diberikan oleh Allah karenanya Allah jua-lah yang berhak menyelesaikannya.

b. Pengaturan perilaku

Islam mengajarkan umatnya bekerja keras untuk memperoleh sesuatu yang bermanfaat. Al Hadits mengajarkan manusia untuk tidak menunda sampai hari esok segala apa yang dapat dikerjakan pada hari ini. Stres juga dapat terjadi karena adanya keinginan untuk mengontrol hasil yang berlebihan karenanya Islam mengajarkan bahwa manusia wajib berusaha, namun Allah pula-lah yang menentukan.[56]

Seperti yang dijabarkan sebelumnya bahwa dalam Islam diajarkan bahwa setiap individu harus berusaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan, berpikir ulang kemudian mencari pemecahan masalah dari situasi sulit yang tengah dialami. Setiap anak tentunya selalu mengharapkan keadaan keluarga yang harmonis, jauh dari berbagai konflik, mendapatkan kasih sayang dan perhatian serta kepedulian penuh dari kedua orang tuanya, namun ketika mereka harus dihadapkan dengan kenyataan pahit bahwa keadaan keluarga mereka mengalami perpecahan bahkan jauh dari keharmonisan maka dalam hal ini Islam mengajarkan agar dia tetap berusaha dan menyerahkan semuanya kepada Allah.

[56] *Ibid.*, h. 95.

c. Dukungan sosial

Hal lain yang juga menjadi pusat perhatian dalam menghadapi stres adalah perilaku interaksi antara kita dengan orang-orang disekitar, baik dengan pihak keluarga, tetangga, teman-teman dan lain sebagainya. Dengan adanya dukungan sosial dan emosional dari orang-orang terdekat maka masalah yang dialami akan lebih mudah untuk dihadapi.[57]

Selain melalui hubungan dengan Allah serta pengaturan perilaku maka hal yang juga tak kalah penting adalah menjaga hubungan baik serta tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitar, melalui dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang berada disekitar seperti keluarga, sahabat, juga teman kita maka permasalahan yang kita hadapi akan terasa tidak terlalu sulit dan lebih mudah untuk dihadapi.

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* sebagai upaya untuk mereduksi atau mengatasi permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat dengan indiividu tersebut.

---

[57] *Ibid.*, h. 96-97.

Dukungan sosial memiliki empat fungsi, yakni sebagai berikut:

a. *Emotional support*, yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.
b. *Appraisal support*, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut dan memberikan umpan balik tentang hikmah dibalik masalah tersebut.
c. *Informational support*, yang meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.
d. *Instrumental support*, yang meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang, dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.[58]

2. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang cukup berpengaruh terhadap *coping* atau usaha dalam mengatasi permasalahan yang menimbulkan stres yang tengah dihadapinya, diantara tipe atau karakteristik kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Hardiness* (ketabahan, daya tahan)

Hardiness merupakan tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran akan tantangan *(challenge).*

[58] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *op.cit.*, h. 266-267.

1) *Commitment*, yakni keyakinan seseorang tentang apa yang seharusnya dia lakukan, dalam hal ini seperti keterlibatannya dalam kehidupan di lingkungan keluarga.
2) *Internal locus control*, yaitu dimensi kepribadian tentang keyakinan atau persepsi seseorang bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh faktor internal (berasal dari dirinya sendiri). Sementara *external locus control* merupakan keyakinan seseorang bahwa kesuksesan atau kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh faktor dari luar.
3) *Challenge*, yaitu kecenderungan persepsi seseorang terhadap situasi, atau tuntutan yang sulit atau mengancam sebagai suatu tantangan, (peluang) yang harus dihadapi.[59]

Individu yang berusaha tabah dalam menangani permasalahan yang menimpa dirinya biasanya bersikap optimis serta mengambil langkah langsung untuk mengatasi permasalahannya, dengan begitu individu tersebut mampu mengubah kejadian atau pengalaman pahit menjadi sesuatu yang tidak terlalu mengancam terhadap dirinya.

Menurut Robert S. Feldman dalam bukunya yang berjudul Pengantar Psikologi bahwa mereka yang menghadapi kesulitan paling nyata seperti kematian orang tua yang mana resiliensi atau kemampuan untuk tetap berdiri, mengatasi dan benar-benar berkembang setelah individu tersebut menghadapi kesulitan yang dialaminya merupakan suatu syarat kunci bagi pemulihan psikologis mereka.

[59] *Ibid.*, h. 267.

Mereka ini pada umumnya santai, baik hati, serta memiliki kecakapan sosial yang baik, mereka juga memiliki perasaan terkontrol terhadap nasib mereka sendiri meskipun takdir telah menempatkan mereka pada posisi yang tidak menguntungkan.[60]

b. Humoris

Orang yang menyukai humor (humoris) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stres daripada orang yang tidak menyukai humor (seperti orang yang bersikap kaku, dingin, pemurung, atau pemarah). Beberapa orang ahli Psikologi memperkirakan bahwa humor merupakan respon *coping* yang bersifat positif. Martin dan Lefcourt menemukan bahwa humor dapat berfungsi untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap suasana hati atau perasaan seseorang.[61]

Seorang yang hurmonis biasanya lebih mudah ketika menghadapi situasi yang menekan jika dibandingkan dengan orang yang cenderung kaku dan tidak menyukai humor, karena itu penulis setuju bahwa pada dasarnya humor berfungsi dalam mengurangi dampak negatif stres terhadap suasana hal atau perasaan seseorang.

c. *Optimisme*

Optimisme merupakan suatu kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat meng-*coping*

[60] Robert S. Feldman, *op.cit.*, h. 222.

[61] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *op.cit.*, h. 268.

permasalahan yang menimbulkan stres secara lebih efektif, dan dapat mereduksi dampaknya, yaitu jatuh sakit.[62]

Menurut Carole Wade dan Carol Tavris Pada dasarnya orang optimis tidak menyangkal bahwa mereka memiliki masalah atau menghindari berita buruk, akan tetapi sebaliknya mereka memandang masalah dan berita buruk sebagai kesulitan yang dapat mereka atasi. mereka tidak menyerah saat pertama kali menemui kesulitan atau melarikan diri dengan berandai-andai. Mereka mempertahankan sisi humoris mereka, membuat rencana masa depan, dan melihat situasi secara positif.[63]

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* dalam mengadapi masalah terdiri atas dua yakni foktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri berupa kepribadian yang tabah, optimis, humoris, serta kecakapan yang dimiliki oleh seseorang dalam meng-*coping* permasalahan. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri indivdu tersebut yaitu berupa lingkungan, dalam hal ini berbentuk dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang sekitar seperti keluarga, sahabat, teman, dan lain-lain.

[62] *Ibid.,* h. 269.

[63] Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi,* (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 297.

E. Tinjauan Tentang Bimbingan Keluarga

Menurut Achmad Juntika Nurihsan dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan yakni pada dasarnya bimbingan merupakan upaya pembimbing untuk mengoptimalkan individu.[64]

Sedangkan konseling diartikan sebagai upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.[65]

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi seorang individu, maka bimbingan konseling dapat dibagi menjadi empat yaitu bimbingan akademik, bimbingan karier, bimbingan keluarga, dan bimbingan pribadi sosial. Bimbingan keluarga merupakan upaya pemberian bantuan kepada para individu sebagai pemimpin atau anggota keluarga agar mereka mampu menciptakan keluarga yang utuh dan harmonis, memberdayakan diri secara produktif, dapat menciptkan dan menyesuaikan diri dengan norma keluarga, serta berperan aktif dalam mencapai kehidupan keluarga yang bahagia. Selain itu bimbingan keluarga juga membntu individu yang akan berkeluarga dalam memahami tugas dan tanggungjawabnya sebagai anggota akan keluarga sehingga individu siap menghadapi kehidupan berkeluarga.[66]

---

[64] Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 7.

[65] *Ibid.*, h. 10.

[66] *Ibid.*, h. 17.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keluarga yang mengalami keretakan dan ketidakharmonisan atau disebut dengan keluarga *broken home* menjadi salah satu permasalahan yang menuntut untuk dicari penyelesaian dari permasalahan tersebut, karenanya sangat diperlukan adanya bimbingan yang nanti bertujuan untuk terbentuknya keluarga harmonis dan berbahagia serta jauh dari berbagai permasalahan atau konflik yang memicu munculnya keretakan dalam hubungan keluarga tersebut.