

Self Control Remaja Broken Home untuk Berintraksi dengan Lingkungan Sosial

Jamaludin As'ari¹, C. Casmini²

^{1,2} UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

jamaludin.asari01gmail.com

ABSTRACT

Self control carried out by broken home teenagers is a way to control peaking desires. Broken home families can influence children in interacting with their social environment. The purpose of this research is how broken home youth self-control to interact with the social environment. The method used in this study is qualitative and data collection by telephone and WhatsApp interviews. In this study there are 3 aspects that can describe the subject of a broken home, namely; 1) cognitive point of view: The form of a broken home; which includes the destruction of the household, finances, and loyalty. 2) affective point of view: The influence of parental divorce; which includes separation of residence, cut off communication, harsh words, hurt feelings, high emotional intensity, feeling comfortable with other people, estrangement with parents. and 3) conative point of view: Tendency to behave; which includes speaking in a high tone, and not maximal in self-control. The following is an analysis of the strategies used by broken home youth in controlling themselves by getting used to reading istighfar when the past overshadows them.

Keywords: *self control, broken home, social environment*

ABSTRAK

Self control yang dilakukan oleh remaja broken home adalah sebagai sebuah cara untuk mengendalikan keinginan yang memuncak. Keluarga broken home dapat mempengaruhi anak dalam berintraksi dengan lingkungan sosialnya. Tujuan penelitian ini adalah bagaimana self control remaja broken home untuk berintraksi dengan lingkungan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dan pengumpulan data dengan wawancara melalui telepon dan whatsapp. Dalam penelitian ini terdapat 3 aspek yang dapat menggambarkan perihal tentang broken home yaitu; 1) sudut pandang kognitif: Bentuk broken home; yang meliputi peristiwa hancurnya rumah tangga, finansial, dan kesetiaan. 2) sudut pandang afektif: Pengaruh perceraian orangtua; yang meliputi berpisahanya tempat tinggal, komunikasi terputus, berkata kasar, sakit hati, tingginya intensitas emosi, merasa nyaman dengan orang lain, kerengangan dengan orangtua. dan 3) sudut pandang konatif: Kecenderungan berperilaku; yang meliputi berbicara dengan nada tinggi, serta belum maksimal dalam mengontrol diri. Berikut analisisnya Strategi yang digunakan oleh remaja broken home dalam mengontrol diri dengan membiasakan diri membaca istigfar disaat masa lalu membayangnya.

Kata kunci: self control, broken home, lingkungan sosial

PENDAHULUAN

Seiring dengan perubahan zaman dan pola hidup manusia permasalahanpun semakin kompleks. Terkadang permasalahan tersebut bisa diatasi dengan sendiri ataupun membutuhkan bantuan orang lain. Namun, permasalahan tersebut bisa diatasi jika individu berkomitmen untuk menekannya dengan kontrol diri. *Self control* adalah kualitas seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dengan cara yang sehat dan dapat melakukannya dengan tetap mempertahankan efek positif pada diri mereka sendiri. Jika seseorang dapat meningkatkan dirinya dengan tindakan positif, mereka akan terlindungi dari masalah mereka. (Bafadal: 2020).

Har (2008) Menyatakan Pengendalian diri merupakan kualitas berharga yang harus dimiliki setiap orang. Ini terutama karena beberapa perubahan gaya hidup dan kepercayaan yang dibawa oleh globalisasi mendorong orang untuk menghormati orang lain dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai mereka. Berbagai perubahan telah terjadi dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari sejak era globalisasi dimulai. (Sriyanti 2012)

Remaja dengan *self control* yang rendah atas tindakannya sangat berpotensi dalam melakukan tindakan-tindakan yang negatif. Namun, remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berdampak positif dalam aktivitasnya (Fandega Yagi Sena: 2021). Fase remaja cukup produktif untuk mengembangkan bakat, mental, minat, kemampuan dan makna kehidupan. Namun disisi lain kebanyakan remaja yang menghiraukan hal itu, bahkan dibaluti dengan hal-hal yang negatif (Zamzami 2021). Ada beberapa orang yang perlu memiliki kemampuan mengendalikan diri saat bertindak, salah satunya adalah remaja yang merasakan *broken home*.

Ada banyak alasan yang diberikan oleh remaja untuk meneguhkan tindakannya. Lingkungan sosial sangat berperan dalam merubah perilaku anak terutama keluarga. Keluarga sebagai tempat pendidikan pertama bagi anak. Keadaan ini sangat berpengaruh pada posisi pertumbuhan dan perkembangan anak yang bisa mengendalikan karakternya. (Siti Khusnul Faizah: 2022).

Remaja yang mengalami *self control* rendah, mereka akan merasakan ketidakpuasan dalam hidupnya. Secara fakta bahwa anak-anak dari keluarga

tidak utuh seringkali mengalami gangguan jiwa. Situasi yang membuat mereka memiliki keterampilan sosial tidak baik (Siti Khusnul Faizah 2022).

Kasus *broken home* semakin mengakar terutama pada kasus rumah tangga. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) didalam Statistik Indonesia 2022, sejumlah 447.743 perkara perceraian terjadi pada tahun 2021. Perhitungan tersebut mengalami lonjakan dibandingkan tahun sesesudahnya yang mencapai 291.677 perkara (liputan6.com: 2022).

Ciri umum yang terlihat pada anak-anak dari keluarga berantakan adalah mereka akan mengalami pilu, hina, dan gelisah. Tekanan dan kondisi lingkungan yang mengharuskan mereka melaraskan diri dengan lingkungan sebagai akibat dari keadaan kedua orangtuanya membuat mereka merasa dirinya berbeda dari orang lain, sehingga menimbulkan gangguan psikologis (Adristi: 2021).

Berdasarkan banyak permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja *broken home* seperti kontrol diri yang rendah, menghiraukan kemampuan, kreativitas yang terpendam, serta kurangnya hubungan intervensonal dengan lingkungan sosial. Maka diperlukan melaksanakan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan bagaimana *self control* remaja *broken home* untuk berintraksi dengan lingkungan sosial.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci (Sugiyono 2019). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan *interview* (wawancara) melalui media telepon dan *whatsApp*.

HASIL PENELITIAN

Sikap yang dimaksud pada penelitian ini berdasarkan sudut pandang afektif, kognitif, dan konatif sehingga didapatkan 3 tema utama untuk mengidentifikasi tentang perubahan sikap remaja yang mengalami *broken home* yaitu : 1) sudut pandang kognitif: wujud keluarga *broken home*; 2) sudut pandang afektif: Pengaruh perpisahan orangtua; dan 3) sudut pandang konatif: Kecenderungan berperilaku. Berikut analisisnya (Azwar 2013).

1. Wujud keluarga *broken home*

Informan mengungkapkan beberapa bentuk dari *broken home* yang terjadi dalam keluarganya yaitu peristiwa hancurnya rumah tangga, finansial, dan kesetian.

a. Peristiwa hancurnya rumah tangga

"..menurut saya perpisahan orangtua adalah kejadian hancurnya kerukunan dan keharmonisan antara orangtua dan anak, serta suatu kejadian yang sangat fatal pengaruhnya pada keluarga".

b. Finansial dan setia

"..Dulu ayah dan ibu berpisah disebabkan keadaan finansial yang rumit kemudian keduanya ada yang tidak komitmen terhap rumah tangga".

2. Pengaruh perpisahan orang tua

Informan merasakan beberapa pengaruh dari perpecahan antara ayah dan ibunya yakni, terpisahnya tempat tinggal, terputusnya komunikasi, sakit hati, berkata kasar, tidak bisa kontrol diri, merasa nyaman dengan orang lain, dan kerenggangan dengan orang tua.

a. Berpisahnya tempat tinggal

"..Akibat dari perpisahan tersebut sekarang ini saya tinggal berdua dengan nenek dari sejak saya kecil".

b. Komunikasi terputus

"..sampai pada akhirnya saya merasa kedua orangtua saya tidak peduli lagi kehidupan anaknya, dan komunikasi kami menjadi terputus.

c. Berkata kasar dan sakit hati

"..setelah orang tua saya bercerai saya tidak bisa menerima keadaan begitu saja, sehingga saya sering berkata kasar dan merasa sakit hati".

d. Tingginya intensitas emosi

"..pada saat itu saya tidak bisa mengontrol diri dan tidak bisa menerima keadaan karna masih labil-labilnya emosi".

e. Merasa nyaman dengan orang lain

"..Kemudian saya memiliki perencanaan untuk bertemu dengan pak Sofyan yang saya yakini bisa memberikan berbagai motivasi serta nasihat supaya saya mampu mengontrol diri dan mampu membuat saya jadi anak yang berbakti pada orangtua sebagaimana anak pada umumnya, sewajarnya peran anak mengabdikan diri terhadap orangtua. Dalam perbincangan tersebut, kemudian saya membuat rencana dengan pak Sofyan dalam mengontrol diri dengan wajib mengucapkan istigfar disaat masalah datang membayangi saya, komunikasi dengan orangtua tetap berlangsung dan bisa menerima keadaan yang ada".

- f. Kerenggangan dengan orang tua
"..Kendala yang saya alami saat ini ketika ingin bertemu dengan ibu sangat sulit disebabkan karena jarak yang jauh, walaupun ingin bertemu harus menunggu balik ke kampung. Namun ketika ingin bertemu ayah sangat mudah bahkan sering, bisa seminggu sekali".

3. Kecendrungan perilaku

Informan mengungkapkan beberapa kecenderungan perilaku yang terkadang dengan tidak sadar terulang kembali yaitu, berbicara dengan nada tinggi, dan masih belum sepenuhnya kontrol emosi.

- a. Berbicara dengan nada tinggi
"Sikap kasar saya memang sudah bisa saya kontrol, namun terkadang dalam keadaan yang kurang baik dengan seponatan berbicara dengan nada tinggi pada siapapun".
- b. Belum maksimal dalam mengontrol diri
"..yang saya rasakan saat ini adalah lebih baik dari sebelumnya, karena sebagaimana perencanaan yang dilakukan sama pak Sofyan yaitu membiasakan diri mengucapkan istigfar, namun sesekali nada tinggi sering keluar karena emosi belum maksimal dalam mengontrolnya".

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

1. Sudut pandang kognitif: wujud keluarga *broken home*

Hasil penelitian di dapatkan dari wujud keluarga *broken home* yang dialami informan merupakan kejadian hancurnya kehidupan rumah tangga, kebutuhan finansial, serta tidak adanya kesetiaan kedua orangtuanya. Peristiwa semacam ini akan berdampak besar terhadap kehidupan sosial anak.

Bentuk keluarga *broken home* yang dialami informan merupakan bentuk ketidak harmonisan yang di perlihatkan oleh orangtuanya, yang dimana kita ketahui bahwa keluarga merupakan bagian dari lingkungan sosial yang di tiru pertama kali oleh anak dalam berintraksi dengan teman-teman sebaya, serta tetangganya. keadaan rumah tangga yang tidak seimbang di dalam berkeluarga, pertengkaran dalam keluarga, perilaku pasangan dalam berintraksi dapat berpengaruh terhadap ketidak nyamanan pada perasaan anak, mental menjadi tertekan, jiwanya terganggu dengan sebab kejadian-kejadian sosial dalam keluarganya (Aziz 2015). Menurut hasil penelitian (Saikia, 2017) mengenai *broken family: its causes and effects on the development of children* atau pengaruh perceraian dapat berdampak pada perkembangan anak memaparkan bahwasanya perihal yang menimbulkan terjadinya perpisahan adalah rusaknya

rumah tangga. Sedangkan keluarga merupakan hal yang sangat urgen dalam masyarakat untuk melahirkan generasi yang berkualitas. (Lie et al. 2019).

Berkaitan dengan penjelasan di atas Willis (dalam Pratama, 2016) mengungkapkan *broken home* terjadi ketika struktur sosial rumah tangga tidak lagi stabil, seperti ketika kematian orang tua atau peristiwa traumatis lainnya, ketika terjadi perselisihan dalam rutinitas rumah tangga, ketika terjadinya ketidakstabilan rumah tangga, atau ketika ada kurangnya kepedulian terhadap anak, baik di lingkungan masyarakat, di sekolah, maupun di dalam rumah tangga. Rusaknya kekeluargaan merupakan sifat tertentu yang tidak menguntungkan suatu komunitas, seperti perpisahan, meninggalnya pasangan, atau kehidupan keluarga yang tidak seimbang (Fandega Yagi Sena 2021).

2. Sudut pandang afektif: Pengaruh perpisahan orangtua

Dari aspek afektif yang bisa diidentifikasi dalam pengaruh perceraian orang tua yang di rasakan oleh informan diantaranya berpisahannya tempat tinggal, komunikasi terputus, berkata kasar, sakit hati, tingginya intensitas emosi, merasa nyaman dengan orang lain, serta kerenggangan dengan orangtua. Kejadian yang dialami oleh informan bisa berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya dalam menjalani kehidupan serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Sudah menjadi hal umum bahwa anak-anak atau orang dewasa yang berhadapan dengan perpisahan orangtua dapat menimbulkan ketergangguan mental seperti cemas, perasaan tertekan, dan stres (Lie et al. 2019). Kecemasan yang ada dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai dirinya sendiri begitu tajam sehingga sekilas dirinya tidak berani mencoba sesuatu yang dapat di kembangkan. Seseorang yang canggung dan cemas secara sosial lambat laun akan merugikan dirinya sendiri dan menjadi kurang efektif dalam interaksi sosial karena mereka terus-menerus menyadari adanya pengaruh buruk dari orang lain. (Bafadal 2021).

Simanjuntak menyebutkan (2013) berbagai macam peristiwa yang dapat menyebabkan anak-anak yang berasal dari keluarga yang bercerai atau rusaknya hubungan rumah tangga mempunyai tingkahlaku buruk disebabkan keadaan jiwa serta mental mereka yang mudah dipengaruhi oleh keadaan yang kurang baik (Adristi 2021).

Suasana yang dialami oleh remaja *broken home* dapat mempengaruhi perkembangan serta pertumbuhannya terhadap lingkungan dalam mengontrol emosi yang dapat membuatnya tidak merasakan kebahagiaan serta kenyamanan (Fandega Yagi Sena 2021).

3. Sudut pandang konatif: Kecenderungan berperilaku

Remaja yang mengalami keluarga *broken home* dapat mempengaruhi perilaku dalam berintraksi dengan lingkungan sosial. Sebagaimana yang dirasakan oleh informan ada beberapa kecenderungan dalam berperilaku yang menurutnya sering terjadi walaupun sudah tidak terpikirkan kejadian yang ada dalam keluarganya, diantaranya berbicara dengan nada tinggi dan belum maksimal dalam mengontrol diri. Namun informan melakukan beberapa usaha dalam mengontrol diri agar dapat keluar dari kecenderungan berperilaku negatif dengan cara *beristigfar* sehingga dapat menenangkan hati dan pikiran untuk menjalankan kehidupan.

Menurut Goldfried dan Merbaum, pengendalian diri adalah alat yang digunakan orang untuk membentuk, membimbing, dan mengurus dirinya keluar dari zona bahaya menuju hal yang bermanfaat (Wibowo 2021). Hirschi (dalam Titisari, 2018) berpandangan bahwasanya seorang yang memiliki *self control* yang lemah memiliki kebiasaan untuk melakukan tindakan yang kriminal atau beretika dan memudahkan dirinya terpengaruh dengan hal-hal negatif dalam lingkungannya (Fandega Yagi Sena 2021).

Pengendalian diri sering dikenal sebagai *self control*, adalah jenis kondisi mental yang menghambat pelaksanaan tindakan berbahaya lainnya. Selain baik, positif, dan produktif, pengendalian diri juga berkontribusi pada keharmonisan hubungan dengan orang lain. Rich (1999) dan Santrock (2004) keduanya menyatakan bahwa perhatian utama orangtua adalah keterikatannya dalam mewujudkan sikap otonomi dan attachment. Kesulitan yang dialami seseorang dalam berbuat baik disebabkan kontrol diri yang kurang (Sriyanti 2012).

KESIMPULAN

Orangtua merupakan bagian terpenting dalam perkembangan pola hidup seorang anak. Disaat mereka mengalami permasalahan dalam keluarganya seperti halnya *broken home* maka bisa menyebabkan terjadinya perubahan yang signifikan pada psikologisnya. *Self control* merupakan hal terpenting bagi seorang remaja yang mengalami *broken home* dalam mengekspresikan keinginannya maupun berinteraksi dengan lingkungan sosial. Strategi yang dilakukan Informan dalam mengontrol diri ketika masalah masa lalu membayangkannya dengan melakukan kebiasaan *beristigfar* walaupun terkadang sesekali melupakannya.

Ada 3 aspek yang menyebabkan terjadinya *broken home* diantaranya 1) sudut pandang kognitif yang diidentifikasi dari bentuk *broken home* yang meliputi peristiwa hancurnya rumah tangga, finansial, dan kesetiaan. 2) sudut

pandang afektif yang diidentifikasi dari bentuk pengaruh peran orangtua yang meliputi berpisahannya tempat tinggal, komunikasi terputus, berkata kasar, sakit hati, tingginya intensitas emosi, merasa nyaman dengan orang lain, kerengangan dengan orangtua. 3) sudut pandang konatif yang diidentifikasi dari bentuk kecendrungan perilaku yang meliputi berbicara dengan nada tinggi, serta belum maksimal dalam mengontrol diri.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang ada peneliti memberikan saran sebagai berikut, pertama, remaja yang mengalami broken home supaya membuka diri untuk berkonsultasi ke lembaga konseling atau orang yang dipercayai, kedua, orang tua yang mengalami *broken home* agar tetap memperhatikan kehidupan sosial anak, ketiga, anak yang mengalami broken home harus memiliki kontrol diri dalam menghadapi permasalahan.

DAFTAR PUSTAKA

Adristi, Salsabila Priska. 2021. "Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang Keluarga Broken Home." *Lifelong Education Journal* 1(2).

Aziz, Mukhlis. 2015. "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Persepektif (Suatu Penelitian Di SMPN 18 Kota Banda Aceh)." *Jurnal Al-Ijtima'iyah* 1.

Azwar, Saifudin. 2013. *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bafadal, Iqbal. 2020. "Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10:44-45.

Bafadal, Iqbal. 2021. "Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja." *Bimbingan Dan Konseling Islam* 10(2). doi: 10.1201/9781315274508-20.

Fandega Yagi Sena, dkk. 2021. "Hubungan Antara Kontrol Diri Pada Siswa Broken Home Dengan Pergaulan Bebas Siswa Kelas XI SMK Negeri X Kota Bengkulu." *Triadik* 2(1).

Lie, Fitriyani, Pupung Puspa Ardini, Setiyo Utoyo, and Yenti Juniarti. 2019. "Tumbuh Kembang Anak Broken Home." *Jurnal Pelita PAUD* 4.

Siti Khusnul Faizah. 2022. "Pemahaman Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home." *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 3(1).

Sriyanti, Lilik. 2012. "Pembentukan Self-Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural." *Mudarrisa* 4(1).

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. cetakan 1. edited by Sutopo. Bandung.

Wibowo, Dinda Ayu Putri. 2021. "Layanan Bimbingan Individu Dalam Meningkatkan Self Control Pada Anak Broken Home Di SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG."

Zamzami, Farah Aulia. 2021. "Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya."