

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kurang matangnya dalam persiapan pernikahan akan banyak menimbulkan masalah yang timbul dalam pernikahan tersebut. Permasalahan yang sering timbul tidak lain kebanyakan dari tingkat kesulitan ekonomi, fisik, maupun psikologis (Sbarra et al., 2011). Masalah yang mengarah pada perceraian dapat terlihat sejak awal hubungan, atau dapat muncul dan kemudian memburuk selama hubungan pernikahan berlangsung (Huston et al., 2001). Data dari KPAI kasus perceraian dari tahun 2011 – 2020 mengalami kenaikan, dari data ditemukan pada tahun 2011 ada 416 kasus perceraian dan pada tahun 2020 kasus ini bertambah menjadi 963 kasus. Hal tersebut terjadi setelah kasus Virus Covid-19 melanda. Kebanyakan menyangkut perekonomian semakin kurang, lapak pekerjaan dihentikan karena PPKM dan mengakibatkan pemasukan berkurang. Sehingga pada akhirnya berujung dengan perceraian ([www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id)).

Dampak dari perceraian orang tua akan menimbulkan permasalahan yang akan timbul, khususnya pada usia remaja (Wangge et al., 2013). Permasalahan tersebut berdampak pada perkembangan remaja, yang harus lebih menyesuaikan mental, pembentukan sikap, nilai, dan minat baru (Hurlock, 2006). Individu yang orang tuanya bercerai akan menjadi mudah marah, frustrasi, dan ingin melampiaskannya dengan melakukan hal-hal yang berlawanan dengan ketentuan atau norma sosial, status sebagai anak cerai memberikan suatu perasaan berbeda dari anak-anak lain (Hafiza & Mawarpury, 2018). Kemudian individu tersebut akan tidak percaya diri, tidak menerima dirinya karena merasa berbeda dari remaja lain, menutup diri, membenci orang tuanya, stress, kesepian, membolos, dan minder (Lestari, 2014). Maka dari itu perceraian yang terjadi akan berpengaruh besar dan penyesuaian diri baru bagi anak-anak, mereka akan mengalami emosi yang tidak stabil. (Ramdhani & Krisnani, 2019).

Dampak dari adanya perceraian orang tua terhadap anak, yaitu dampak psikologisnya akan terganggu, dan ketika masih kecil akan tidak baik terhadap perkembangan jiwa anak, karena akan merasa malu, minder dan sebagainya

(Ramdhani & Krisnani 2019). Anak akan cenderung menyalahkan dirinya dan pada akhirnya akan berdampak pada psikologinya (Taylor 1998:64). Berdasarkan riset, 25% anak hasil perceraian ketika masa dewasa awal memiliki masalah serius secara sosial, emosional atau psikologis dibandingkan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama (Papalia & Feldman, 2014).

Individu yang orang tuanya bercerai cenderung merasa kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, sehingga mereka merasa tidak aman, bersikap kejam atau saling mengganggu orang lain yang usianya lebih muda atau terhadap binatang, menunjukkan kekhawatiran, kecemasan, merasa kehilangan tempat berlindung dan tempat berpijak (Ramdhani, 2019). Kondisi tersebut dapat merusak konsep pribadi anak yang sering diikuti dengan depresi, sedih yang berkepanjangan, adanya rasa penolakan, merasa rendah diri, dan menjadi tidak patuh dan cenderung agresif terhadap sosialnya (Bird & Melville, 1994:65). Emosi anak yang orang tuanya bercerai akan sulit dikendalikan (Papalia et al., 2008:45). Dalam bertindak anak tersebut akan cenderung melakukannya dengan baik, tetapi tidak lancar dalam urusan sosial dan pendidikan dibandingkan anak yang tinggal dengan kedua orang tua (Amato, 2005). Anak korban perceraian akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar (Ningrum, 2013). Dampak anak korban perceraian akan cenderung berpengaruh terhadap penerimaan dirinya. Karena penerimaan diri merupakan hal paling berpengaruh terhadap kemampuan bersikap positif terhadap diri dan pengalaman (Carson & Langer, 2006).

Konsep penerimaan diri tanpa syarat didefinisikan sebagai menerima diri sendiri sepenuhnya dan tanpa syarat, terlepas dari apakah anda berperilaku dengan benar, cerdas atau kompeten, dan terlepas dari apakah orang menghormati, menerima atau mencintainya (Ellis, 1977). Seseorang yang memiliki penerimaan diri tanpa syarat yang tinggi cenderung lebih objektif pada penampilan mereka sendiri, dan lebih mampu melihat diri mereka seperti orang lain pada umumnya atau tidak akan menghakimi kekurangan yang ada di dalam dirinya, dan dapat menerima apa yang ada di dalam dirinya. Orang dengan penerimaan diri tanpa syarat yang tinggi lebih tahan dalam kegagalan atau penolakan (Chamberlain & Haaga, 2001). Individu yang memiliki penerimaan diri tanpa syarat cenderung tidak merasa cemas

ketika menerima kritik dan saran dari orang lain. Selain itu, individu tersebut dapat bertindak sesuai keinginannya tanpa meminta persetujuan dari orang lain, tetapi tetap bertanggung jawab terhadap hal yang dilakukan dan dirasakan olehnya (Ellis, 2013).

Penerimaan diri dipengaruhi oleh kecerdasan emosi (Mayer et al., 2004). Orang yang cerdas emosinya lebih mampu mengenali perasaan dan sadar akan suasana hati, maupun pikiran tentang suasana hatinya sendiri (Goleman, 2000). Penerimaan diri merupakan kepuasan diri seseorang, memahami diri sendiri kualitas dan bakat, dan mengenali keterbatasannya (Chaplin, 2012). Penerimaan diri adalah faktor yang penting dalam kebahagiaan, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa dalam mencapai kebahagiaan, individu harus memiliki penerimaan diri (Al-Mighwar 2006: 49). Karena penerimaan diri salah satu kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan (Putri, 2018). Hal ini dapat membantu mereka puas dengan kehidupannya, sehingga dapat menganggap dirinya bahagia (Simon et al., 2016). Individu yang mampu menerima dirinya maka individu tersebut akan mampu memandang diri secara realistis tanpa malu akan keadaannya, mengenali kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya, dan menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi yang berada di luar kendali individu tersebut (Nurviana, 2006).

Individu yang mampu menerima dirinya maka ia akan memiliki kemampuan menerima segala hal yang ada pada dirinya, mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman (Hurlocek, 2013). Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi seseorang menerima kekurangan pada dirinya akan meningkatkan kebermaknaan hidup dalam dirinya. Semakin baik penerimaan diri maka individu akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi dalam memandang dan memahami keadaan dirinya (Sari, 2002). Oleh karena itu, setiap remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik maka remaja tersebut akan baik dalam perkembangan dan setiap kehidupannya. Karena penerimaan diri sangat

berperan penting dalam setiap kehidupan individu baik dalam segi kehidupan pribadi maupun sosial nya.

Sedangkan kekurang mampuan individu dalam menerima dirinya akan sangat merugikan dirinya sendiri dan menghambat interaksinya dengan lingkungan sekitar (Legistini et al., 2020). Individu yang kurang menerima dirinya akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang dijalani, kesulitan dalam kualitas pribadinya, dan ingin menjadi manusia yang berbeda dengan dirinya saat ini (Pratisya, 2017). Pada akhirnya anak tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dalam mengembangkan dirinya dengan baik. Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia. Tidak memiliki penerimaan diri yang baik juga akan sangat rentan untuk tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi dan daya juang anak. (Husniyati, 2009 : 4).

Penelitian yang menyatakan bahwa penerimaan diri mempengaruhi komunikasi yang baik antara remaja dengan orang tua, sehingga tingkat konflik yang terjadi bisa berkurang dan meminimalisir stress (Fabricius & Lucken, 2007). Konsep penerimaan diri mengacu pada pengetahuan dan penerimaan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi. Orang yang penerimaan dirinya tinggi cenderung memiliki sikap yang positif tentang dirinya. Orang yang memiliki penerimaan diri yang positif maka kesehatan mentalnya baik dan psikologisnya baik (Ryff, 2014).

Orang tua yang memutuskan untuk bercerai menjadi sisi negatif bagi kehidupan individu (Bernard, 2013). Riset terdahulu menyatakan, dampak perceraian dengan penerimaan diri rendah mereka akan merasa diabaikan oleh orang tua yang meninggalkannya, mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan pada perubahan akibat perceraian, menarik diri dari teman-teman lama dan dari kegiatan favoritnya, kehilangan minat belajar, melakukan tindakan yang tidak bisa dilakukan atau perbuatan yang tidak dapat diterima seperti mencuri, membolos, selain itu mulai menggunakan bahasa yang kasar, menjadi agresif atau

memberontak, merasa marah dan tidak yakin akan kepercayaannya sendiri menyangkut cinta, pernikahan dan keluarga (Cole, 2004). Sehingga jika terus dibiarkan akan mengakibatkan siswa tersebut sulit untuk mencapai kesuksesan yang diinginkannya.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat fenomena-fenomena kurangnya rasa penerimaan diri yang dimiliki oleh kalangan remaja. Fenomena yang terjadi diatas, sesuai dengan sekolah yang akan menjadi penelitian, sebagaimana yang terjadi pada siswa kelas VIII dan IX MTsN 3 Tasikmalaya, dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK MTsN 3 Tasikmalaya pada tanggal 03 November 2021 diperoleh bahwa penerimaan diri siswa mengalami masalah penerimaan diri rendah dalam perceraian orang tua, sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak bisa mengendalikan emosinya, bolos, tidak percaya diri, lebih tertutup, stres, kesepian dan siswa tersebut merasa malu sehingga tidak menjadi diri sendiri karena merasa dirinya memiliki kekurangan sehingga berusaha untuk seperti orang lain. Oleh karena itu individu yang orang tua nya bercerai harus segera ditangani, jika hal tersebut tidak segera ditangani maka berdampak buruk bagi individu tersebut (Fitri et al., 2015). Upaya penanganan tersebut sangat dibutuhkan untuk membantu para siswa atau remaja khususnya untuk meningkatkan potensi diri siswa terkait penerimaan dirinya dan potensi lainnya (Legistini et al., 2020).

Bimbingan dan konseling adalah salah satu upaya sistematis, objektif, logis, dan terprogram yang dilakukan oleh konselor untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Suherman, 2015: 4). Bimbingan dan konseling merupakan komponen pendidikan dan upaya pemberian layanan bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi diri atau tugas perkembangannya secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling juga merupakan bentuk layanan psikopedagogis yang bertujuan untuk membantu individu dalam proses perkembangannya secara optimal (Yusuf & Nurihsan 2014:196). Bimbingan dan konseling juga merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar

klien memecahkan kesulitannya (Willis, 2007: 18). Jika dilihat dari tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu untuk pendidikan, pengajaran, dan membantu individu untuk mencapai kesejahteraan. Setelah itu tujuan dari bimbingan untuk membantu para siswa agar ia dapat mengatasi kesulitan-kesulitan atau permasalahan yang dihadapi, dan mengarahkan pada kebaikan secara cermat (Walgito, 2004: 33).

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah salah satunya yaitu layanan konseling individual (Rufaedah, 2021). Layanan konseling individual ini konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli terbuka akan suatu permasalahan yang dialaminya. Sehingga melalui konseling individu ini konseli akan memahami akan kondisi dari dirinya, lingkungan, permasalahan yang sedang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahannya (Heru, 2018).

Penanganan yang sering digunakan untuk permasalahan penerimaan diri terhadap anak dengan perceraian orang tua diantaranya: 1) konseling realita, dimana bertujuan memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada konseli agar bisa mengembangkan kekuatan psikis yang dimilikinya (Latipun 2005: 109). 2) *Mindfulness* dimana kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (Baer & Krietemeyer, 2006). 3) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada perilaku yang menyimpang. Konseling ini adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku (Back, 1964 ). Namun dari ketiga penanganan konseling ini memiliki beberapa kekurangan, diantaranya penerapan waktu terapi yang relatif pendek, konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, teknik yang digunakan kurang mampu mengungkapkan data yang dialami dari diri pribadi klien, dan hanya menekankan perilaku tanpa mempertimbangkan sisi perasaan klien (Lumonga, 2014). Akan tetapi dari ketiga teknik tersebut terdapat satu penanganan lain, yaitu dengan konseling singkat berorientasi solusi (SFBT). Dimana konseling ini berfokus pada solusi, penggunaan waktu yang benar-benar efektif , fokus pada

hal yang spesifik dan jelas, berorientasi pada keadaan saat ini, penggunaan teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis (Ummah, 2012).

Konseling berorientasi solusi ini mempunyai asumsi bahwa manusia sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memikirkan problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan (Sugara, 2019 ). Konseling singkat berorientasi solusi membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin (Corey, 2009: 378). Konseling Singkat Berorientasi Solusi juga berfokus terhadap menemukan solusi, sehingga solusi itu akan cocok dan berkenaan dengan situasinya. Hal ini akan menghasilkan perubahan yang berlangsung cepat dan bertahan dalam diri konseli (Bannink 2007: 9). Konseling singkat berorientasi solusi merupakan pendekatan konseling yang paling banyak digunakan oleh praktisi profesi pemberian bantuan (Guterman, 2013). Dikarenakan konseling singkat berorientasi solusi dapat secara efektif dalam memberikan bantuan dalam seting keluarga, pasangan, para individu, anak -anak, dan remaja dengan beragam masalah kehidupan (Murphy, 2008; Guterman, 2013).

Konseling singkat berorientasi solusi menekankan pada kekuatan klien, memberi penekanan pada masa depan klien, membangun solusi, dan mendefinisikan se jelas mungkin hal yang diinginkan klien dalam hidupnya (Palmer, 2011). Penelitian terdahulu mengemukakan pendekatan konseling singkat berorientasi solusi tergolong ringkas. Ringkas disini diartikan sebagai pelaksanaan konseling yang berfokus kepada tujuan dan keinginan konseli kedepannya tanpa harus melihat dan membahas permasalahan sebelumnya. Hasil evaluasi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa konseling singkat berorientasi solusi efektif dalam menangani anak yang mempunyai problem perilaku di kelas atau seting sekolah (Franklin et al., 2008).

Berdasarkan hasil intervensi menyatakan bahwa konseling singkat berorientasi solusi bisa mengubah beberapa variabel seperti kepercayaan, kepribadian, sikap, motivasi, nilai, pemikiran, emosi, jiwa, mental, kelemahan dan kekuatan (Fajriani

& Yulizar, 2020). Maka dari intervensi diatas akan berkesinambungan dengan dampak dari perceraian orang tua seperti individu sulit mengendalikan emosi, frustrasi (Hafiza & Mawarpuri, 2018), stres, tidak menerima dirinya, dll (Lestari, 2014). Oleh karena itu konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif untuk menciptakan hubungan kolaboratif dan membuka berbagai kemungkinan perubahan masa depan, salah satunya penerimaan diri untuk korban perceraian orang tua (Eryanti, 2020). Dengan begitu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan ilmu dan praktik dalam bidang Bimbingan dan konseling untuk menangani penerimaan diri remaja korban perceraian orang tua.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan yang timbul dalam pernikahan yang kurang matang dalam mempersiapkan pernikahannya tidak lain kebanyakan dari tingkat kesulitan ekonomi, fisik, maupun psikologis. Dampak dari perceraian orang tua pun anak akan menjadi korban. Anak akan merasa sedih dan tidak percaya diri, tidak menerima dirinya karena merasa berbeda dari remaja lain, menutup diri dari pergaulan, merasa benci pada orang tua, merasa stress, kesepian, membolos, dan minder. Maka dari kasus perceraian orang tua akan membuat individu kurang dalam penerimaan dirinya, merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang dijalani, kesulitan dalam kualitas pribadinya, dan ingin menjadi manusia yang berbeda dengan dirinya saat ini.

Sehingga dari permasalahan tersebut diperlukan intervensi khusus untuk menanganinya. Salah satunya dengan konseling singkat berorientasi solusi. Konseling ini berfokus pada solusi, penggunaan waktu yang benar-benar efektif, fokus pada hal yang spesifik dan jelas, berorientasi pada keadaan saat ini, penggunaan teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis. Dan tidak hanya itu konseling singkat berorientasi solusi (SFBT) menekankan tujuan, keinginan kedepannya tanpa harus melihat dan membahas permasalahan sebelumnya. Asumsi dari konseling singkat berorientasi solusi bahwa manusia sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun



mengkonstruksikan solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memikirkan problem-problem yang sedang ia hadapi.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat dirumuskan permasalahan utama yaitu “Apakah masalah rendahnya penerimaan diri pada siswa dapat diatasi dengan konseling individu pendekatan konseling singkat berorientasi solusi?”. Dari hal tersebut dapat di rumusan masalah utama dapat dijabarkan menjadi tiga rumusan masalah meliputi:

1. Seperti apa gambaran penerimaan diri secara umum di MTsN 3 Tasikmalaya?
2. Bagaimana perbedaan penerimaan diri yang orang tuanya bercerai dengan orang tua tidak bercerai di MTsN 3 Tasikmalaya?
3. Bagaimana rancangan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa korban perceraian ?
4. Seperti apa efektifitas konseling singkat berorientasi solusi untuk penerimaan diri individu korban perceraian di MTsN 3 Tasikmalaya?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah self acceptance dapat ditingkatkan melalui layanan Konseling Singkat Berorientasi Solusi pada siswa tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penerimaan diri secara umum siswa di MTsN 3 Tasikmalaya, mengetahui perbedaan penerimaan diri yang orang tuanya bercerai dengan orang tua tidak bercerai, bagaimana rancangan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, serta untuk mengetahui seperti apa efektifitas konseling singkat berorientasi solusi untuk penerimaan diri individu korban perceraian.

### **E. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. dan Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penerimaan diri anak korban perceraian orang tua dan konseling singkat berorientasi solusi

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kinerja para Guru Pembimbing di sekolah dalam menerapkan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling singkat berorientasi solusi untuk membantu mengatasi penerimaan diri pada siswa.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu untuk bisa menemukan solusi untuk kedepannya agar bisa dan mampu untuk menerima diri mereka masing-masing.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pemberian layanan dan wawasan dalam melakukan penelitian lanjutan.



**F. Sistematika Penulisan**

**Bab I Pendahuluan:** Dalam bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika penulisan.

**Bab II Kajian Pustaka:** Bab ini menjelaskan konsep dasar atau kajian dari Konseling Singkat Berorientasi Solusi (SFBT) untuk meningkatkan penerimaan diri remaja korban perceraian orang tua.

**Bab III Metode Penelitian:** Bab ini berisi tentang jenis pendekatan, metode penelitian yang akan digunakan, rencana lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrument, dan teknik analisis data.

**Bab IV Hasil dan Pembahasan:** Pada bab ini menuliskan hasil dan pembahasan.

**Bab V Penutup:** Berisi tentang Kesimpulan dan Saran.