

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU
TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK *BROKEN HOME*
DI SMA NEGERI 1 NATAR**

Skripsi

Di Ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

EKA DESMIATI

NPM: 1711080043

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU
TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK *BROKEN HOME*
DI SMA NEGERI 1 NATAR**

Skripsi

Di Ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

Eka Desmiati

NPM: 1711080043

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing II: Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Anak dari keluarga *broken home* yang di maksud di dalam penelitian ini adalah seorang anak yang berasal dari keluarga yang kurang harmonis, dan kedua orang tua nya berpisah, baik karena meninggal dunia atau bercerai maka ia terabaikan dan kurang memperoleh kasih sayang. Dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang efektivitas layanan konseling individu terhadap kesehatan mental anak *broken home* di SMA Negeri 1 Natar. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Natar. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Oleh karena itu, agar penelitian bersifat ilmiah maka perlu menggunakan metode yang dapat diperoleh dari data yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 12 peserta didik, yaitu kelas XI IPA 2 sebagai kelas kontrol, dan kelas XI IPA 3 sebagai kelas eksperimen. Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konseling individu terhadap kesehatan mental anak *broken home* di SMA Negeri 1 Natar. Setelah diadakan uji angket maka uji validitas pada item angket termasuk kedalam validitas tingkat yang sangat tinggi, begitu juga dengan tingkat reliabilitas pada item angket termasuk tingkat yang sangat tinggi. Sementara untuk uji normalitas termasuk tingkat tidak normal karena melebihi batas tingkat normalitas yang ada di tabel. Sedangkan, nilai rerata kelas kontrol dan juga kelas eksperimen diperoleh thitung 0,654 dan ttabel 1,943 pada signifikan 5%. Sehingga thitung $0,654 \leq$ ttabel 1,943 atau menerima H_0 dan menolak H_1 . Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat validitas dan reliabilitas termasuk tingkat sangat tinggi. Sementara untuk uji normalitas termasuk tidak normal, sedangkan rerata kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan menggunakan uji t diterima.

Kata Kunci : *Broken Home*, Kesehatan Mental, Konseling Individu

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Desmiati

NPM : 1711080043

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kesehatan Mental Anak *Broken Home* di SMA Negeri 1 Natar” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti ada penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 17 April 2021
Penulis,

EKA DESMIATI
NPM. 1711080043



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Emdro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU
TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK
DARI KELUARGA BROKEN HOME DI SMA
NEGERI 1 NATAR**

Nama : EKA DESMIATI
NPM : 1711080043
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

MENYETUJUI

**Untuk di Munaqosyah dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr Rifda El Fiah., M. Pd
NIP.196706221994322002

Pembimbing II

Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr Rifda El Fiah., M. Pd
NIP.196706221994322002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK DARI KELUARGA *BROKEN HOME* DI SMA NEGERI 1 NATAR.** Disusun oleh Eka Desmiati, NPM: 1711080043, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** Telah diujikan pada hari/tanggal: **Senin/ 05 Juli 2021**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Prof.Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿٥﴾ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿٦﴾

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Q.S. Al-Insyirah 5-6)”



PERSEMBAHAN

Dengan mengharap ridho Allah SWT di bawah naungan dan hidayah-Nya serta curahan cinta kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Bapak dan mamah tercinta dan tersayang. Bapak Sabar Santoso dan Mamah Endang Sri Pratiwi Narti yang telah merawat, membesarkan, mendidik, dan membimbingku sejak kecil hingga sekarang, tidak henti hentinya berdoa untuk menggapai harapan dan cita citaku. Kasih sayang dekapan hangat yang tidak pernah berubah hingga saat ini. Sebenarnya semua ini belum cukup untuk menebus jasa Bapak dan Mamah.
2. Adikku tercinta Dwi Cahyani yang selalu memberiku semangat dan doa dikala merasakan lelah menjalankan semua ini.
3. Kakak sepupu, Anisa Rahmawati, S.Si. yang selalu memotivasiku, membimbingku, dan mendengar keluh kesahku.



RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Eka Desmiati, lahir pada tanggal 28 Desember 1999 di Dusun IV Sarirejo Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Penulis adalah anak pertama dari dua saudara dari Bapak Sabar Santoso dan Ibu Endang Sri Pratiwi Narti.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis yaitu pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Natar pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTs. Guppi Natar 2011 dan lulus tahun 2014, setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Natar jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dari tahun 2014 dan lulus tahun 2017 dan aktif dalam organisasi Ekstrakurikuler Osis.

Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam jalur SPAN-PTKIN. Pada 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata - Dari Rumah (KKN-DR) Kelompok 256 di Desa Negara Ratu Kec. Natar Kab. Lampung Selatan dari tanggal 06 Juli 2020 sampai dengan 14 Agustus 2020. Kemudian penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 2 Bandar Lampung dari tanggal 06 Oktober sampai dengan 16 November 2020.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kepada Allah SWT, semesta Alam yang maha pengasih lagi maha penyayang serta yang melimpahkan karunia rahmat dan nikmat-Nya yang berupa Iman, Islam, dan Ihsan kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Keluarganya, sahabatnya, dan seluruh umat yang senantiasa menyerukan kebaikan dan istiqomah melaksanakan sunah-sunah beliau hingga akhir zaman kelak.

Alhamdulillah, penulisan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Individu Terhadap Kesehatan Mental Anak Dari Keluarga *Broken Home* Di SMA Negeri 1 Natar”, dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini dalam rangka memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
2. Bunda Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, dan juga selaku pembimbing I yang telah memperkenankan waktu dan ilmunya untuk mengarahkan dan memotivasi penulis.
3. Bunda Rahma Diani, M.Pd selaku sekertaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak membantu, serta mengarahkan dan memotivasi penulis.
4. Bunda Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memotivasi penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membantu dan mendidik serta memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan untuk para dosen yang telah membantu dalam memberikan pencerahan, motivasi, dan

mentransfer ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.

7. Pimpinan dan karyawan perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
8. Bapak Drs. Agus Nardi selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Natar yang telah memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan.
9. Ibu Dra. Ni Made Sunarni selaku guru Bimbingan Konseling yang telah membantu selama penulis mengadakan penelitian.
10. Sahabatku tercinta, Diyah Ayu Bunga Tantri, Muhammad Gusman Zailani, Aas Astuti, Rima Taras, yang selalu menenangkan dalam setiap gundah, mendukung dengan penuh semangat, dan menghibur ketika masa-masa sulit penulisan skripsi.
11. Teman berjuang dan berkeluh kesah selama mengerjakan skripsi, khususnya untuk Asri Qori Nurselvia, Dona Eliza, dan Diyah Imawati, semoga kebaikan kalian membawa keberkahan dalam hidup.
12. Seluruh mahasiswa BKPI angkatan 2017 yang telah memberikan makna kebersamaan. Khususnya kelas BKPI C.
13. Serta Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu saya banggakan yang menjadi tempat menimba ilmu pengetahuan dan memperbanyak teman dan sahabat untuk menjalin silaturahmi.

Semoga apa yang telah dicurahkan baik tenaga, pikiran, saran, waktu dan doa dari semua pihak, nantinya akan mendapat pahala dari Allah SWT, dan kelak akan memberatkan amal timbangan kita dihadapan Allah SWT, sera menjadi kenangan bagi penulis.

Bandar Lampung, 17 April 2021
Penulis

Eka Desmiati
NPM. 1711080043

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	1
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	10
H. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	13
A. Layanan Konseling Individu.....	13
1. Pengertian Konseling Individu.....	13
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu	14
3. Proses Layanan Konseling Individu.....	14
4. Indikator Keberhasilan Konseling	19
5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu.....	21
6. Konseling Individu dalam Islam	22
B. Kesehatan Mental	25
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	25
2. Karakteristik Mental yang Sehat	26
3. Ciri Tingkah Laku Sehat atau Normal	30
4. Dimensi Kesehatan Mental	33
5. Urgensi Kesehatan Mental Dalam Islam.....	37
6. Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Islam.....	39
7. Teori Kesehatan Mental	39
8. Indikator Kesehatan Mental	41

C.	<i>Broken Home</i>	43
1.	Pengertian Psikologi &Konseling Keluarga.....	43
2.	Definisi Keluarga	43
3.	Definisi Konflik.....	44
4.	Pengertian <i>Broken Home</i>	45
5.	Perceraian dan Pengaruh Terhadap perkembangan Anak	45
6.	Fungsi Keluarga	47
D.	Pengajuan Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....		51
A.	Waktu dan Tempat Penelitian	51
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	52
D.	Definisi Operasional Variabel.....	54
E.	Instrument Penelitian	55
F.	Uji Validitas dan Realibitas Data.....	55
G.	Uji Normalitas.....	60
H.	Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		63
A.	Deskripsi Lokasi	63
B.	Analisis Data.....	63
BAB V PENUTUP		75
A.	Kesimpulan.....	75
B.	Rekomendasi.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

1.1 Data Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Kelas XI IPA 2 dan XI IPA3 yang Mengalami <i>Broken Home</i> di SMA Negeri 1 Natar T.A 2020/2021	7
2.1 Karakter Pribadi Yang Sehat Mentalnya	29
3.1 Instrument Penelitian dan Tujuan Penggunaan Istrumen	55
3.2 Skor Butir Pernyataan pada Skala Likert	56
3.3 Kisi-Kisi Angket Uji Coba	57
4.1 Kriteria Validitas	64
4.2 Analisis Validitas Angket Kelas Kontrol	65
4.3 Analisis Validitas Angket Kelas Eksperimen	66
4.4 Kriteria Reliabilitas	67
4.5 Data Hasil Uji Reliabilitas Angket Kelas Kontrol	68
4.6 Data Hasil Uji Reliabilitas Angket Kelas Eksperimen	68
4.7 Uji Normalitas Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen	69
4.8 Uji Hipotesis Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Uji Coba Angket Kesehatan Mental
- Lampiran 2 Rekapitulasi Nilai Angket Eksperimen
- Lampiran 3 Rekapitulasi Nilai Angket Kontrol
- Lampiran 4 Uji Validitas *Item* Angket Kelas Eksperimen
- Lampiran 5 Uji Validitas *Item* Angket Kelas Kontrol
- Lampiran 6 Uji Reliabilitas *Item* Angket Kelas Eksperimen
- Lampiran 7 Uji Reliabilitas *Item* Angket Kelas Kontrol
- Lampiran 8 Uji Normalitas Kelas Eksperimen
- Lampiran 9 Uji Normalitas Kelas Kontrol
- Lampiran 10 Uji Hipotesis Kelas Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 12. Profil Sekolah SMA Negeri 1 Natar
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan
- Lampiran 14 Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini ialah **Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kesehatan Mental Anak *Broken Home* di SMA Negeri 1 Natar**. Dalam memahami karya ilmiah ini, peneliti memberikan cerminan yang jelas dengan tujuan untuk tidak terjadinya kesalah pahaman, yaitu sebagai berikut :

Efektivitas ialah suatu keadaan yang menyatakan tingkatan keberhasilan ataupun pendapatan dengan tujuan bertahap dengan mutu, kuantitas, serta waktu yang cocok dengan apa yang sudah di persiapkan sebelumnya. Dalam bimbingan dan konseling terdapat layanan – layanan, yaitu yang di maksud pelayanan disini ialah proses memberikan dukungan yang disandingkan untuk peserta didik dengan tujuan supaya terlaksana pemahaman diri dan independensi, kemudian peserta didik bisa menuntun dirinya sendiri. Sedangkan layanan didalam judul ini ialah layanan yang diberikan untuk anak broken *home* di SMA .

Konseling individu ialah proses wawancara yang di laksanakan dengan seorang professional (konselor) dalam pemberian bantuan dengan individu yang tengah menghadapi suatu permasalahan (konseli) yang berahir dengan teratasinya masalah yang dijumpai oleh konseli.

Menurut Dradjat (Casmin, Kesehatan Mental), kesehatan mental ialah sanggupnya menghadapi kasus kasus dan goncangan biasa, dan terlepas nya individu dari sakit jiwa. Oleh karena itu, kesehatan mental ialah kondisi individu yang bisa untuk menyelesaikan prsoalan yang muncul didalam dirinya..¹

Secara umum anak ialah seorang yang dilahirkan dari pernikahan antara seorang wanita dengan seorang pria, walaupun

¹Casmin, dkk.,*Kesehatan Mental*, (Yogyakarta:Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006), hlm.21.

tidak melaksanakan perkawinan senantiasa dikatakan anak. Anak merupakan titipan atau karunia dari Allah yang diberikan untuk orang tua. *Broken home* merupakan sebuah kondisi keluarga yang tidakakur atau mengalami perpecahan, dan juga *broken home* ialah suatu kondisi dimana hilang nya kepedulian keluarga atau kurang nya rasa kasih yang diberikan orang tua untuk anak.²

Sekolah yang diteliti terletak di daerah Natar, Jl. Dahlia III, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan tempat peneliti mengadakan penelitian. Berdasarkan uraian penegasan judul diatas, maka dapat dirumuskan bahwa peneliti perlu untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektifitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kesehatan Mental Anak Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Natar”**.

B. Latar Belakang Masalah

Di negara kita ini, yaitu Indonesia mempunyai banyak sekali permasalahan di dalam rumah tangga dan sering kali melibatkan anak di dalam nya, salah satunya kasus yang sering kita jumpai yaitu anak dari keluarga *Broken Home*.

Fungsi keluarga ialah untuk memberikan dukungan sehingga menjamin rasa aman, nyaman, dan damai, oleh sebab itu remaja amat sungguh memerlukan pewujudan tugas tersebut. Ketika remaja selalu di warnai dengan berbagai faktor faktor internal, external, pemikiran kritis, gampang tersinggung, dan sering kali merasa gagal. Di Indonesia masalah *broken home* sering kali kita temui dari berbagai permasalahan remaja.

Dalam keluarga anak yang diasuh perihal perkawinan memiliki resiko tinggi timbulnya gangguan perkembangan kepribadian nya. Oleh karna itu, mewujudkan keluarga yang harmonis merupakan bagian yang sangat penting untuk mendidik anak. Hidup selaras, penuh cinta kasih, harmonis adalah keinginan

² Ali Akbar, *Merawat Cinta Kasih* (Jakarta : Pustaka Agama, 1997), hlm. 10.

setiap pasangan yang menikah. Dituliskan dalam firman Allah surah Ar-Rum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Artinya : *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.*³

Maksud dari ayat diatas ialah Allah menciptakan istri bagi setiap manusia, Allah yang memberikan rasa kasih sayang diantara manusia, dan hanya orang yang mau berfikir yang mengetahui tanda-tanda kebesaran Allah.

Dapat diartikan bahwa *broken home* adalah kondisi keluarga yang kurang harmonis, sehingga muncul ketidaknyamanan dalam sebuah keluarga tersebut. Kondisi keluarga yang *broken home*, memunculkan akibat negatif untuk anak, terdapat dua akibat yaitu akibat langsung dan akibat panjang. Akibat langsung yang ditimbulkan antara lain ialah meliputi rasa malu, merasa kehabisan, rasa tertekan, rasa menarik diri dari lingkungan ataupun kerap menyendiri, pilu, tidak patuh, tidak sabaran, serta kendala tidur. Sebaliknya jangka panjang yang dirasakan ialah antara lain berkaitan dengan karakter, emosional, social, dan akademiknya. Misalnya, anak tidak mampu melepaskan diri dari konflik orang tuanya, munculnya gejala depresi, kekhawatiran terhadap diri dan orang sekitarnya, perilaku social, terganggu konsep seksualitas ketika dewasa, perilaku egois, dan sering menyerah, dan gelisah.⁴

³ Al Quran dan Terjemahan (Bandung : Semesta Al Quran 2013) hal. 5977

⁴ Mukhlis Aziz "Prilaku Sosial Anak Remaja Korban Anak Broken Home dalam Berbagai Presektif". Al-Ijmima'iyah. Vol. 11 No. 1 2015, hal 35.

Berdasarkan penjelasan dari Amato, Hetherington, Bridges, & Insabella Anak-anak dari orang tua yang bercerai dapat mengembangkan psikologis, perilaku, sosial, dan masalah akademik seperti prestasi rendah, gangguan perilaku, dan kesulitan penyesuaian diri. Anak *broken home* juga akan menyebabkan masalah psikologis, seperti ketakutan yang berlebihan, cemas, dan stress.⁵ *Broken home* berdampak pada kesehatan mental anak, dan berakibat buruk pada keperibadiannya, salah satunya yaitu kurangnya motivasi belajar remaja berpikir bahwa pendidikan itu tidak begitu esensial. Rendahnya motivasi belajar remaja sangat berdampak pada hasil belajarnya, prestasi belajar menurun, suka menyendiri, menjadi cenderung pendiam, dan suka melamun.⁶

Maka dari itu, *broken home* sangat mempengaruhi pada mental seorang anak. Secara lambat laun, perihal ini lah yang menyebabkan anak tidak mau berprestasi dan membuat mereka sulit diatur, tidak disiplin serta brutal. Dapat dikatakan mereka juga menjadi factor dari suatu kerusuhan, karena mereka mau mencari simpati dari teman-temannya dan semua guru. Butuh diberikan perhatian serta pengarahan yang spesial supaya mereka ingin berubah dan mau berprestasi.⁷

Oleh karena itu, orang tua sanggup untuk memusatkan, membimbing, serta membentuk anaknya seperti yang mereka mau. Rasulullah saw., bersabda :

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَخْبَرِ نَاعِدُ اللَّهِ أَخْبَرَ نَائِيُوْ نُسَعْنَالزُّهُرِيَّ أَخْبَرَ نَبِيَّوْ سَلْمَةَ بْنَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ
مَنَاأَبَاهُ رِيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمِنَ مَوْدِيًّا

⁵ Dagdas, Tuba Demir, dkk “*Parental Divorce and Children From Diverse Backgrounds: Multidisciplinary Perspectives on Mental Health, Parent-Child Relationships, and Educational Experiences*”, Journal of Divorce & Remarriage, (2017) <<https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1403821>>.

⁶ Mukhlis Aziz 2015, *Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif*, Vol. 1. No. 1

⁷ Firra Noor Nayana, “*Kefungsian Keluarga dan Subjective Well-Being pada Remaja*”, Jurnal, vol. 01 ; 02 (Agustus, 2013), hlm. 232

لَأَبْوَءُ عَلَدِ الْفِطْرِ فَفَأَبُوا هِيَهُودَ انْهَوْ يُنْصِرَ انْهَاؤُ يُمَجَسَا نِهَمَا تَنْتَجَالُ بَهِيمًا بُهِيمًا
تَجْمَعَاءَ هَلْ تُجْسُو نَفِيْهًا مَجْدَعَاءَ تُمْيَقُوْا لَأَبُو هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فِطْرَةَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ
النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ

dari Abu Hurairah r.a. berkata: Rasulullah SAW bersabda: tiada seorang bayi pun dilahirkan, kecuali dalam keadaan fitrah. Maka kedua orang tuanyalah yang akan menjadikan ia Yahudi, Nasrani atau Majusi, sebagaimana hewan melahirkan hewan seluruhnya. Apakah kamu melihat ada kekurangan atau cacat dalam fitrah itu? Kemudian Abu Hurairah membaca surat ar-Rum:30 (HR. Bukhari).

Kasus yang sering terjadi sekarang ialah bagaimana peran seorang guru BK berkomunikasi dengan peserta didik *broken home*. Untuk menjalin komunikasi yang lebih baik dengan peserta didik peran guru BK sangat amat dibutuhkan, karena jika hal ini tidak dilakukan peserta didik yang mengalami *broken home*, maka peserta didik lebih suka menutup diri.⁸ Sampai saat ini, banyak kita temui anak *broken home* masuk ke pergaulan bebas dan merugikan masa depan nya, yaitu melakukan kejahatan, sex bebas, narkoba, mencuri, dan lainnya. Maka dari itu, dampak *broken home* yaitu menghadapi gangguan psikis, membenci kedua orang tua nya, gampang menemukan pengaruh kurang baik dari lingkungannya, memaandang pila hidup percuma, tidak gampang berteman, serta memiliki kasus pada moralnya.

Menurut Ibu Dra. Ni Made Surnarni, salah satu Guru BK SMA Negeri 1 Natar, karakter anak *broken home* terlihat jelas amat menggaduhkan suasana kelas dan sangat mengganggu proses belajar mengajar, yaitu kerap kali berlaku kasar terhadap guru serta sahabat sebaya nya. Misalnya mencuri, merampas, menipu, dan berkelahi.⁹

⁸ Herlina. Februari 2016. *Peranan Keluarga Dalam Mencegah Tindak Tuna Sosial Oleh Remaja*. Vol 1 No 1

⁹ Wawancara dengan Drs.Ni Made Sunarni, selaku guru BK SMA Negeri 1 Natar, pada tanggal 16 November 20 20

Kemudian untuk data kesehatan mental menggunakan indikator yang disusun oleh Daradjat pada tabel dibawah ini :



Tabel 1.1
Data Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Kelas XI IPA 2 dan XI IPA3 yang Mengalami *Broken Home*
di SMA Negeri 1 Natar T.A 2020/2021

No.	Nama	Indikator			
		Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa	Dapat menyesuaikan diri	Mengembangkan potensi semaksimal mungkin	Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
1.	ALZ	√	√	√	√
2.	YS		√	√	
3.	DC			√	
4.	RAS	√	√		√
5.	VW		√		√
6.	DN	√		√	√
7.	MS	√		√	
8.	ADR		√	√	√
9.	DCP		√		√
10.	SM	√		√	√
11.	SNR		√		
12.	VW			√	

Sumber : Hasil wawancara kesehatan mental pada anak dari keluarga broken home kelas XI IPA 2 dan IPA 3 SMA Negeri 1 Natar (Kamis, 22 November 2020)

Setelah melihat semua hal diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kesehatan Mental Anak *Broken Home* di SMA Negeri 1 Natar” dalam memenuhi tugas akhir. Berawal dari kasus perselisihan di dalam rumah tangga, yang sering kali berlangsung di kalangan remaja sekolah. Gejala tumbuh nya keluarga yang menderita *broken home* umumnya seperti perselingkuhan, pertengkaran orang tua yang integritas nya berimbas buruk pada perkembangan anak. Seperti halnya anak cenderung pendiam, tidak mau bergaul, nakal, tidak betah dirumah, malas, kurang memiliki motivasi dalam belajarnya, dan murung.

Peneliti mengambil beberapa subjek yaitu anak remaja yang berusia 16-17thn di salah satu sekolah SMA Negeri 1 Natar yang menderita *broken home*.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya konseling individu terhadap peserta didik yang mengalami *broken home* pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 1 Natar.
2. Belum diterapkannya layanan konseling individu sebagai alat ukur peserta didik di SMA Negeri 1 Natar

2. Batasan Masalah

Untuk mencegah permasalahan yang meluas, maka peneliti wajib mengutarakan beberapa batasan masalah, yaitu :

1. Konseling yang di pakai ialah konseling individu yang merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan secara tatap muka atau tidak dengan bertujuan untuk mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh konseli.
2. Subjek yang digunakan ialah anak remaja di SMA Negeri 1 Natar.

3. Variabel dalam penelitian ini ialah kesehatan mental anak dari keluarga *broken home* di SMA Negeri 1 Natar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat jadi kajian penelitian sebagai berikut “Apakah layanan konseling individu efektif terhadap kesehatan mental anak *broken home* di SMA Negeri 1 Natar” ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat keefektifan layanan konseling individu terhadap kesehatan mental anak *broken home* di SMA Negeri 1 Natar.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap muncul beberapa manfaat, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Teori teori yang sudah ada dapat di kembangkan oleh peneliti untuk dapat menjadi bahan dan mengembangkan studi kasus. Selain itu, anak anak yang mengalami *broken home* diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam menangani kasus yang di alami anak *broken home*. Oleh karna itu, peneliti mampu menangani masalah yang dialami oleh remaja yang mengalami *Broken Home* setelah peneliti meneliti sebagian remaja yang sudah ditemui.

2. Manfaat Praktis

Memberi manfaat untuk :

1) Subjek

Penelitian ini sekiranya dapat memberikan manfaat bagi remaja yang mengalami *Broken home* agar dapat memaknai kehidupan yang lebih bermakna. Meskipun keluarga yang dimiliki kurang harmonis setidaknya mereka tetap mempunyai motivasi dalam belajarnya di sekolah. Selain itu, mereka juga dapat menguasai bentuk bentuk dan dampak negative maupun

positif dalam pecah nya keluarga sehingga bisa mengambil hal positifnya.

2) Penulis

- a. Mendapat pengalaman melakukan penelitian dalam memahami adakah motivasi belajar remaja yang mengalami keluarga *Broken Home*.
- b. Mendapat pengalaman dari keunikan setiap remaja yang mengalami *Broken Home*.
- c. Peneliti dapat memahami kebutuhan apa saja yang akan dibutuhkan saat menjumpai seorang remaja yang mengalami *Broken Home*.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Dalam tema penelitian ini, sudah ada beberapa penulis terdahulu yang meneliti berkaitan dengan minat belajar dan *broken home*, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Skripsi yang berjudul Kesehatan Mental Anak Keluarga *Broken Home* (studi kasus peserta didik X disekolah SMA Negeri 1 Tanjung Tiram) yang ditulis oleh Sania Nurjannah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan , UIN Sumatera Utara Medan 2018. Tujuan skripsi ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya *broken home* pada orang tua di SMA Negeri 1 Tanjung Tiram dan Untuk mengetahui pengaruh *broken home* terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 1 Tanjung Tiram. Perbedaanya dengan skripsi yang saya tulis ialah tidak memakai teknik konseling individu.
- 2) Skripsi yang berjudul Pengaruh Konseling Individu Terhadap Kesehatan mental Anak Dari Keluarga *Broken Home* di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Yang ditulis oleh Nur Widya Selly Perbedaan skripsi yang saya tulis ialah membahas masalah mengenai perilaku anak dari keluarga *Broken Home* di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita.

- 3) Skripsi yang berjudul Keefektifan Konseling Individu Melalui Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta didik *Broken Home* Di SPMA Negeri H Moenadi. Perbedaan dengan skripsi yang saya tulis adalah untuk menganalisis tingkat resiliensi di SPMA Negeri Moenadi, untuk menganalisis peserta didik *broken home* setelah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita di SPMA Negeri H Moenadi, untuk menguji keefektifan konseling individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi peserta didik *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam proposal ini disusun dalam bab-bab yang terdiri dari sub-sub bab yang sistematikanya meliputi :

BAB I : Pendahuluan terdiri dari : penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori terdiri dari : teori yang digunakan, dan pengajuanhipotesis.

BAB III : Metode penelitian terdiri dari : waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi sampel dan Teknik pengumpulan data, definisi operasional variable, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, Teknik analisis data.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling merupakan suatu proses yang berlangsung dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mendapati masalah yang tak bisa diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah mendapatkan bimbingan dan keahlian untuk membantu supaya konseli bisa memecahkan kerumitannya.¹⁰

Sedangkan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang mengharuskan peserta didik atau konseli memperoleh layanan langsung atau tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka perbincangan pengentasan masalah pribadi yang ditanggung oleh konseli.¹¹

Konseling individual ialah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang tengah mendapati suatu masalah (konseli) yang berakhir pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹² Konseling merupakan “jantung hatinya” bantuan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti bilamana layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan terkendali secara baik dan upaya-upaya bimbingan lainnya mengikuti atau berkedudukan sebagai pendamping. Keterkaitan lain dari pengertian “jantung hati” ialah jika seorang konselor telah memiliki dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

¹⁰ Wilis S. Sofyan, “*Konseling Individual Teori dan Praktek*” (Bandung, CV Alfabeta, 2007) hal : 18

¹¹ Hellen, “*Bimbingan dan Konseling*” (Jakarta, quantum Teaching, 2005) hal : 48

¹² Prayitno, Erman Amti, “*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*” (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105

Konseling individual ialah kunci segala kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai Teknik konseling individual berarti akan mudah melaksanakan proses konseling yang lain. Proses konseling individu akan berdampak besar terhadap pengembangan konseli karena pada konseling individu konselor berupaya meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berkolerasi selama jangka waktu khusus dengan cara bertatap muka secara langsung untuk mewujudkan peningkatan-peningkatan pada konseli, baik cara berfikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.¹³

Maka dari itu, dasar dari perwujudan konseling di sekolah tidak bisa terungkit dari dasar Pendidikan pada umumnya dan Pendidikan di sekolah pada khususnya dan berbeda dasar dari Pendidikan tersebut, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat diperiksa seperti dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4

“Pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang tertulis dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan asas kebudayaan Indonesia.”¹⁴

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu

Tujuan utama konseling individu ialah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan mengetahui gaya hidup beserta mengurangi penilaian negatif mengenai dirinya sendiri dan perasaan-perasaan jeleknya. Lalu membantu dalam mengubah persepsinya terhadap lingkungan, dengan tujuan agar konseli bisa menunjukkan tingkah laku dan menumbuhkan kembali minat sosialnya.¹⁵

Dengan demikian, prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 halaman. Yaitu, fungsi

¹³ Holipah, “*The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Atitude and Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung*” (Journal Counseling, 2011)

¹⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989) hal: 24-25

¹⁵ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hlm : 52

pengetasan, fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi advokasi, dan fungsi pengembangan atau pemeliharaan.

Ada Sembilan tujuan dari dari konseling perorangan yang di kemukakan oleh Gibson, Mitchell dan Basile, yaitu :¹⁶

- a. Tujuan perkembangan yaitu konseli dibantu dalam proses kemajuannya dan pertumbuhannya dan mengantisipasi hal-hal yang akan timbul pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, emosional, pribadi, fisik, kognitif, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan ialah konselor membantu konseli menyingkirkan hasil-hasil yang tidak menguntungkan.
- c. Tujuan perbaikan ialah konseli dibantu melewati dan meninggalkan perkembangan yang tidak menguntungkan.
- d. Tujuan penyelidikan ialah membuktikan kelayakan tujuan untuk mengamati pilihan-pilihan, mengukur keterampilan, dan mencoba aktivitas baru.
- e. Tujuan penguatan yaitu menolong konseli untuk mengetahui apa yang difikirkan, dilakukan, dan dirasakan sudah baik.
- f. Tujuan kognitif yaitu mewujudkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan filosofis yaitu melahirkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yaitu membantu menumbuhkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengatur emosi, dan meningkatkan konsep diri positif dan sebagainya.

¹⁶ Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) hal : 85

3. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terwujud karena hubungan konseling berlangsung dengan baik. Proses Konseling menurut Brammer ialah kejadian yang telah berlangsung dan memenuhi makna bagi peserta konseli tersebut (konselor dan konseli).¹⁷

Dengan demikian, setiap langkah proses konseling individu memerlukan keterampilan-keterampilan khusus. Tetapi ketrampilan-keterampilan itu tidaklah yang utama jika apabila hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Oleh karena itu, proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang membosankan. Dampaknya keterlibatan mereka dalam proses konseling dari awal sampai akhir dirasakan sangat berguna dan bermakna. Secara umum Teknik konseling individu dibagi atas tiga tahapan, yaitu :¹⁸

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi mulai dari konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atas masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal yaitu :

1) Membangun hubungan konseli yang melibatkan konseli

Hubungan konseling substansial yaitu jika konseli terlibat bermusyawarah dengan konselor. hubungan tersebut sering disebut *a working realitionsip*, yaitu hubungan yang bermakna, berfungsi, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu sangat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap ini. Kunci keberhasilan terdapat pada : (pertama) keterbukaan konselor.

¹⁷ Willis s. sofyon, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007) hal : 50

¹⁸*Ibid* hal 51

(kedua) keterbukaan konseli, maksudnya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, harapan, perasaan, dan sebagainya. Tetapi, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yaitu dapat dipercayai konseli karena ia tidak berbohong, akan tetapi jujur, menghargai, dan mengerti. (ketiga) konselor bisa mengimplikasikan konseli terus menerus dalam proses konseling. Sebab, proses konseling individu akan mulus dan segera bisa mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah tersusun dengan baik, dimana konseli sudah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan bisa mengangkat isu, perhatian, atau masalah yang ada pada konseli. Kerap konseli tidak begitu gampang menjelaskan masalahnya, meskipun mungkin dia hanya memahami gejala-gejala yang dirasakannya. Oleh karena itu, sangatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Dengan demikian, konseli tidak mengetahui kemampuan yang dimilikinya, maka kewajiban konselor lah untuk membantu menumbuhkan kemampuan, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafisran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau memperkirakan kemungkinan meningkatkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dikerjakan, yaitu dengan mengembangkan semua kemampuan konseli, dan ia proses menentukan berbagai substitusi yang sesuai bagi prediksi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama di inginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan. (2) kontrak tugas, yakni tugasnya konselor apa, dan tugasnya konseli apa. (3) kontrak kerja sama dalam proses konseling. Kontrak memutuskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. maksudnya menyimpan makna bahwa konseling ialah urusan yang salin tersusun, dan bukan profesi konselor sebagai ahli. Disamping itu juga menyimpan makna tanggung jawab konseli, dan anjuran untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap pertengahan

Bertolak dari definisi masalah konseli yang telah disepakati pada tahap awal, kegiaitan berikutnya adalah memustakan pada : (1) pejelajahan masalah konseli (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli, akan menolong konseli mendapatkan pandangan baru, subsitusi baru, yang nampaknya berbeda dari sebelumnya, dalam rangka membuat keputusan dan tindakan. Dengan adanya pemikiran baru, untuk itu ada gerakan pada diri konseli menuju perubahan. Oleh karna itu, tanpa adanya prespektif maka konseli sulit untuk berubah. adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berjuang agar konseli memiliki prespektif dan alternative

baru berkenaan dengan masalahnya. Konselor melaksanakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan menyangkutkan konseli, artinya masalah konseli dinilai bersama sama. Jika konseli bersemangat, maka ia sudah begitu terbuka dan terlibat. Konseli akan memandang masalah nya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih factual, dan mungkin berbagai alternative lainnya.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terjaga

Hal ini akan berlangsung jika : pertama, konseli merasa bahagia terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, dan menunjukkan kebutuhan untuk menumbuhkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berusaha kreatif dengan keterampilan yang ia miliki, dan menjaga keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk menolong konseli menjumpai berbagai alternative sebagai usaha untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dibicarakan agar benar-benar mempercepat proses konseling. Oleh karna itu konselor dan konseli harus selalu mengatur perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada sebagian strategi yang wajib digunakan konselor yaitu : pertama, membicarakan nilai-nilai inti, yaitu konseli harus jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga ia memiliki strategi

baru dan rencana baru, dengan pilihan dari berbagai alternative, untuk mengembangkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ada beberapa hal, yaitu :

- 1) Merendahnya kecemasan konseli. Hal ini ditemukan setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku konseli yang lebih positif, sehat, dan bersemangat.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan strategi yang jelas.
- 4) Terbentuknya perubahan sikap positif, yaitu mulai bisa mengoreksi diri dan memungkiri sikap yang menyalahkan dunia luar, seperti guru, orang tua, teman, keadaan tidak produktif, dan sebagainya. Oleh karena itu, konseli sudah dapat berfikir realistis dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir yakni sebagai berikut :

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Konseli bisa melaksanakan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah mewujudkan berbagai alternative dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia tentukan alternative mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan diluar diri konseli maka dari itu, sekarang ia sudah berpikir realistic dan ia

mengerti keputusan yang mungkin bisa dilakukan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

2) Terjadinya transfer of learning pada diri konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan

3) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling akan sadar atas perubahan sikap dan perilaku. Karena ia datang dengan memintan bantuan adalah atas kesadarannya akan manfaatnya perubahan yang ada pada dirinya.

4) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri hubungan konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu sebagai berikut : Pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; Kedua, memandu jalannya proses konseling; Ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Indikator Keberhasilan Konseling

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile dalam Bimbingan dan Konseling ada beberapa indicator keberhasilan konseling yaitu :

- a. Menurunya kecemasan konseli
- b. Memiliki rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna.

- c. Harus mempunyai perjanjian kapan rencananya akan dilakukan sehingga pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
 - 1) konseli mengukur rencana perilaku apa yang akan dibuat
 - 2) konseli mengukur perubahan perilaku yang telah berlangsung pada dirinya
 - 3) konseli menilai proses dan tujuan konseling.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Seperti layanan-layanan yang lain, konseling individu juga membutuhkan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu yaitu : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.¹⁹

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi berupa tes maupun non tes dapat dipakai secara langsung maupun tidak langsung. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket, dan lain sebagainya dapat digunakan konten (isi) yang di wacanakan dalam proses konseling individu.

Kedua, himpunan data. Sama seperti hasil instrumentasi, data yang tertulis dalam himpunan data selain dapat dijadikan evaluasi untuk memanggil peserta didik juga dapat dijadikan konten yang di diskusikan dalam layanan konseling individu. Maka dari itu, data proses dan hasil layanan harus di dokumentasikan dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Sama halnya dengan layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk mendapatkan dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terpenting pihak yang di ajak dalam konferensi kasus untuk

¹⁹ Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*", (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2007) hal : 164

pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilakukan sebelum dan sesudah diselenggarakannya layanan konseling individu dilaksanakan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun perjumpaan kasus dilakukan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan selektif.

Keempat, kunjungan rumah. Adapun tujuannya untuk mendapatkan data tambahan tentang konseli. selain itu, untuk mendapatkan dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka memperbaiki masalah konseli. Kunjungan rumah juga dapat dilakukan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi otoritas konselor.

6. **Konseling Individu dalam Islam**

Dalam Bahasa arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-itisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Maka dari itu, *guidance and counseling* dialih katakana menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al istisyarah*.²⁰ Secara garis besar kata *irsyad* berarti : *al-huda* dalam Bahasa Indonesia berarti petunjuk, kata *al-irsyad* banyak di dapati di dalam Al-Qur'an dan Hadist. Dalam Al-Qur'an ditemukan kata *al-isyrad* menjadi satu dengan *al-huda* pada surat al-kahfi (18) ayat 17 :

﴿وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِّنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لِيَهْدِيَ اللَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ فَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾
 اللَّهُ مَنْ يَهْدِي اللَّهُ فَمَا لَمْ يَهْدِ لَهُ وَمَنْ يُضَلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا ۙ ۱۷

Artinya : *Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seseorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya (Q.S. Al-Kahfi : 17)*

²⁰ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami* (Yogyakarta, Elsaq Press, 2007) hal : 79

Maksud dari ayat diatas ialah sebagai manusia yang mempunyai masalah, di hadapan manusia juga telah terbuka lebar berbagai solution (pemecahan, dan penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dialaminya. Tetapi karena tidak semua problem dapat dikerjakan oleh manusia secara mandiri, maka mereka membutuhkan bantuan seorang ahli yang berdaulat sesuai dengan jenis problemnya.

Oleh karna itu, intergritas ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat dilaksanakan untuk membantu membereskan problem kehidupan manusia. Secara fungsional khazanah-khazanah tersebut terdapat dalam konsep konseling dan secara praktis terpantul dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contac* (kontak pribadi) antara seorang konselor ahli dan berkedaulat dalam bidangnya engan seorang konseli yang sedang menemui serta berjuang mengurus problem kehidupanya, untuk melancarkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling menasihati, dan saling mengingatkan untuk kebaikan menjauhi dosa. Hidup secara islami merupakan hidup yang mengaitkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).²¹

Oleh karna itu, Islam memandang bahwa konseli ialah manusia yang mempunyai kemampuan bertumbuh sendiri dan berusaha mencari kemandapan diri sendiri, sementara Rogers yang tidak lain salah satu tokoh psikologi memandang bahwa dalam proses konseling orang paling berkuasa memilih dan merencanakan serta menentukan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang sangat bermakna bagi konseli/konseli itu sendiri.²²

²¹ Lubis Akhyar Saful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta : Elsaq Press, 2007) hal ; 85

²²*Ibid* hal : 142

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara garis besar istilah kesehatan mental diambil melalui konsep *mental hygiene*. Dalam Bahasa Yunani kata mental berarti kejiwaan. Dalam Bahasa Latin kata mental memiliki persamaan makna dengan kata *psyche* yang artinya psikis atau jiwa. Dalam Bahasa Inggris *hygiene* yang berarti mental. *Mental hygiene* berarti kesehatan mental. Secara terminologis, kata *hygiene* berasal dari kata *hygea* yang berarti nama seorang dewa dalam kepercayaan Yunani Kuno. *Hygea* ialah seorang dewa perempuan (dewi) yang tugasnya untuk mengurus kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* ini muncul lah kata *hygiene* yang bertujuan untuk memperlihatkan suatu kegiatan yang berniat untuk mencapai kesehatan.²³

Menurut para ahli, istilah kesehatan mental yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental berbeda-beda dengan kriteria berbeda-beda. Maslow menyebutnya dengan istilah *self-actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning* dan Allport menyebutnya dengan *mature personality*, dan kebanyakan psikolog menyebutnya dengan *mental health*.²⁴

Secara terminologi, pengertian orang tentang kesehatan mental bersifat sempit dan terbatas. Seperti hanya terbatas tentang terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Menurut Daradjad, kesehatan mental ialah terhindarnya orang dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*) dan gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*). Dan bisa dikatakan bahwa kesehatan mental ialah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan.

²³Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004) hlm 7

²⁴Siti Nasganti, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Publishing, 2011) hlm 155

Oleh karena itu, kesehatan mental terulur dari yang baik sampai dengan yang buruk, dan setiap orang secara temperamental akan menghadapi rintangan tersebut. Banyaknya orang, pada waktu waktu tertentu menghadapi kasus kasus kesehatan mental selama mengkedepankan kehidupannya.

Menurut Darajat, kesehatan mental ialah terbentuknya keharmonisan yang benar-benar antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah biasa yang timbul, dan menuai secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya²⁵. Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai sebuah kondisi yang menguatkan perkembangan fisik, cendekiawan, dan emosional yang baik dari seseorang dan perkembangan itu searah dengan perkembangan orang lain.

Oleh karena itu, bisa diartikan juga bahwa kesehatan mental ialah : (1) terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, (2) bisa menyesuaikan diri, (3) bisa menunggangi segala kemampuan yang ada setinggi-tinggi mungkin, (4) membawa untuk kebahagiaan bersama dengan tercapinya ketengangan jiwa dalam hidup.

2. Karakteristik Mental yang Sehat

Karakteristik mental yang sehat merupakan salah satu modal untuk mencapai cita-cita hidup semua orang. Melalui mental yang sehat semua orang akan mampu berfikir kreatif dan produktif. Ada beberapa karakteristik mental yang sehat, yaitu :

- a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa

Menurut Zakiyah Darajat membidik tentang perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu :

²⁵ Casmin, dkk., *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006), hlm.22.

- 1) Neurose masih melihat dan merasakan keburukannya, dan sebaliknya yang terkena psikose tidak.
- 2) Neurose kepribadiannya tidak jauh dari validitas dan masih hidup dalam alam kesaksian pada umumnya, sedangkan yang terkena psikose prilakunya dari segala segi (pengetahuan, reaksi/emosi, dan dorongan-dorongannya) amat terganggu, tidak ada kepaduan, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.²⁶

b. Dapat Menyesuaikan Diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) ialah metode untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfication*), dan mengatasi frustrasi, stress, konflik, serta masalah-masalah khusus dengan cara-cara tertentu.

Seseorang bisa dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu mewujudkan kebutuhan dan melampaui masalahnya secara normal, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta bertimbal dengan norma agama.²⁷

c. Memanfaatkan Potensi Semaksimal Mungkin

Individu yang mentalnya sehat ialah mereka yang bisa memanfaatkan kapasitas yang dimilikinya. Dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Contoh pemanfaatan diri itu sendiri yaitu kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, disekolah, atau dilingkungan masyarakat), berorganisasi, bekerja, berolahraga, dan pengembangan hobi.²⁸

d. Tercapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang Lain

²⁶Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Bulan Bintang : Jakarta 1982) hlm 43

²⁷*Ibid.* hlm 44

²⁸*Ibid.*

Dalam rangka memenuhi kebutuhannya, orang yang sehat mentalnya menunjukkan perilaku atau respon yang positif untuk dirinya dan orang lain. Ia memiliki prinsip tidak mencari keuntungan dirinya sendiri atas kerugian orang lain, atau tidak akan mengorbankan hak orang lain demi kepentingannya sendiri. Menurutnya segala apa yang ia lakukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.²⁹

Oleh karena itu, ada delapan kriteria jiwa (mental) yang sehat menurut Dadang Hawari dalam WHO (organisasi kesehatan dunia), yaitu :³⁰

1. mempunyai rasa kasih sayang
2. mampu belajar dari pengalaman
3. lebih senang memberi daripada menerima
4. mudah berbaur
5. lebih senang menolong daripada di tolong
6. selalu berpikir yang baik (positive thinking)
7. mendapatkan kesenangan dari hasil kerja kerasnya
8. menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman

Sikun dikutip dalam buku keperawatan kesehatan jiwa, mengemukakan bahwa ciri atau tindakan jiwa yang sehat ialah sebagai berikut :³¹

1. perasaan aman, bebas dari rasa cemas
2. perbuatan dan kehidupan emosi yang akrab dan terbuka
3. rasa harga diri yang rukun

²⁹ Purmansyah Ariadi “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Kedokteran dan Kesehatan, vol 3, no 2, 2019

³⁰ L. Azizah dkk “Buku Ajar Keperawatan Kesehatan jiwa”, Indomedia Pustaka, vol 5, no, 2, 2016

³¹ *Ibid.*

4. memiliki keinginan yang sifatnya duniawi, jasmani yang wajar, dan bisa memuaskannya
5. bisa belajar mengambau dan melandai diri sependan dengan orang lain.
6. tahu diri, maksudnya bisa memperkirakan kekuatan dan kelemahan diri nya (baik psikis maupun psikis).
7. sanggup melihat validitas sebagai dasar yang menerimanya sebagai realitas (tidak menghayal).
8. keterbukaan terhadap kegentingan atau stress, maksudnya ialah tidak panik pada saat menemui masalah (social, psikis, fisik).
9. pembauran dan kemantapan dalam kepribadian.
10. memiliki tujuan hidup yang santun (positif dan sehat).
11. kemampuan belajar dari pengalaman.
12. bisa menyesuaikan dalam kelompok.
13. kemampuan untuk tidak selalu terikat dengan kelompok. (mempunyai pendirian sendiri atau tidak ikut ikutan).

Tabel 2.1
Karakter Pribadi Yang Sehat Mentalnya

ASPEK PRIBADI	KARAKTERISTIK
1. Fisik	<ul style="list-style-type: none"> a. Bertumbuh normal b. aktif dalam mengerjakan tugas c. sehat
2. Psikis	<ul style="list-style-type: none"> a. respect terhadap diri sendiri dan orang lain b. mempunyai wawasan yang sangat luas c. memiliki percaya diri yang kuat d. bisa berfikir dengan realistis
3. Sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. memiliki solidaritas yang tinggi b. mampu berkomunikasi dengan baik c. bersifat terbuka tanpa memandang suku, ras, budaya, agama, warna kulit, dll
4. Moral Religious	<ul style="list-style-type: none"> a. Beriman kepada Allah dan taat mengamalkan ajarannya b. jujur, amanah, dan bisa dipercaya

Uraian diatas ialah ciri mental yang sehat, sedangkan yang tidak sehat yaitu:

1. perasaan tidak nyaman dan aman
2. kurang memiliki rasa percaya diri
3. kurang memahami diri sendiri
4. kurang memperoleh kepuasan dalam bersosialisasi
5. emosi sering berubah ubah
6. labil³²

3. Ciri Tingkah Laku Sehat atau Normal

Menurut Richard T. Kinnera ada beberapa kriteria kesehatan mental yaitu, antara lain :³³

- a. Menerima diri sebagaimana adanya (*self-acceptance*)
Orang yang sehat mental pada umumnya, bisa menerima keadaan dirinya sendiri, seperti biasanya dan memiliki *self-esteem* yang positif, akan tetapi tidak boleh berlebihan.
- b. Mengerti tentang keadaan diri (*self-knowledge*)
Pada umumnya, orang yang mental nya sehat mengetahui dengan baik tentang keadaan dirinya sendiri. Ia sadar dan tau apa yang ia lakukan, perihal tentang motivasinya, kemampuannya, perasaannya, kemampuan berfikir, dan aspek aspek mental yang lain.
- c. Percaya diri dan kontrol diri (*self-confidence and self-kontrol*)
Pada umumnya mereka bisa berdiri sendiri atau mandiri, bila di butuhkan, dan dapat pula bersikap tegas, dan mereka juga bisa mengontrol dirinya dengan baik.

³²Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*(Bandung: Pustaka Bani Quraisy,2004), hlm 22

³³ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling – Studi dan Karier*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2010), hal. 195-197

d. *A clear perception of reality*

Mereka yang mental nya sehat dapat melakukan persepsi yang baik. Ia bisa membedakan mana yang real dan mana yang tidak, dan lebih suka memilah milah masalah atau tidak mencampur adukan.

e. *Balance and moderation*

Orang yang sehat mental nya memiliki karakter yang seimbang dalam hidup nya. Mereka bekerja tetapi mereka beristirahat, dan mereka tertawa tetapi mereka menangis.

f. *Love of others*

Pada umumnya, mereka yang mental nya sehat akan saling menyayangi, dan mereka tidak menyukai perilaku permusuhan terhadap sesama. Oleh karena itu, mereka dapat diterima secara baik oleh orang sekitar, tidak terjadi permusuhan, dan damai.

g. *Love of live*

Orang yang mental nya sehat, akan lebih mencintai kehidupan yang ia hadapi. Apa yang ia rasakan akan ia terima dengan ikhlas, jujur, dan penuh rasa kasih sayang.

h. *Purpose in live*

Orang yang mental nya sehat, memahami seluruhnya tentang tujuan kehidupan. Tidak ada keraguan dalam menjalani hari hari nya

Oleh karena itu, menurut Alexander A. Schneiders ada beberapa kriteria yang wajib diperlukan untuk menilai kesehatan mental, yaitu : mental ralistic, penanganan, konsolidasi pikiran, dan tingkah laku, serta penanganan konflik dan perasaan kekecewaan, perasaan emosi yang sehat dan positif, ketentraman dan keamanan pikiran, prilaku dan konsep diri yang sehat, identitas ego yang kuat.³⁴

³⁴ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta : Kanisius, 2006), hal 52-54

Adapun, ciri kesehatan mental menurut hadist yang dituliskan oleh Riyadh antara lain :³⁵

1) Adanya rasa aman

ايندلاولتزيحامناكفومويتوقهدنعهدسجفناعموبرسفانماكنمحب
صانم

“Siapa yang menyongsong pagi hari dengan perasaan aman terhadap lingkungan sekitar, kondisi tubuh yang sehat, serta adanya persediaan makanan untuk hari itu, maka seakan-akan dia telah memperoleh seluruh kenikmatan dunia” (H.R Tirmidzi)

2) Tidak meminta kepada orang lain (merasa cukup)

أجز لأسنأهمنسيخ، ساناناهمناغتس َّتقدصتيف، يببظدهعةطحيف، م
كدحاد غنل ُلعتهمتأدتا، بهفسنادنا هممضفاً هعنادنا ننف، كند عمأيا
طعاً

“Jika salah seorang di antara kalian pergi di pagi hari lalu mencari kayu bakar yang di panggul di punggungnya (lalu menjualnya), kemudian bersedekah dengan hasilnya dan merasa cukup dari apa yang ada di tangan orang lain, maka itu lebih baik baginya daripada ia memintaminta kepada orang lain, baik mereka memberi ataupun tidak, karena tangan di atas lebih baik daripada tangan di bawah. Dan mulailah dengan menafkahi orang yang engkau tanggung” (HR. Bukhari no. 2075, Muslim no. 1042).

³⁵ Sa’ad Riyadh, *Ilmun Nafs fil Hadist asy-Syarif*. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*, (Depok : Gema Insani, 2007), hal 239-240

4. Dimensi Kesehatan Mental

Ada dua hal yang paling utama yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu :

a. Penyesuaian diri

Bagi individu nilai terakhir dari sebuah Pendidikan dan pemahaman terdapat pada sejauh mana seorang individu mempelajari dan mengalami penyesuaian hidup dan arahan atau bimbingan yang ia dapatkan di keluarga atau masyarakat. Oleh karena itu, kepandaian seseorang untuk menyesuaikan diri akan menyangkut kepada kenyamanan hidup, individu akan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, ketidakpuasan, dan ia akan tumbuh dan semangat dengan penuh rasa kegembiraan.

Maka dari itu, penyesuaian diri ialah kepandaian untuk membuat hubungan yang menarik antara manusia dan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud ialah termasuk semua motivasi, dan pengaruh. Dalam kehidupannya, kekuatan yang dapat mempengaruhi jalannya dalam memperoleh kestabilan jiwa, jasmani dan rohani. Ada tiga bidang yang dimiliki lingkungan, yakni : lingkungan sosial, lingkungan alami dan materi, dan diri individu itu sendiri dengan semua komponen kemampuan yang dimilikinya.³⁶

Apabila dipandang dari segi biologis, penyesuaian diri prinsipnya bertekad untuk mewujudkan seluruh model respons individu, baik yang langsung atau tidak langsung, yang kuat maupun tidak kuat. Hal ini merupakan cara maksimal dari organisme manusia,

³⁶ Uthia Estiane, *“Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi”* Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, vol 4, no 1, 2015

yaitu usaha untuk memperoleh suatu kombinasi dan keseimbangan batin.

Dalam konteks agama, penyesuaian diri mampu menyadarkan manusia akan hakikat dirinya dan hakikat hubungannya dengan Allah. Keyakinannya kepada Allah akan memberinya keteguhan hati, kekuatan, keberanian, ketenangan, ketentraman, dan kedamaian batin tanpa ada perselisihan dengan hati Nurani sendiri. Berdasarkan Kartini Kartono dan Jenny Andari, “kepercayaan pada kebesaran ilahi pasti mendorong kesejahteraan jiwa, dan juga memberikan rasa nyaman dan aman, rasakesaksamaan, kepercayaan dan harapan, baik di dunia maupun di akhirat.”³⁷

Keyakinan kepada Allah juga menyadarkan manusia akan hakikat hubungannya dengan manusia lain, sehingga ia bisa mencintai sesamanya, menatap setiap orang sebagai saudaranya sendiri, berkenan memberi maaf dengan tulus, dan melihat orang lain sebagai buah ciptaan Allah.

Oleh karena itu, inilah letaknya “fungsi keimanan dalam mewujudkan rasa aman dan nyaman”, sebagaimana diterapkan oleh Zakiyah Daradjat, keberhasilan ajaran agama Islam mewariskan bimbingan pokok bagi kesehatan mental manusia.

Dengan demikian, dapat diterapkan bahwa ajaran Islam yang melihat iman sebagai sumbu kehidupan, telah berfungsi secara baik, sebagai pengendali sikap, tindakan dan ucapan seseorang. Tanpa kendali tersebut, manusia akan mudah terdorong

³⁷ Moh Hadi Mahmudi, Suroso Suroso “Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar” Psikologi Indonesia, vol 3 no 2 2014

melaksanakan hal hal yang membebani dirinya sendiri dan orang lain, serta akan menumbuhkan penyesalan dan kecemasan yang ada pada dirinya sendiri yang berakibatkan terganggunya kesehatan jiwanya. Ulasan dan uraian ini dapat dilihat dalam Al-Qur'an pada surah Al-Saff (61) ayat 10-11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجْرَةٍ تُنجِيكُمْ مِّنْ عَذَابِ
الْأَلِيمِ ١٠

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, maukah kamu Aku tunjukkan suatu perdagangan yang dapat menyelamatkan kamu dari azab yang pedih.

تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ
وَأَنفُسِكُمْ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ١١

Artinya : (Yaitu) kamu beriman kepada Allah dan Rasul-Nya dan berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwamu. Itulah yang lebih baik bagi kamu jika kamu mengetahui.

Yunus ayat 9

أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ
وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ ٩

Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, niscaya diberi petunjuk oleh Tuhan karena keimanannya. Mereka di dalam syurga yang penuh kenikmatan, mengalir di bawahnya sungai-sungai.

Maksud dari ayat Al-quran diatas yaitu menerangkan sesuatu yang akan terjadi pada masa yang akan datang. Allah swt, telah menegaskan bahwa karena keimanannya yang teguh ia akan diberikan

petunjuk pada pedoman hidup dengan tujuan untuk tercapainya kebahagiaan dunia maupun akhirat.

b. Ketenangan Hidup

Ketenangan hidup yang juga digolongkan sebagai kebahagiaan ialah entitas yang gemar di nikmati oleh setiap manusia, kemudian dijadikan tujuan utama dalam segala aktivitas manusia dalam kehidupannya. Berbagai cara akan dibangun manusia demi mendapatkan kebahagiaan tersebut. Oleh karena itu Winarto Sukarhmad dan R.Murray Thomas, mengemukakan “dalam gambaran yang wajar dapat dikatakan bahwa seorang mempunyai kemampuan akan penghargaan, cinta dan kasih, jaminan dari bahaya dan lain lain, dan apabila sesuatu kebutuhan telah terwujud maka daya penggerakannya untuk membawa individu merasakan kebahagiaan. Dalam pengertian inilah maka kebahagiaan diterangkan sebagai suatu keadaan pandangan yang akan timbul oleh manusia apabila kebutuhan berada pada taraf terpenuhi.”³⁸

Maka dari itu, yang menentukan ketenangan atau kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental individu itu sendiri. Kesehatan mental itulah yang akan menilai apakah ia akan agresif atau akan pasif, dan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Orang yang bermental sehat tentu tidak akan cepat merasa putus asa, apatis atau pesimis, karena ia dapat menemui segala rintangan yang ada atau kekecewaan dalam hidup dengan tenang dan wajar serta menerima kegagalan sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses kelak di masa yang akan datang. Zakiyah Daradjat menyimpulkan “kebahagiaan yang

³⁸ Akhyar Saiful, *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, (Medan: Perdana Mulya Sarana 2011) hal 136-160

sesungguhnya adalah ditemukannya ketenangan jiwa, yang mulanya mudah diperoleh oleh setiap orang, terungkap dari keadaan sosial ekonominya, kedudukan, pangkat, dan kekuasaan³⁹

Oleh karena itu, dalam pandangan Islam dapat dilihat bahwa kebahagiaan dimaksudkan dengan pengaktualan suasana batin yang tenang dan terhindarnya seseorang dari rasa cemas dalam kehidupannya, baik di dunia maupun di akhirat.

5. Urgensi Kesehatan Mental Dalam Islam

Karakteristik kesehatan mental terpantul pada manusia yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia bisa beradaptasi dan dapat menikmati ketenangan hidup dengan berlandaskan pada konsep tauhid akhlakul karimah.

Menurut ajaran Islam, ciri-ciri umum kepribadian manusia bertentangan dengan makhluk lain. Al-Quran menjelaskan seputuh pola dan model umum kepribadian yang banyak ditemui masyarakat. Mengetahui kepribadian manusia secara tepat dan mendalam bukanlah hal yang baru, diselingi ketelitian dalam meninjau berbagai faktor yang mengikat kepribadian. Ahli psikologi meninjau dengan melihat kebiasaan faktir biologi, sosial dan kebudayaan. Tetapi, yang lebih esensial adalah ulasan terhadap roh manusia dan akibatnya mengenai kepribadian. Faktor yang membatasi kepribadian hakikatnya tidak dapat dipahami secara jelas oleh kepribadian manusia. Kepribadian manusia tidak dapat diketahui secara jelas jika tidak mengetahui prinsip seluruh faktor yang membatasi kepribadian, baik yang material maupun spiritual. Dalam hubungan ini, Allah SWT

³⁹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Bulan Bintang : Jakarta 1982) hlm 73

membenarkan dalam Al-Qur'an surah asy-syam (91) ayat 7-10⁴⁰

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلَّهَمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ فَاَلَّهَمَّهَا فُجُورَهَا
وَتَقْوَاهَا ۗ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝ ١٠

Artinya : *Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaan)nya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.* (Q. S. al-Syams [91]: 7-10).

Maksud dari ayat Al-quran diatas ialah menerangkan kebaikan dan keburukan kepada jiwa. Jiwa yang dalam Bahasa agama disebut nafsu, adalah sebuah kekuatan dan merupakan potensi manusia. Jiwa mendorong manusia untuk berkeinginan dan berbuat. Manusia yang bernafsu pasti selalu berkeinginan.

Oleh karena itu, pada dasarnya manusia diberikan kapasitas kebaikan dan keburukan beserta petunjuk dan kesesatan. Mereka bisa memilah kebaikan dan keburukan itu sendiri. Melalui bimbingan yang dikembangkan dan yang sudah dibentuk mereka memiliki kemampuan dasar itu sendiri. Selain itu, terdapat kemampuan yang bersifat objektif, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas jiwa, mensucikan dan mengembangkan kemampuan yang sudah di miliki.

Melalui proses alterasi dan transfer pengetahuan, pembentukan kepribadian muslim berkesinambungan ke dalam diri manusia melalui Pendidikan mental. Maka dari itu, dalam kehidupan sehari hari sebagai seorang muslim aspek spiritual, aspek iman, ihsan harus sebanding dengan aspek afektif, kognitif, dan psikomotoriknya. Menurut Baharudin, jika konsep islam, iman dan ihsan tersebut dipandang sebagai sisi positif, maka kufur adalah sisi negatifnya. Hal ini

⁴⁰ Hanik Munadifah "Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan Islam perspektif Zakiah Daradjat" UIN sunan Ampel Surabaya, 2019

merupakan konsekuensi logis pernyataan Al-Quran yang menyatakan bahwa *al-nafs* mempunyai potensi *taqwa* (baik dan positif) dan sekaligus juga mempunyai potensi *fujur* (buruk dan negative), oleh karna itu Allah mengihlamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan (*fujur*) dan ketaqwaanya (*taqwa*).⁴¹

Oleh karena itu, kesehatan mental dirasakan sangat penting untuk manusia, karena dengan adanya itu di inginkan akan tercapai dalam diri idividu beragam kecerdasan yang akan membawa nya kepada kesadaran dan pemahaman yang tepat dan benar tentang makna kehidupan dunia akhirat yang sedang dan akan dialaminya. Dan juga dapat mempertahankan keharmonisan hubungan secara vertical (*habl min Allah*), horizontal (*habl min al-nas*), dan diagonal (*habl min al-alam*) dengan tujuan untuk kebahagiaan hidup dunia dan di akhirat di bawah naungan kasih sayang serta ridha Allah SWT.⁴²

6. Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Islam

Dalam perspektif islam, ada beberapa metode atau cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, yaitu : Pertama: metode yang dikembangkan oleh para sufi yaitu; *tahallil, takhalli, tajalli*. Kedua: metode *syari'ah, thariqah, ma'rifah*. Ketiga: metode islam, iman, dan ihsan. Dari ketiga metode tersebut, Abdul Mujib dan Yusuf Muzakkir lebih memusatkan untuk meneruskan metode yang ketiga, dengan alasan metode tersebut lebih luas jangkauannya.⁴³

Oleh karena itu, telah di analisis lebih lanjut, terlihat dari pengertian antara ketiga istilah itu terkait satu dengan yang lain, maka setiap satu dari ketiga istilah itu menyimpan makna

⁴¹ Mochammad Mu'izzuddin, "*Berpikir Menurut Al-Quran*" Studia daidaktia vol 10, no 1 2016

⁴² Ahmad Rusydi "*Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental*" Proyeksi, vol 7 no 1 2018

⁴³ Hanik Munafidah "*Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan islam perspektif Zakiah Daradjat*" UIN Sunan Ampel Surabaya 2019

dengan dua istilah. Dalam iman terdapat islam, dan ihsan dalam islam terkandung iman dan ihsan dan dalam ihsan terkandung iman dan islam. Dari sudut inilah terlihat iman, islam dan ihsan sebagai Trilogi ajaran Ilahi.⁴⁴

7. Teori Kesehatan Mental

Dalam teori kesehatan mental terdapat 3 aliran yaitu diantaranya :

a. Aliran Psikoanalisa

Pada aliran ini tokoh nya ialah Sigmund freud, memandang individu dari sisi negative nya, baik dari alam bawah sadar (id, ego dan super ego) entitas yang timbul dalam dirinya, mimpi dan masa lalu, contohnya :

- 1) Terbatas menguatkan potensi yang dimiliki individu
- 2) Memandang dari sisi sebagai kodrat manusia yang negated
- 3) Memberikan gambaran optimism tentang kodrat manusia, dalam hal ini manusia ialah sasaran dari tekanan-tekanan dan konflik masa kanank-kanak.

b. Aliran Behavoiristik

Dalam aliran behavioristik manusia dianggap seperti mesin, maksud nya ialah manusia sudah di perintah segala sesuatunya sebagai sistem yang erat yang bertingkah laku menurut cara yang sesuai hukum, contohnya :

- 1) Sudah menjadi fungsi nya manusia itu sudah memiliki peraturan masing-masing yang sudah

⁴⁴Akbar Saiful, "*Konseling Islam dan Kesehatan Menta*", (Medan : Perdana Mulya Sarana 2011) hal 136-160

tersusun dengan baik dan ditentukan sebelumnya dengan banyak kesamaan.

- 2) Manusia dianggap tidak mempunyai sikap diri sendiri, dengan kesenangan hidup dan produktivitas layaknya pengatur panas.

c. Aliran Humanistik

Aliran humanistik memandang setiap orang memiliki kemampuan untuk menjadi lebih baik dan mempunyai pandangan optimis dan bisa progresif(berkembang), seperti contohnya :

- 1) Memiliki pandangan yang waras tentang manusia
- 2) Memandang potensi diri individu untuk tumbuh berkembang sesuai ambisi, dan untuk lebih baik atau berlimpah dari pada apa yang ada di dalam diri individu itu sendiri.

Aliran ini bertentangan dengan psikoanalisa dan behavioristik yang menjujung potensi diri pada individu.⁴⁵

8. Indikator Kesehatan Mental

Dikutip dalam buku karya Sururin, ada beberapa pendapat indikator-indikator dalam kesehatan mental antara lain :⁴⁶

- a. Indikator kesehatan mental menurut WHO
 - 1) Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
 - 2) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari.
 - 3) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif meski kenyataan itu pahit.

⁴⁵ Hasan Langgulong, *“Teori-Teori Kesehatan Mental”*, (Jakarta: Pustaka Al-husna 1986) hal 76

⁴⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta : Kalam Mulia, 2014), hlm.162-165

- 4) Dapat tolong menolong.
 - 5) Merasa lebih puas memberi daripada menerima. Memiliki rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
 - 6) Memiliki spiritual agama.
- b. Indikator kesehatan mental menurut Said Hawa
- 1) Melaksanakan *habl min Allah* dan *habl min al-nas*.
 - 2) Tidak memiliki penyakit hati, yang bertentangan dengan keesaan Allah SWT.
 - 3) Jiwanya suci, hatinya menjadi suci, dan pandangannya menjadi jernih.
 - 4) Seluruh anggota tubuhnya senantiasa berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT.
- c. Indikator kesehatan mental menurut Al-Ghazali
- 1) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia.
 - 2) Memiliki kemuliaan akhlak atau mempunyai kualitas iman dan takwa.
 - 3) Memiliki makrifat tauhid kepada Allah.
 - 4) Selalu mengingat dan dekat dengan dengan Tuhannya.
- d. Indikator kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat
- 1) Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa
 - 2) Dapat menyesuaikan diri (*self adjustment*) dan mengatasi kesulitan
 - 3) Mengembangkan potensi semaksimal mungkin
 - 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

C. *Broken Home*

1. **Pengertian Psikologi &Konseling Keluarga**

Sebelum membahas lebih lanjut, akan dibahas terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan Psikologi. Sebelumnya, para ahli mengartikan Psikologi sebagai ilmu jiwa tetapi pernyataan tersebut sudah tidak dipakai lagi, dikarenakan jiwa itu tidak dapat dibuktikan adanya dan bagaimana bentuknya. Kini, psikologi diartikan sebagai suatu ilmu yang mempelajari perilaku individu dalam interaksi dengan lingkungan.

Dalam cakupan keluarga, psikologi keluarga diartikan sebagaimana tingkah laku individu di dalam keluarga berkorelasi dengan lingkungannya (baik dengan anggota keluarga sendiri, maupun anggota masyarakat lainnya). Keluarga ialah koalisi terkecil dalam masyarakat yang tercipta sebagai akibat adanya perkawinan berlandaskan agama dan hukum yang sah. Dalam arti sempit, keluarga mencakup dari ayah, ibu (dan anak) dari hasil perkawinan tersebut. Sedangkan dalam arti luas, keluarga dapat bertambah dengan anggota kerabat lainnya seperti sanak keluarga dari kedua belah pihak (suami dan istri) meskipun asisten rumah tangga dan kerabat yang ikut serta tinggal di rumah tersebut dan menjadi tanggung jawab kepala keluarga.⁴⁷

2. **Definisi Keluarga**

Keluarga merupakan rancangan yang bersifat multifaset atau bersegi banyak. Para ilmuwan sosial bersilang pendapat tentang rumusan definisi keluarga yang sifatnya universal. Salah satu ilmuwan yang pertama mengkaji keluarga ialah George Murdock. Dalam bukunya *Spacial Structure*, Murdock mengungkapkan bahwa keluarga merupakan kelompok sosial yang mempunyai karakteristik tinggal bersama, terdapat kerja sosial yang mempunyai karakteristik tinggal bersama, terdapat kolaborasi ekonomi, dan terjadi proses duplikasi. Lewat

⁴⁷ Hendri Novi, "*Psikologi dan Konseling Keluarga*", (Medan: CV Perdana Mulya Sarana 2013) hal 11-13

surveinya terhadap 250 perwakilan masyarakat yang dilakukan sejak tahun 1937, Mudrock mendapatkan tipe-tipe keluarga, yaitu keluarga inti (*nucler family*), keluarga batih (*extended family*) dan keluarga poligami (*polygamous family*). Dari jumlah tersebut terdapat 192 sample masyarakat yang mempunyai informasi yang cukup, sebanyak 47 masyarakat hanya mempunyai tipe keluarga inti, 92 masyarakat juga mempunyai tipe keluarga batih dan 53 masyarakat memiliki tipe keluarga poligami. Oleh karena itu, berdasarkan peneitian nya tersebut Mudrock mengemukakan bahwa keluarga inti ialah kelompok sosial yang bersifat global. Para anggota dari keluarga inti bukan hanya membentuk kelompok global, kelompok sosial, melainkan juga melaksanakan empat fungsi global dari keluarga, yaitu Pendidikan, ekonomi, seksual, reproduksi.

Pada umumnya, fungsi fungsi yang dilakukan oleh keluarga seperti melahirkan dan merawat anak, mengatasi masalah, dan saling peduli antara anggotanya tidak berubah esensi nya dari masa ke masa. Tetapi, bagaimana keluarga menjalankannya dan siapa saja yang terbawa dalam proses tersebut dapat berganti dari masa ke masa dan berbagai jenis budaya.

Keluarga ialah rumah tangga yang mempunyai hubungan darah atau perkawinan atau terlaksananya fungsi-fungsi ekstrem keluarga bagi para anggotanya yang berpengaruh dalam suatu relasi.⁴⁸

3. Definisi Konflik

Konflik memantulkan danya suatu ketidakcocohan (*incompatibility*), baik ketidakcocohan karena bentrok ataupun karena perbedaan. Selain bertumpu pada ketidakseimbangan alokasi sumber daya ekonomi dan kekuasaan, konflik juga bisa berasal pada perbedaan nilai dan

⁴⁸ Lestari Sri, "Psikologi Keluarga", (Jakarta : Kencana 2012) hal 3-

identitas. Kesalahan persepsi dan kesalahan komunikasi turut bertindak dalam proses perkembangan ketidakcocokan dalam hubungan. Oleh karena itu, konflik melangkah kearah yang positif atau negative, bertumpu pada ada atau tidaknya proses yang menentang pada saling pengertian. Tetapi adakalanya suatu konflik timbul sekedar untuk mengungkapkan naluri agresif, dengan bertujuan untuk bergerak atau melawan tanpa tahu atas dasar apa. Dengan begini biasanya akan menyulitkan proses pembicaraan.

4. Pengertian *Broken Home*

Dalam kalimat ini terdapa dua kata, yaitu *Broken* dan *Home*. Secara Bahasa *Broken* berarti hancur dan rusak. Sedangkan *Home* berarti rumah (tempat tinggal) dan rumah tangga. Secara istilah, *Broken Home* biasanya dipakai untuk mengilustrasikan keluarga yang berantakan akibat orang tua kita tidak lagi peduli dengan kondisi dan keadaan di rumah. Tetapi, *Broken Home* bisa juga diartikan sebagai kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan pantasny keluarga yang rukun, damai, sejahtera, dikarenakan sering timbul keributan dan perselisihan yang mengakibatkan pertengkaran yang berakhir pada perceraian.

Banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya konflik dalam keluarga yang berakhir dengan perceraian. Seperti yang terdapat dalam buku Psikologi Keluarga karya Drs. Save M. Dagus bahwa “faktor-faktor yang memicu pertikaian antara lain, persoalan ekonomi, perbedaan usia, ambisi ingin mempunyai anak laki/perempuan, perdebatan prinsip hidup yang berbeda, kelainan penekanan dan cara mendidik anak dll”.

5. Perceraian dan Pengaruh Terhadap perkembangan Anak

Sampai saat ini, pengaruh perceraian pada perkembangan anak sangat membawa dampak yang negative, dan anak menderita akibat kejadian tersebut. Hetherington mengemukakan penelitian terhadap abak-anak

pada usia 4 tahun saat kedua orang tua nya bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa apakah kasus perceraian itu akan membawa dampak bagi anak usia dibawah 4tahun dan diatas 4 tahun. Hasil membuktikan bahwa kasus perceraian itu akan membawa anak pada trauma di setiap tingkah usia anak, walalupun dengan kadar berbeda.

Ketika anak sudah menginjak usia remaja, anak sudah mulai fasih arti seluk-beluk perceraian. Mereka mengartikan, apa akibat yang akan terjadi dari perceraian. Mereka mengartikan, apa dampak yang akan terjadi dari peristiwa itu. Mereka memahami masalah-masalah yang akan timbul, persoalan ekonomi dan faktor-faktor lainnya.

Juth Wallerstein dan Joan Kelly meneliti 60 keluarga yang menderita kasus perceraian. Peneliti mendapatkan bahwa anak usia belum sekolah akan lebih menanggung kesulitan dalam menempatkan diri dan menemui situasi yang baru. Sementara itu, anak pada usia remaja diberitakan mereka menanggung trauma yang mendalam. Akan tetapi, dilaporkan 44% anak-anak yang usia belum sekolah berangsur-angsur bisa menempatkan diri dengan keadaan yang baru. 23% dri kelompok usia 7-10 tahun bisa melewati berbagai masalah yang dialaminya. Hetherington mengungkapkan “jika perceraian dalam keluarga itu timbul saat anak menginjak usia remaja, mereka mencari keamanan atau kedamaian, barangkali di tetangga, sahabat, atau teman sekolah nya.

Status keluarga yang *Broken Home* jelas memainkan peranan penting dalam mendirikan kepribadian remaja yang lemah. Hal ini seperti yang diutarakan oleh Dr Kartini Kartono dalam bukunya Patologi Sosial 2 bahwa : “rumah tangga yang berantakan seperti yang ditimbulkan oleh kematian ayah/ibu, perceraian antara ayah, ibu atau poligami, keluarga memaparkan kenalakan/tingkah laku remaja”. Berdasarkan hal tersebut, anak akan menjadi pergolakan dan liar, sehingga ia akan banyak menjalankan perbuatan criminal.

Lalu Dr. kartini Kartono menekankan bahwa “perceraian suami-istri dan kejadian perpisahan tidak selalu menyebabkan kasus melanggar aturan dan gangguan karakter pada diri anak. Akan tetapi, semua bentuk kegentingan batin dan konflik familiar itu menyebabkan bentuk ketidak seimbangan aktivitas psisi anak”.⁴⁹

Dengan demikian, tidak hanya perceraian saja yang bisa membangun kepribadian rendah pada perkembangan anak, tetapi semua kegentingan yang terjadi akibat konflik dalam suatu rumah tangga atau keluarga akan tetap berakibat pada keseimbangan perkembangan anak.

Apabila rumah tangga terus menerus dipenuhi pertikaian yang serius, menjadi retak dan kemudian berujung pada perceraian. Maka dari itu kehangatan dalam keluarga dan anak sangat dibutuhkan. Apabila rasa cemas, geram, dan risau anak akan mengikuti dalam pertikaian orang tua nya. Batin anak akan menjadi tertekan, bimbang harus memihak kepada ayah atau ibu. Anak akan menjadi malu berhubungan dengan lingkungan sekitar dampak dari ulah kedua orang tuanya.

Dengan demikian, dampak dari perceraian tersebut timbulah berbagai kesulitan konflik batin dan kekacauan dalam jiwa si anak. Anak tidak dapat konsisten dalam belajar, ia akan selalu sedih dan risau. Untuk meninggalkan semua masalah yang di deritanya, maka ia akan melampiaskan semuanya, mereka menjadi berandalan, nakal, dan tidak mau lagi memahami aturan dan norma sosial.⁵⁰

6. Fungsi Keluarga

Di dalam Al-Qur’an telah dikatakan bahwa perkawinan ialah proses untuk mendirikan sebuah keluarga, bukan hanya

⁴⁹ Kartini Kartono, “*Kenakalan Remaja*”, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada 2003) hal 61

⁵⁰ Save M Dagun, “*Psikologi Keluarga*”, (Jakarta ; Rineka cipta, 1990) hal 155

sebagai sarana penataan ikatan psikologis dan organis secara sempurna melewati kententraman jiwa dan cinta kasih. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

(Q.S Ar Rum 21)

وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Artinya : “Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)nya ialah dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, Dan dia menjadikan diantaramu rasa kasih sayang. Sungguh, pada yang demikian iru benar-benar tanda-tanda (kebearan Allah) bagi kaum yang berpikir”.

Maksud dari ayaat tersebut ialah, bahwa lingkungan yang penuh cinta kasih akan berperan sebagai lahan yang sbaar untuk peningkatan berbagai sifar mulia, seperti simpati, kerja sama, kebaikan dan pemahaman.

Dengan demikian, suami istri sebagai fungsional inti di dalam keluarga harus berusaha sedemikian rupa dalam membina, generasi penerus dengan ikhlas dan mengharapkan karunia Allah berupa anak-anak yang soleh dan bukan penerus yang lemah dalam seluruhnya, hal ini dituliskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut (Q.S An-Nisa :9)

وَالْيَخْشَاءِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا
اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ٩

Artinya : “Dan hendaklah takut(kepada Allah) orang-orang yang sekiranya meninggalkan keturunan yang lemah dibelakang mereka yang khawatir (kesejahteraanya), oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka berbicara dengan tuutr kata yang benar”.

Maksud dari ayat tersebut ialah, islam memegang teguh keadilan. Prinsip ini juga ditegakan dalam memelihara anak-anak yatim. Dan juga islam mengajarkan bahwa berwasiat hendaklah jangan sampai wasiat merugikan ahli waris sendiri, terutama *dzurriyah* yaitu anak cucu.

Oleh karna itu, keluarga yang bahagia ialah suatu hal yang sangat esensial bagi pertumbuhan emosi para anggotanya (terutama anak). Kebahagiaan ini ditemukan apabila keluarga bisa menjalankan fungsinya dengan bagus. Fungsi inti keluarga ialah memberikan rasa mempunyai, rasa aman, rasa cinta, rasa kasih sayang, dan menumbuhkan hubungan yang bagus diantara anggota keluarganya.⁵¹

D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam berbentuk kalimat pertanyaan. Maka berdasarkan landasan teori diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang akan dicari solusi pemecahannya melalui penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah “apakah layanan konseling individu efektif terhadap kesehatan mental *anak broken* di SMA Negeri 1 Natar.

2. Hipotesis statistik

Hipotesis statistik diartikan sebagai pernyataan mengenai keadaan populasi (parameter) yang akan di uji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian (statistik).

⁵¹ Syamsu ayausuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung :Pt.Remaja Rosdakarya, 2014) hal 38

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho: $\mu_1 = \mu_2$ (Layanan konseling individu tidak efektif terhadap kesehatan mental anak broken home di SMA Negeri 1 Natar.)

H1: $\mu_1 \neq \mu_2$ (.Layanan konseling individu efektif terhadap kesehatan mental anak broken home di SMA Negeri 1 Natar.)



DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, Indra. 2010. *Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental*. Jurnal Dakwah dan Komunikasi, vol 4, No. 1.
- Alam, Kusuma Budi. 2017. *Pendekatan Psychotherapy Alquran dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)*. Al-Manar vol 6, no 1,
- Ali, Akbar. 1997. *Merawat Cinta Kasih*. Jakarta: Pustaka Agama.
- Anas, Sudijono. 2013. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andri, Jenny, dkk. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Ariadi, Purmansyah. 2019. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, Kedokteran dan Kesehatan, vol 3, no 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yama Widya.
- Aziz, Mukhlis. 2015. *Prilaku Sosial Anak Remaja Korban Anak Broken Home dalam Berbagai Presektif*. Al-Ijmimaiyyah. Vol. 11 No. 1.
- Azizah L., dkk. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan jiwa*, Indomedia Pustaka, vol 5, no, 2.
- Casmin, dkk. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga.

- Dagun, M Save. 1990. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daradjat, Zakiyah. 1979. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dagdas, Tuba Demir, dkk. 2017. *Parental Divorce and Children From Diverse Child Relationships, and Educational Experiences, Journal of Divorce & Remarriage*.
- Estiane, Uthia. 2015. *Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahapeserta didik baru di lingkungan perguruan tinggi*. Psikologi Klinis Kesehatan Mental, vol 4, no 1.
- Firdaos, Rijal. 2016. *Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahapeserta didik, Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* Vol.11 No. 2.
- Hellen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Herlina. 2016. *Peranan Keluarga Dalam Mencegah Tindak Tuna Sosial Oleh Remaja*. Vol 1 No 1.
- Holipah. 2011. *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude and Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung*. Journal Counseling.
- Kartono, Kartoni. 2003. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Langgulung, Hasan. 1986. *Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al husna.
- Mahmudi, Hadi, dkk. 2014. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar*. Psikologi Indonesia, vol 3 no 2.
- Mu'izzuddin, Mochammad. 2016. *Berpikir Menurut Al-Quran*. Studia dai daktia vol 10, no 1.

- Munafidah, Hanik. 2019. *Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan islam perspektif Zakiah Daradjat*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nasganti, Siti. 2011. *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing.
- Nayana, Noor Firra. 2013. *Kefungsian Keluarga dan Subjective Well-Being pada Remaja*, Jurnal, vol. 01.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Novi, Hendri. 2013. *Psikologi dan Konseling Keluarga*. Medan: CV. Perdana Mulya Sarana.
- Nur, Emilsyah. 2017. *Prilaku Komunikasi Antara Guru dengan Peserta didik Broken Home*. Jurnal penelitian Komunikasi, Vol.20, No. 2.
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, dan Erma Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, Hibana. 2003. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riyadh, dkk. 2007. *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*. Depok: Gema Insani.
- Rusydi, Ahmad. 2018. *Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental*. Proyeksi, vol 7 no 1.
- Saiful, Akbar. 2011. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Saiful, Akhyar, dkk. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press. Semium, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.

Sholichah, Mutingatu. 2016. *Pengaruh Persepsi Remaja Tentang Konflik Antar Orangtua dan Resiliensi terhadap Depresi dan Kecemasan*, Jurnal Humanitas, vol, 13:1.

Silalahi, Ulber, dkk. 2015. *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Jakarta: Refika Aditama.

Sofyan, dkk. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sri, Lestari. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana.

Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sukoco, dkk. 2016. *Pengaruh Broken Home terhadap Prilaku Agresif*. Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*. Jakarta:PT Rajagravindo Persada.

Walgito, Bimo. 1989. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Yusuf, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakary

LAMPIRAN



Lampiran 1

Uji Coba Angket Kesehatan Mental

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Jawablah pernyataan yang tersedia sesuai pengalaman yang dirasakan.
2. Semua pertanyaan mohon dijawab dengan satu jawaban tanpa ada yang terlewatkan.
3. Beri tanda X pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara.
4. Jika ada pernyataan yang kurang jelas tanyakan pada guru.
5. Angket ini tidak berpengaruh pada nilai pelajaran saudara, karena hanya untuk keperluan penelitian.

Keterangan :

4. Sangat Setuju/ Sangat Sesuai/ Selalu
3. Setuju/ Sesuai/ Sering
2. Kurang Setuju/ Kurang Sesuai/Kadang-kadang
1. Tidak Setuju/ Tidak Pernah/ Tidak Sesuai

Aspek	Indikator	Pernyataan
➤ Kesehatan mental	<ul style="list-style-type: none">• Terhindar dari gejala gangguan penyakit jiwa dan penyakit jiwa	<ol style="list-style-type: none">1. Saya merasakan depresi2. Marah ketika menghadapi kejadian yang tidak sesuai dengan harapan3. Menjadi beban dalam keluarga

		<p>4. Cemas berlebihan ketika menghadapi kesulitan</p> <p>5. Emosi tidak dapat terkendali ketika menghadapi masalah</p> <p>6. Sering menjadi korban bullying dan dipandang sebelah mata oleh lingkungan sekitar.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan potensi semaksimal mungkin 	<p>7. Merasa tidak yakin pada potensi dan kemampuan diri sendiri</p> <p>8. Merasa tidak berguna</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain 	<p>9. Malu berada dalam keluarga broken home</p> <p>10. Saya tidak mendapat kasih sayang orang tua</p> <p>11. Menghindari tanggung jawab</p> <p>12. Kesulitan kecil mengecewakan saya</p> <p>13. Saya tidak mendapatkan kasih sayang orang tua</p> <p>14. Tidak membutuhkan pertolongan dari orang lain</p> <p>15. Tidak peduli ketika teman mendapat musibah</p> <p>16. Tidak senang jika teman mendapat kabar gembira</p> <p>17. Tidak ada pengawasan masalah perkembangan</p>

		kepribadian dari orang tua 18. Tidak adanya tanggung jawab ortu terhadap kebutuhan hidup anak. 19. sering menyendiri dengan tujuan untuk menenangkan diri.
	<ul style="list-style-type: none"> • Terhindar dari Al-akhlak al-mazmumah 	20. Saya sering meninggalkan sholat dengan sengaja 21. Tidak mau melibatkan Allah dalam segala urusan 22. Senang melakukan Perbuatan yang dilarang Allah 23. Balas dendam dengan kejahatan yang diperbuat teman 24. memiliki kebiasaan merusak seperti merokok, minum-minuman keras, judi, dll 25. Tidak pernah puas dengan kehidupan dunia 26. Biasa berbicara kasar

Lampiran 2 Rekapitulasi Nilai Angket Eksperimen

NO	NAMA PESERTA DIDIK	BUTIR ANGGKET																									JUMLAH	NILAI		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			26	
1	Annisa Luthifi Azhari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	100	96.15
2	Yuliana Sari	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	39	37.50
3	Dwi Cahyani	1	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	4	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	60	57.69
4	Ratna Anita Sari	1	4	2	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	4	3	1	3	2	1	1	1	1	46	44.23
5	Valenia Widia Wati	1	3	2	3	3	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	46	44.23	
6	Dina Nabila Indah S	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	38	36.54
10	Jumlah	18	14	16	18	13	13	12	13	12	13	14	10	13	12	10	10	11	10	13	10	13	16	10	10	8	8	133		
17	Rata-rata	3	2.33	2.67	3	2.17	2.17	2.00	2.17	2.00	2.17	2.33	1.67	2.17	2.00	1.67	1.83	2.67	2.17	1.67	2.17	2.67	1.67	1.33	1.33	1.33	1.33	8		

Lampiran 3 Rekapitulasi Nilai Angket Kontrol

NO.	NAMA PESERTA DIDIK	BUTIR ANGGKET																									JUMLAH	NILAI	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			26
1	Mei Safera	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	2	84	80.77
2	Aulia Dewi Rachmadona	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	2	4	1	1	2	1	1	44	42.31
3	Dina Cornelia P	1	2	2	3	4	2	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	46	44.23
4	Shelly Melinda	1	4	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	4	1	1	45	43.27
5	Siti Nur R	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	2	3	1	1	1	40	38.46
6	Vera Wulandari	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	36	34.62
7	Jumlah	18	13	13	17	11	9	8	15	10	8	10	8	10	10	11	8	10	12	17	14	15	12	13	8	8	8		
17	RATA RATA	3.00	2.17	2.17	2.83	1.83	1.50	1.33	2.50	1.67	1.33	1.67	1.33	1.67	1.67	1.83	1.33	1.67	2.00	2.83	2.33	2.50	2.00	2.17	1.33	1.33	1.33		