



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI REALITAS UNTUK MENGATASI FRUSTASI
AKIBAT *BROKENHOME* PADA SEORANG REMAJA
DI DESA KLOTOK PLUMPANG TUBAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Mila Ainy Salsabila

NIM : B03218026

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Ainy Salsabila

NIM : B03218026

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *“Terapi Realitas untuk mengatasi frustrasi akibat Brokenhome pada seorang remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban”*, merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Tuban, 3 April 2022

Yang Menyatakan


Mila Ainy Salsabila
NIM: B03218026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mila Ainy Salsabila

NIM : B03218026

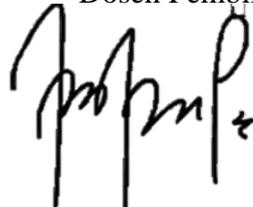
Judul Skripsi :

“Terapi Realitas untuk mengatasi frustrasi akibat Brokenhome pada seorang remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 2022

Dosen Pembimbing



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP : 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Terapi Realitas untuk mengatasi frustrasi akibat Brokenhome
pada seorang remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Mila Ainy Salsabila
(B03218026)

Tim Penguji

Penguji 1

Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji 2

Dra. Psi. Merrina, M.Si
NIP. 1968041320141120001

Penguji 3

Dr. H. Cholli, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji 4

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya 13 April 2022

Dekan



Prof. H. Abd Hallim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax 031-8413399
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSITUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MILA AINY SALSABILA
NIM : B03218026
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Milaainy@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Terapi Realitas untuk mengatasi frustrasi akibat Brokenhome pada seorang remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban"

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 April 2022

Penulis



ABSTRAK

Mila Ainy Salsabila, NIM. B03218026, 2022. *Terapi Realitas Untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Broken Home Pada Seorang Remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban.*

Penelitian ini bertujuan untuk membantu klien dalam menghilangkan sikap frustrasinya akibat broken home.

Fokus penelitian ini tentang (1) Bagaimana proses dari Terapi Realitas Untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Broken Home Pada Seorang Remaja DI Desa Klotok Plumpang Tuban?. (2) Bagaimana Hasil Terapi Realitas Untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Broken Home pada Seorang Remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban?.

Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskripsi komparatif dengan menggunakan terapi realitas dan menggunakan prosedur WDEP (*wants, doing, evaluation, and planning*).

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa selama melakukan treatment terdapat perubahan pada diri konseli, terlihat ketika konseli menyikapi hal yang membuat konseli frustrasi seperti, tidak pernah keluar rumah dan tidak ramah dengan orang sekitar. Saat treatment telah di laksanakan, kebiasaan frustrasi konseli tersebut mulai hilang dengan adanya wants atau keinginan konseli untuk menghilangkan frustrasinya. Konseli juga melakukan suatu usaha agar ia bisa mencapai keinginannya. Setelah melakukan hal apa yang bisa membantu konseli untuk mencapai wants nya, konseli mengevaluasi kegiatan yang telah di lakukan konseli untuk mencapai wants. Setelah itu, konseli di ajak untuk membuat planning agar bisa mencapai wants nya dengan maksimal.

Kata Kunci: Frustrasi, Terapi Realitas, Remaja

ABSTRACTS

Mila Ainy Salsabila, NIM. B03218026, 2022. *Reality Therapy to Overcome Frustration Due to Broken Home in Adolescents in Klotok Plumpang Village, Tuban.*

This study aims to assist clients in eliminating their frustration due to a broken home.

The focus of this research is on (1) How is the process of Reality Therapy to Overcome Frustration Due to Broken Home in Adolescents in Klotok Plumpang Village, Tuban?. (2) What are the results of Reality Therapy to Overcome Frustration Due to Broken Home in a Teenager in Klotok Plumpang Village, Tuban?.

To answer the problems in this study, the researchers used a comparative descriptive qualitative research method using reality therapy and using the WDEP (wants, doing, evaluation, and planning) procedure.

In this study, it can be seen that during treatment there are changes in the counselee's self, seen when the counselee responds to things that frustrate the counselee, such as never leaving the house and not being friendly with people around. When the treatment has been carried out, the counselee's habit of frustration begins to disappear with the counselee's desire or desire to relieve his frustration. The counselee also makes an effort so that he can achieve his wishes. After doing what can help the counselee to achieve his wants, the counselee evaluates the activities that have been carried out by the counselee to achieve his wants. After that, the counselee is invited to make a plan so that he can achieve his wants to the maximum.

Keywords: Frustration, Reality Therapy, Teenager

نبذة مختصرة

ميلا عين سلسبيلا ، NIM. B0321802، 2022. العلاج الواقعي للتغلب على الإحباط بسبب المنزل المكسور عند المراهقين في قرية كلوتوك بلومبانج ، توبان. تهدف هذه الدراسة إلى مساعدة العملاء في التخلص من إحباطهم بسبب المنزل المكسور.

يركز هذا البحث على (1) ما هي عملية العلاج الواقعي للتغلب على الإحباط بسبب المنزل المكسور عند المراهقين في قرية كلوتوك بلومبانج ، توبان ؟. (2) ما هي نتائج العلاج الواقعي للتغلب على الإحباط بسبب المنزل المكسور لدى مراهق في قرية كلوتوك بلومبانج ، توبان ؟. للإجابة على المشكلات في هذه الدراسة ، استخدم الباحثون طريقة بحث وصفي نوعي مقارنة باستخدام العلاج الواقعي واستخدام إجراء WDEP (الرغبات والقيام والتقييم والتخطيط).

في هذه الدراسة ، يمكن ملاحظة أنه أثناء العلاج ، هناك تغييرات في نفس المستشار ، تظهر عندما يستجيب المستشار للأشياء التي تحبطه ، مثل عدم مغادرة المنزل أبدًا وعدم التعامل مع الأشخاص من حوله. عندما يتم تنفيذ العلاج ، تبدأ عادة الإحباط لدى المستشار في الاختفاء مع رغبة أو رغبته في تخفيف إحباطه. يبذل المستشار أيضًا جهدًا حتى يتمكن من تحقيق رغباته. بعد القيام بما يمكن أن يساعد المستشار في تحقيق رغباته ، يقوم المستشار بتقييم الأنشطة التي قام بها المستشار لتحقيق رغباته. بعد ذلك ، تتم دعوة المستشار لوضع خطة حتى يتمكن من تحقيق رغباته إلى أقصى حد.

الكلمات المفتاحية: الإحباط ، العلاج الواقعي ، المراهق

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iii
ABSTRAK	i
ABSTRACTS	iii
نبذة مختصرة.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
KATA PENGANTAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	7
1. Terapi Realitas	7
2. Frustrasi.....	8
3. Brokenhome.....	9

4. Remaja	10
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II TERAPI REALITAS, FRUSTASI, BROKEN HOME.....	14
A. Terapi Realitas.....	14
1. Pengertian Terapi Realitas	14
2. Tujuan Terapi Realitas	16
3. Teknik-Teknik Konseling Realitas	17
4. Langkah-langkah Terapi Realitas	20
B. Frustasi.....	21
1. Pengertian Frustasi.....	21
2. Faktor Penyebab Frustasi.....	24
3. Ciri – ciri orang frustasi	26
4. Jenis-jenis Frustasi.....	28
5. Dampak Frustasi	30
C. <i>Brokenhome</i>	41
1. Pengertian <i>Brokenhome</i>	41
2. Faktor Penyebab <i>Brokenhome</i>	43
3. Dampak Broken home	45
D. Remaja.....	47
1. Definisi Remaja	47
2. Ciri – ciri Remaja.....	51

3. Periode Remaja Awal dan Remaja Akhir	52
E. Penerapan Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Brokenhome Pada Seorang Remaja.....	55
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	56
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	58
1. Pendekatan Penelitian	58
2. Jenis Penelitian	58
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	59
1. Sasaran Penelitian	59
2. Lokasi Penelitian.....	59
C. Jenis dan Sumber Data	60
1. Jenis-jenis Data	60
2. Sumber Data	60
D. Tahap-tahap Penelitian	61
1. Tahap Pra Lapangan	61
2. Tahap Pekerjaan Lapangan	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	63
1. Observasi	63
2. Wawancara.....	63
F. Teknik Validitas Data	64
G. Teknik Analisis Data	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	66
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	66
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli	67
a. Identitas Konselor	67
b. Deskripsi Konseli	68
3. Deskripsi Masalah.....	70
B. Penyajian Data	71
1. Deskripsi Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Brokenhome pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban.....	71
Proses Penerapan Terapi Realitas	88
2. Deskripsi Hasil Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Brokenhome pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban	90
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	91
1. Prespektif Teori.....	91
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah	96
2. Prespektif Islam	99
BAB V PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran	103

C. Keterbatasan Penelitian 104

DAFTAR PUSTAKA..... 105

LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

TABEL 4. 1	91
TABEL 4. 2	96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 4. 1	67
GAMBAR 4. 2	88



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat dan kesehatan kepada kita semua, khususnya bagi penulis sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Terapi Realitas Untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Broken Home Pada Seorang Remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban*”. Tak lupa pula sholawat dan salam semoga senantiasa tersampaikan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan banyak perubahan dimuka bumi ini.

Skripsi ini disusun sebagai tahapan akhir dari persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana, di program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam penyusunannya, tentunya banyak sekali hambatan-hambatan yang ditemukan. Namun berkat orang terdekat penulis Alhamdulillah hambatan tersebut bisa dilalui dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan penulis, menyampaikan terimakasih khusus kepada :

1. Prof. Masdar Hilmy, S. Ag., M.A., Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dr. H. Abd. Halim, M.Ag., selaku deka Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd dan Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku kepala dan sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

4. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku dosen pembimbing skripsi yang tidak pernah habis sabar untuk memberikan arahan.
5. Bapak, Ibu Dosen / Guru Besar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
6. Kedua orang tua saya, yang telah memberikan kasih sayang serta doa dan mengajarkan arti kehidupan yang sebenarnya.
7. Adik-adik saya yang telah menjadi Support System utama selama pendidikan.
8. Konseli saya, penulis berterima kasih yang sudah mau direpotkan dan sangat banyak membantu dalam pemenuhan kebutuhan penelitian.
9. Kepada diri saya sendiri yang sudah kuat dan bisa sampai ditahap penyelesaian skripsi.
10. Teman-teman seperjuangan, yang tidak pernah lelah mendengar keluhan penulis, dan banyak memberikan dukungan tentunya.
11. Kepada teman-teman kos Muslimah saya, yang sudah mau direpotkan dalam hal apapun.
12. Pihak-pihak lain yang terkait dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga dengan bantuan yang diberikan, dari awal pengerjaan hingga akhir, dapat menjadi ladang pahala bagi beliau semua. Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini sangat jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis sangat terbuka untuk menerima masukan dari berbagai pihak sebagai acuan penulis untuk penyusunan penelitian yang lebih baik kedepannya.

Terakhir, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kata yang kurang berkenan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi penulis, lembaga, universitas dan pembaca.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Broken home adalah keluarga atau kondisi rumah tangga tanpa kehadiran salah satu orang tua (ayah atau ibu) yang disebabkan oleh kematian, perceraian, atau salah satu orang tua yang meninggalkan keluarga.¹ Kondisi keluarga Broken home sering memberikan dampak negatif pada kesejahteraan emosional anak-anak karena kurangnya peran dari orang tua. Berbagai masalah yang dimiliki orang tua dalam pasca-perceraian memberikan perubahan kehidupan yang sulit diterima oleh anak-anak, terutama remaja.² Orang tua yang tidak lagi utuh, menikah lagi atau kurang perhatian karena kesibukan atau memiliki keluarga baru menjadi masalah yang membuat kurangnya kebutuhan anak-anak untuk kasih sayang dari orang tua mereka.

Kurangnya kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan dari keluarga dapat membawa risiko masalah konsep diri pada anak-anak, terutama ketika mereka remaja. Ini karena keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama bagi anak-anak akan menjadi faktor utama yang mempengaruhi pembentukan konsep diri anak-anak.³ Perceraian orangtua adalah peristiwa yang menegangkan pada anak-anak. Perceraian memberikan tekanan besar ke dalam kehidupan orang dewasa dan anak-anak. Efek perceraian orangtua beragam dan kompleks. Mackay

¹ Hurlock Elizabeth B, *Developmental Psychology : A Life-Span Aproach*, 5th ed. (New York: McGraw- Hill Education., 2001).

² Tatik Mukhoyyaroh. Psikologi Keluarga. (Surabaya:Universitas Sunan Ampel Press, 2014), hal 5.

³ Ibid.

mengungkapkan bahwa setelah perpisahan, sebagian besar anak-anak hidup di tahanan utama satu orang tua. Dalam kebanyakan kasus, anak-anak tinggal bersama ibunya, sehingga masalah signifikan adalah tidak adanya ayah mereka. Bukan hanya kehadiran ayah di rumah yang penting, itu adalah kehadirannya dalam kehidupan anak. Amato dan Cheadle mengungkapkan bahwa anak-anak dengan orang tua perceraian cenderung mendapatkan pendidikan yang lebih rendah, memiliki ikatan yang lebih lemah dengan orang tua, dan melaporkan lebih banyak gejala tekanan psikologis.⁴

Remaja yang mengalami perceraian orang tua memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gejala depresi, harga diri rendah, agresi, alkohol, penggunaan narkoba, dan perilaku kriminal.⁵ Perceraian meningkatkan risiko masalah penyesuaian pada anak-anak. Remaja dengan orang tua yang bercerai memiliki komitmen hubungan pribadi yang lebih sedikit untuk pernikahan mereka sendiri dan kurang percaya diri dalam kemampuan mereka sendiri untuk mempertahankan pernikahan yang bahagia dengan pasangan mereka.

Masalah frustrasi pada remaja dari keluarga broken home akan menuntun mereka ke berbagai perilaku yang tidak bertanggung jawab karena anak itu sendiri yang mengidentifikasi diri mereka berbeda dan memiliki banyak masalah. Ini menjadi semakin kompleks selama masa remaja karena mereka sedang menjalani masa transisi dan tahap kritis dari pencarian identitas. Mereka juga menjadi lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Dibandingkan dengan

⁴ Paul Amato and Jacob Cheadle, "The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being Across Three Generations," *Journal of Marriage and The Family* - J MARRIAGE FAM Vol. 3 No.2, hal 35-37

remaja yang berasal dari keluarga yang utuh, remaja yang berasal dari keluarga dengan perceraian memiliki lebih banyak masalah akademik, masalah yang mengeksternalisasi (kenakalan remaja), dan masalah internal (kecemasan dan depresi), kurangnya tanggung jawab sosial, kurang kompeten dalam hubungan sosial, Dropout, aktif secara seksual pada usia dini, mengkonsumsi zat terlarang, bergabung dengan teman-teman yang antisosial.

Para remaja memiliki masalah perilaku yang melanggar aturan di sekolah. Perilaku mereka disebabkan oleh pandangan mereka pada diri mereka sendiri sebagai anak-anak yang diabaikan, ditinggalkan dan berbeda dari anak-anak lain sehingga mereka tidak lagi berkaitan dengan tindakan mereka. Perilaku negatif remaja ini memberikan banyak bahaya bagi diri mereka sendiri dan juga kerugian kepada orang lain sehingga remaja dari keluarga broken home diperlukan untuk mendapatkan intervensi psikologis.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian pada seorang remaja akibat *Brokenhome*. konseli masih belum bisa menerima keadaan sekarang yang ia jalani dan konseli belum bisa menerima perceraian kedua orang tuanya selama dua tahun terakhir ini. Hal yang membuat frustrasi konseli yakni keinginan memiliki keluarga yang utuh dan harmonis seperti teman-temannya pupus seketika dan sudah tidak ada harapan lagi.

Penyebab selanjutnya yakni, ia mencemaskan dirinya sendiri jika ia kurang dapat perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tuanya yang sudah tidak bersama lagi. Konseli sering merasa menyesal kenapa dia ada di kondisi keluarga yang seperti ini. Konseli juga sering merasa menjadi anak yang di nomer dua kan oleh orang tuanya, ia juga sering terpengaruh dengan kata-kata yang beredar di tiktok atau

social media tentang fakta anak ke dua yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya.

Dalam kesehariannya, konseli sering sekali murung, jarang mau bertemu dengan orang lain, lebih menutup diri, dan susah makan. Akibatnya banyak yang terjadi misalnya nilai sekolah menurun, kurang di segani teman, dan lebih agresif.⁶

Merujuk pada hal tersebut, peneliti memilih terapi realitas untuk mengatasi frustrasi dikarenakan peneliti belum menemukan suatu penelitian yang meneliti frustrasi menggunakan terapi realitas, melihat dari ciri-ciri frustrasi yang di alami konseli seperti: merasa sedih, agresif, susah makan, murung, cemas. Dimana dengan menggunakan terapi realitas diharapkan konseli dapat menghilangkan frustasinya, dan mencoba menerima kenyataan yang dihadapinya dan berfokus pada masa depan konseli.

Konseling realitas menjadi pilihan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Terapi atau konseling realitas adalah sistem yang berfokus pada perilaku saat ini. Penekanan utama dalam intervensi dengan konseling kenyataan adalah terlepas dari apa yang terjadi pada individu, apa yang mungkin dilakukan, atau bagaimana kebutuhan individu telah dilanggar di masa lalu, setiap individu masih dapat mengevaluasi kembali realitas saat ini dan memilih perilaku Itu akan membantu untuk secara efektif memenuhi kebutuhan masa kini dan masa depan.⁷ Konseling realitas dalam beberapa penelitian sebelumnya memberikan hasil

⁶ Wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2021

⁷ Ezrina L Bradley, "Choice Theory and Reality Therapy: An Overview," *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* Vol 5, no. 1 (2014), hal 6–14.

yang menjanjikan dalam mengatasi perilaku ketidak disiplin remaja di sekolah, menangani perilaku intimidasi pada remaja.

Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri.⁸

Seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an Qs. Ar- Ra'd Ayat 11 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia*”.⁹

Berdasarkan latar belakang yang sudah peneliti paparkan diatas, peneliti ingin membantu konseli untuk bisa menerima apapun peristiwa yang dialami konseli selama ini, dan fokus terhadap masa depannya guna mengembangkan tujuan konseli selanjutnya. Oleh karena itu peneliti mengimplementasikan ini pada penelitian yang diberi judul, **“Terapi Realitas Untuk mengatasi Frustrasi Brokenhome pada seorang Remaja Di Desa Klotok Plumpang Tuban”**.

⁸Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal.263-265.

⁹Kementrian Agama RI,” *Al-Qur'an Nul Karim, Mushaf Al-Qur'an Terjemah*”. Surat; Ar Ra'd, ayat 11, (Bandung: Nur Publishing,2009), hal, 250.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan di atas, adapun rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini yakni:

1. Bagaimana Proses Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban ?
2. Bagaimana Hasil Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah di jelaskan diatas, Adapun tujuan penelitian yakni untuk:

1. Mengetahui Proses Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban.
2. Mengetahui Hasil Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan mampu memberikan manfaat, adapun manfaat dalam hal ini berupa manfaat teoritis dan praktis yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a) Memberikan pengetahuan serta wawasan kepada peneliti lain dan para pembaca untuk mengetahui bagaimana Terapi Realitas dalam Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja.
- b) Memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan Terapi Realitas bahwa metode ilmu yang ada dalam Bimbingan

dan konseling dapat membantu seseorang dalam menangani persoalan manusia sesuai dengan kegunaannya.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti Dengan adanya penelitian ini, memberikan jawaban atas apa yang sudah diteliti tentang bagaimana hasil dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja.

b) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan juga sebagai referensi untuk menangani kasus yang sama dalam penelitian yang akan datang dengan menggunakan Terapi Realitas.

E. Definisi Konsep

Agar memperoleh terkait judul penelitian yang sedang di lakukan yakni: “**Terapi Realitas dalam Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban**”, dalam hal ini akan di jelaskan beberapa pengertian atau istilah yang berkaitan dengan judul penelitian agar mudah di pahami oleh para pembaca:

1. Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai lingkup.¹⁰ Sistem Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang membantu klien menghadapi kenyataan - kenyataan dan

¹⁰Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal 525.

memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini mengisyaratkan bahwa klien memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.¹¹

Jadi dari beberapa pemaparan di atas, konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

2. Frustrasi

Frustrasi ialah keadaan batin seseorang, ketidakseimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat/dorongan yang tidak dapat terpenuhi (frustration = kekecewaan).¹² Menurut ilmu kesehatan mental seseorang yang mengalami suatu keadaan, di mana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai, sehingga orang kecewa dan mengalami satu barrier atau halangan dalam usahanya mencapai satu tujuan maka

¹¹Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung; PT. Refika Aditama, 2009), Hal.263-265.

¹²Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2007), hal 127.

orang tersebut mengalami frustrasi.¹³ Keadaan tersebut bisa menimbulkan respon positif atau juga bisa menimbulkan respon negatif. Jadi, frustrasi adalah suatu hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan. Jika ditelusuri lebih jauh bahwa frustrasi yang muncul disebabkan adanya faktor dari luar yang menekan. Frustrasi adalah kondisi eksternal yang membuat seseorang tidak dapat mencapai kesenangan yang diharapkan akibat terhalangnya pemenuhan suatu motif yang berasal dari lingkungan maupun dari keadaan emosi atau perasaan.¹⁴

3. Brokenhome

Istilah “*broken home*” merupakan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan orang tua tidak bisa menjadi tauladan untuk anaknya. Bisa jadi ketika orang tua bercerai, pisah ranjang, atau keributan yang terus-menerus dalam keluarga.

Menurut pendapat Hurlock, brokenhome merupakan sebuah penyesuaian yang kurang baik dari hasil pernikahan antara seorang laki-laki dan perempuan, dimana antara suami dan istri tidak lagi menemukan sebuah kecocokan yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Untuk mencari kebahagiaan dalam sebuah keluarga memilih jalan pisah bukanlah sebuah solusi yang baik, banyak dari kalangan keluarga yang tidak merasa bahagia dalam pernikahannya namun tetap memilih mempertahankan hubungan pernikahan mereka, karena pernikahan harus dilandasi dengan pertimbangan agama,

¹³Kartono dan Kartini., *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal 50.

¹⁴Utomo dan Warsito, *Hubungan antara Frustrasi dan Konformitas dengan Perilaku Agresi pada Suporter Bonek Persebaya*. Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya 2013 Vol 1 No 2.

moral, dan juga kondisi sosial ekonomi.¹⁵ Jadi dari pemaparan diatas, yang di maksud dengan brokenhome yaitu sebuah problem yang terjadi di dalam keluarga yang menjadikan keluarga tersebut tidak harmonis. Dari kejadian tersebut anak yang akan menjadi korban pertama, anak-anak yang terlahir dari keluarga brokenhome akan mengalami krisis kepribadian yang menjadikan perilakunya tidak semestinya.

4. Remaja

Banyak orang menggambarkan remaja adalah masa transisi dari fase anak-anak menuju fase dewasa, atau orang-orang dengan usia belasan tahun, atau bisa juga dengan pengertian seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu, seperti susah diatur atau orang yang mudah terpancing emosinya.

Periode remaja adalah waktu untuk tumbuh dan berkembang serta bergerak dari ketidakmatangan masa kanak-kanak menuju ke arah kematangan pada usia dewasa. Periode remaja adalah periode transisi secara biologis, psikologis, sosiologi, dan ekonomi pada individu. Ini adalah masa yang menyenangkan dalam rentang kehidupan. Para remaja menjadi lebih sedikit bijak, serta lebih mampu untuk membuat keputusan sendiri

¹⁵Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1990), hal 310.

dibandingkan usia-usia sebelumnya yaitu pada masa kanak-kanak.¹⁶

Menurut Hurlock, istilah remaja atau adolescence berasal dari bahas Latin *adolescere* (kata bendanya *adolescencia* = remaja), yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa.¹⁷ Jhon W. Santrock mendefinisikan masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio- emosional.¹⁸

Berdasarkan pengertian diatas, maka menurut penulis remaja adalah masa transisi dan pertumbuhan masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana pada masa ini mengalami perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun psikisnya. Mereka tidak bisa dikatakan anak-anak dilihat dari bentuk tubuhnya dan daya pikirnya, tetapi mereka juga belum bisa dikatakan dewasa yang memiliki pemikiran yang matang dalam mengambil suatu tindakan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁶Zahotun Nihayah, dkk., *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2006), Cet. I, hal 105 – 106.

¹⁷ *Ibid*, hal, 106.

¹⁸ Jhon W. Santrock, *Remaja*, Edisi Kesebelas Jilid 1, Terj. dari *Adolescence*, Eleventh Edition Jilid 1 oleh Benedictine Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 20

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari pada sistematika pembahasan ini yakni untuk mempermudah pembaca dalam mengetahui isi daripada penelitian ini terdiri dari lima sub Bab diantaranya:

Bab Pertama. Bab ini berisi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pemahasan yang menelaskan tentang gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian.

Bab Kedua. Bab ini berisi: Kajian Teoritik yang menjelaskan beberapa referansi meneliti objek kajian yang akan di teliti sesuai dengan judul penelitian. Kajian Teoritik Berisi tentang Terapi Realitas yang meliputi (Pengertian Terapi Realitas, Tujuan Terapi Relitas, Teknik – Teknik Konseling Realitas, Langkah – Langkah Terapi Realitas). Frustasi yang meliputi (Pengertian Frustasi, Faktor Penyebab Frustasi, Jenis-jenis Frustasi, dan Dampak Frustasi). Brokenhome yang meliputi (Pengertian *Brokenhome*, Faktor Terjadinya *Brokenhome*, Dampak *Brokenhome*), Remaja yang meliputi (Pengertian Remaja, Ciri-Ciri Remaja, dan Periode Remaja Awal dan Remaja Akhir) Dan yang terakhir yakni Penelitian Terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang di lakukan.

Bab Ketiga. Bab ini berisi: Metode Penelitian menjelaskan tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, Teknik Analisis Data, Deskripsi Umum Objek Penelitian dan Deskripsi Hasil Penelitian.

Bab Keempat. Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses Penerapan

Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi *Brokenhome* pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban dan Hasil terkait proses Terapi Realitas kepada konseli.

Bab Kelima. Dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran, serta keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian. Dimana kesimpulan harus di kaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Sedangkan saran adalah rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

TERAPI REALITAS, FRUSTASI, BROKEN HOME

A. Terapi Realitas

1. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas adalah metode yang sangat terfokus dan interaktif dari konseling perilaku kognitif dan psikoterapi dan berhasil digunakan di berbagai pengaturan.¹⁹ Terapi Realitas adalah pendekatan konseling dan psikoterapi kognitif-perilaku yang sangat interaktif dan terfokus yang telah berhasil diterapkan dalam berbagai pengaturan. Sistem terapi praktis ini berfokus pada perilaku saat ini. Terapis bertindak sebagai guru dan panutan dan menghadapkan klien dengan cara yang membantu mereka menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain. Di dalam terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang setara dengan kewarasan. Dengan kata lain, pelanggan adalah agen yang menentukan diri sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa adalah tanggung jawab klien untuk menerima konsekuensi dari perilakunya.²⁰

Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan”, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling

¹⁹Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal 525.

²⁰Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung; PT. Refika Aditama, 2009), Hal.263-265.

perkawinan, pengelolaan lembaga, dan perkembangan masyarakat.²¹

Sedangkan, terapi realitas adalah sistem yang berfokus pada perilaku masa kini.²² Menurut konsultasi sebenarnya Mappiare menekankan pentingnya 3R, khususnya tanggung jawab konseli (Responsibility = R), norma dan nilai sosial yang dimiliki individu melalui intrinsik (Hukum = R), dan realitas dunia di mana individu berperilaku (Reality = R).²³ 3R ini menjadi inti dari tabel fakta. Dalam proses ini, mentee dapat belajar untuk bertanggung jawab, berpikir lebih realistis tentang bagaimana mereka akan berperilaku untuk memecahkan masalah atau mendapatkan apa yang mereka inginkan di masa depan.

Jadi dari beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan, konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

²¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT . Refika Aditama, 2003), hlm. 263.

²²Ibid hlm . 267.

²³Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta:PT Rajagrafindo Persada, 2006), hlm.103.

2. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan keseluruhan dari terapi realitas adalah untuk membantu seseorang mencapai kemandirian. Pada dasarnya, otonomi adalah kedewasaan yang dibutuhkan seseorang untuk menggantikan dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini melibatkan orang yang mampu mengambil tanggung jawab untuk siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dan mengembangkan rencana yang bertanggung jawab dan realistis untuk mencapai tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang mengidentifikasi dan mempelajari tujuan mereka. Selain itu, ini membantu mereka menjelaskan cara-cara di mana mereka menghalangi kemajuan menuju tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri.²⁴

Konselor yang cenderung emosional, menunjukkan bahwa menjaga atau memperoleh kesehatan mental adalah tujuan konseling.²⁵ Terapi realitas menekankan tanggung jawab. Ini didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan seseorang dan melakukannya dengan cara yang tidak mengganggu kemampuan untuk memenuhi kebutuhan orang lain.²⁶

Terapi realitas membantu mereka yang mencari nasihat. Jika rencana yang lama tidak berhasil, kembangkan yang baru.²⁷ Meskipun tidak ada kriteria

²⁴Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, hal 273-274.

²⁵Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2011) , hal. 49.

²⁶Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, (Pt Eresco : Bandung, 1988), hal. 264

²⁷Samuel T.Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks,2012), hal. 270-271.

kaku yang menunjukkan bahwa keberhasilan menandai penyelesaian terapi, kriteria umum untuk pencapaian perilaku yang bertanggung jawab dan pencapaian tujuan klien menunjukkan bahwa klien memiliki kemampuan untuk melaksanakan rencananya secara mandiri dan tidak memerlukan pemrosesan lebih lanjut.²⁸

Jadi dapat disimpulkan, tujuan terapi realitas yakni agar konseli dapat mencapai perilaku yang bertanggung jawab pada dirinya dan memenuhi tujuan konseli dan menunjukkan bahwa konseli mampu mandiri.

3. Teknik-Teknik Konseling Realitas

Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding mengembangkan sistem WDEP.²⁹ Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi, W : *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D : *direction and doing* (arah dan tindakan), E : *self evaluation* (evaluasi diri), dan P : *planning* (perencanaan).

1. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan keinginan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor,

²⁸Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT . Refika Aditama, 2003), hal. 270.

²⁹ Lutfi Fauzan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*, (Malang: Elang Mas 1994) hal. 27

ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

2. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*Doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini: “Apa yang kamu lakukan?”, “Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?”, “Apa yang akan kamu lakukan besok?”.

3. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konseli dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya, keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahapan ini:

- 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
- 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan?
- 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?

- 4) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
- 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?
- 6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik?
- 7) Apakah kamu menguji keinginanmu; apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?

4. Rencana dan tindakan (*Planning*)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC3, yaitu: Sederhana (*simple*), Dapat dicapai (*attainable*), Dapat diukur (*measureable*), Segera dilakukan (*immediate*), Keterlibatan klien (*involved*), Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*), Komitmen (*committed*), Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*).³⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan yang harus dilakukan konselor saat mengadakan konseling realitas adalah dengan menggunakan WDEP system, yaitu: *Want and Need, Direction and Doing, Self Evaluation, dan Planning*.

Konseling Realitas dapat digambarkan sebagai terapi verbal aktif. Prosedur berfokus pada kekuatan dan potensi klien yang terkait dengan perilaku saat ini dan berusaha untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. membantu kliennya menciptakan identitas kesuksesan, konselor dapat menggunakan teknik sebagai berikut:

³⁰Komalasari dan Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks 2011) hal. 75

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengkonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
- 4) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakannya.
- 5) Bertindak sebagai model dan guru.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun sistem terapi.
- 7) Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realitas.
- 8) Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang efektif.

4. Langkah-langkah Terapi Realitas

1. *Membangun Keterlibatan Klien dalam Proses Konsultasi*: konsultan menyambut klien, membangun hubungan yang baik, menyusun, mendengarkan keluhan klien, dan menyetujui tujuan untuk terlibat dengan klien. Mempromosikan keterlibatan emosional, dan kolaborasi.
2. *Mengidentifikasi perilaku/perilaku klien saat ini dan saat ini*: Mengungkapkan perilaku/perilaku klien saat ini dan mengungkapkan perilaku, keinginan saat ini, kebutuhan dan persepsi – apa dan bagaimana. , Kapan/kapan melakukan, dan emosi terkait tindakannya.
3. *Evaluasi*: Konselor mendorong klien untuk bertindak secara realistis sesuai dengan prinsip realitas, hukum dan kewajiban Terkait dengan perilaku saat ini, standar etika, hukum, peraturan sekolah, adat istiadat, norma sosial, keluarga dan denominasi Konflik dengan tujuan hidup yang harus dilakukan,

4. *Membuat rencana tindakan yang realistis*: Konselor mendorong klien untuk membuat rencana tindakan/tindakan yang realistis yang membahas kebutuhan dan keinginan/keinginan lingkungan, perincian, keterkelolaan, dan hasil.
5. *Keterlibatan*: cara untuk membangun motivasi dan keterampilan klien dan memberikan harapan untuk sukses, wawasan tentang manfaat, pembangunan motivasi, dorongan internal, dan kesepakatan tindakan.
6. *Penyelesaian Tindakan*: Tindakan/tindakan yang direncanakan klien dengan mendorong klien untuk tidak menyangkal kegagalan, menyalahkan dirinya sendiri, mengecewakan, putus asa, atau memikirkan cara baru yang lebih realistis Evaluasi dan hasil bila tidak dapat dilaksanakan.³¹

B. Frustrasi

1. Pengertian Frustrasi

Frustration lazim di sebut pula frustrasi, artinya hambatan, kegagalan, rintangan. Sedangkan definisi frustrasi menurut Katz and Lehner adalah *frustration has been difined: as the blocking of a desire or need*. Frustrasi merupakan rintangan terhadap dorongan atau kebutuhan. Sedangkan menurut Arkoff memberikan definisi bahwa frustrasi itu suatu proses di mana tingkah laku kita terhalang oleh suatu kebutuhan, manusia bertindak/berbuat atau bertingkah laku untuk mencapai tujuan yaitu melayani kebutuhan yang sesuai dengan dorongan (*frustration is a process which our behavior is blocked*). Selain itu Arkoff juga menambahkan lagi bahwa

³¹Gerlad Corey, *Teosri dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* , Hal. 281-282

frustrasi itu suatu keadaan perasaan yang disertai proses rintangan (*frustration is as the state of feeling which accompanied the thwarting*).³² Perasaan yang disertai dengan proses hambatan Ketakutan dan kecemasan kecemasan yang terus-menerus yang menyebabkan stres atau ketegangan internal yang parah dan kronis, sehingga orang mengalami frustrasi yang kuat.³³

Dalam KBBI, pengertian frustrasi adalah perasaan kecewa karena gagal melakukan sesuatu atau akibat gagal mencapai suatu tujuan. frustrasi adalah keinginan yang dicegah untuk dipenuhi oleh pembatasan diri, nyata atau spiritual, Secara umum, frustrasi adalah reaksi subjektif terhadap penyumbatan atau penyumbatan perilaku atau motivasi signifikan yang mengganggu penanggulangan yang efektif.³⁴

Frustrasi ialah keadaan batin seseorang, ketidakseimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat/dorongan yang tidak dapat terpenuhi (*frustration = kekecewaan*).³⁵ Menurut ilmu kesehatan mental seseorang yang mengalami suatu keadaan, di mana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai, sehingga orang kecewa dan mengalami satu barrier atau halangan dalam usahanya mencapai satu tujuan maka

³²Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Renika Cipta 2005), hal. 45.

³³ Berkowitz Leonard, *Aggression: Its Causes, Consequences, And Control : Agresi I Sebab dan Akibatnya*, (Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo 1995), hal. 124.

³⁴ Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM press 2003), hal 100.

³⁵Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2007), hal 127.

orang tersebut mengalami frustrasi.³⁶ Keadaan tersebut bisa menimbulkan respon positif atau juga bisa menimbulkan respon negatif. Frustrasi adalah kondisi eksternal yang membuat seseorang tidak dapat mencapai kesenangan yang diharapkannya akibat terhalangnya pemenuhan suatu motif yang berasal dari lingkungan maupun dari keadaan emosi atau perasaan.³⁷

Pada dasarnya kebutuhan atau motivasi dasar mendorong orang untuk bertindak dalam beberapa cara untuk mencapai tujuan mereka, sering menghadapi hambatan dan kekecewaan. Oleh karena itu, mengalami frustrasi dengan sangat tergantung pada reaksi individu itu sendiri. Setiap orang memiliki cara untuk menghadapi dan mengungkapkan rasa frustrasi itu. Misalnya, keduanya memiliki dua orang yang frustrasi, dan keduanya memiliki pengalaman yang berbeda, sehingga tindakan mereka selanjutnya berbeda. Frustrasi berbeda dalam kualitas dan kuantitas. Jarak dan kedalaman keputusan, kemarahan, atau kasih sayang terkadang merupakan peristiwa yang menyenangkan dan membantu memberdayakan dan menginspirasi.³⁸

Jadi, frustrasi adalah suatu hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan. Satu keadaan di mana orang tersebut merasa kecewa, jengkel karena suatu kebutuhan

³⁶Kartono dan Kartini., *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal 50.

³⁷Utomo dan Warsito, *Hubungan antara Frustrasi dan Konformitas dengan Perilaku Agresi pada Suporter Bonek Persebaya*. Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya 2013 Vol 1 No 2.

³⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta 2005) hal 46-47 .

tidak bisa terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai karena suatu hambatan-hambatan di dalam kehidupannya.

2. Faktor Penyebab Frustrasi

Berikut adalah faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Ada 2 faktor yang menyebabkan kekecewaan, yaitu:

1) Faktor Eksternal Pribadi

Kekecewaan yang disebabkan oleh situasi eksternal tidak dapat dihindari. Termasuk adat istiadat, masalah, dan kondisi sosial ekonomi.

2) Faktor Internal

Frustrasi batin dapat disebabkan oleh faktor fisik dan perbedaan intelektual. Frustrasi yang datang dari dalam dapat disebabkan oleh faktor fisik dan perbedaan intelektual. Menurut Syamsu Yusuf, secara umum beberapa hal yang dapat menyebabkan frustrasi adalah lingkungan, pribadi (fisik dan mental), dan konflik.

1) Faktor lingkungan

Keadaan frustrasi dan syok individu, karena kegagalan mencapai tujuan yang disebabkan oleh hambatan yang datang dari luar individu, termasuk lingkungan alam berupa peristiwa tragis, sistem hubungan interpersonal yang buruk, norma sosial, peraturan perundang-undangan, dan adat istiadat.

2) Faktor pribadi

Kekecewaan seseorang karena ia kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan fisik atau mental yang cukup untuk mencapai tujuannya.

3) Faktor Konflik

Merupakan frustrasi yang timbul dalam diri seseorang karena adanya konflik batin dalam dirinya untuk mencapai tujuannya.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua hal yang mempengaruhi timbulnya frustrasi. Pertama, faktor internal meliputi kepribadian seseorang dan kedua, faktor eksternal meliputi lingkungan.³⁹

Menurut Semion, frustrasi yang disebabkan oleh situasi internal dan eksternal yang tidak dapat dihindari adalah sebagai berikut:

Faktor ekstrinsik adalah:

- a) Peraturan Bea Cukai atau Masyarakat kebutuhan dan keinginan individu.
- b) Hal-hal yang mengganggu, terutama yang berkaitan dengan minat dan kebiasaan individu.
- c) Kondisi sosial ekonomi menghalangi pemenuhan kebutuhan material dasar individu.

Elemen internalnya adalah:

- a) Kurangnya diri, seperti kurang percaya diri atau takut akan situasi sosial yang mengganggu pencapaian tujuan.

³⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Rosda 2006), hal 166.

b) Konflik, faktor ini juga dapat menjadi sumber frustrasi internal ketika seseorang memiliki banyak tujuan yang saling mengganggu satu dan lainnya.⁴⁰

Untuk hambatan, menurut Ardani, ada beberapa jenis hambatan yang biasa ditemui masyarakat berupa .

a) Kendala fisik: kemiskinan, gizi buruk, bencana alam, dll.

b) Hambatan sosial: kondisi ekonomi yang kurang menguntungkan, persaingan hidup yang ketat, perubahan yang tidak pasti dalam berbagai bidang kehidupan.

c) Hambatan Pribadi: Pembatasan pribadi berupa kecacatan atau penampilan yang tidak menarik dapat menimbulkan frustrasi dan stres pada individu.⁴¹

3. Ciri – ciri orang frustrasi

Menurut syamsu yusuf orang frustrasi adalah orang yang mempunyai ciri-ciri seperti berikut:

a) Kelelahan

b) Orang yang frustrasi cenderung menyalahkan orang lain sebagai penyebab kegagalannya atau ketidakmampuan dalam hidupnya.

c) Kondisi Emosi yang Negatif

⁴⁰ Semiun, *Kesehatan Mental IPandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*, (Yogyakarta: Kansius 2006), hal. 395.

⁴¹ Ardani Tristiadi, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset 2008), hal 881.

emosi yang negatif seperti rasa jengkel, tersinggung, marah, sakit hati, kaku, tegang, pesimis atau kurang motivasi.⁴²

Begitu juga yang di alami konseli saat ini, Berikut ciri-ciri orang frustasi konseli:

- a. Selalu dibebani rasa bersalah dan sering menyalahkan dirinya sendiri.
- b. Merasa putus asa, rendah diri, dan tidak berharga atau memiliki self esteem yang rendah.
- c. Selalu merasa cemas dan khawatir yang berlebihan.
- d. Suasana hati yang buruk atau sedih secara berkelanjutan.
- e. Mudah marah atau sensitif, serta mudah menangis.
- f. Menjadi apatis terhadap lingkungan sekitarnya.

Dari ciri-ciri diatas islam tidak mengajarkan manusia untuk menjadi orang yang suka bersedih berlebihan, frustasi dan sejenisnya, karena sudah di jelaskan dalam Al-Qur'an dalam ayat berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”* (QS. Ali 'Imran:139)

⁴² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : rosda 2006), hal. 166

4. Jenis-jenis Frustrasi

Selain faktor penyebab frustrasi, ada beberapa jenis frustrasi, antara lain:

a) Frustrasi Pribadi disebabkan oleh disparitas antara tingkat aspirasi dan tingkat kemampuan. Misalnya, kecerdasan yang rendah, kurangnya kekuatan fisik, atau kurangnya (cacat) aspek lainnya.

b) Frustrasi lingkungan adalah frustrasi yang disebabkan oleh hambatan atau hambatan di lingkungan, seperti: kekurangan uang, kendala fisik (misalnya seseorang ditahan di Lapas).⁴³

Faktor yang mempengaruhi frustrasi baik berasal dari dalam maupun dari luar itu masing-masing orang berbeda-beda. Seseorang yang mengalami frustrasi memiliki cara mempertahankan diri yang berbeda-beda, ada yang mempunyai respon positif dan ada uga yang merespon negatif.

Dalam penelitiannya, frustrasi dibagi menjadi beberapa kategori. Mulai dari frustrasi lingkungan, frustrasi pribadi, dan frustrasi konflik, berikut penjelasannya:

1) Frustrasi Lingkungan

⁴³ Baihaqi dkk, *Psikiatri Konsep dasar dan gangguan-gangguan*, (Bandung: Refika Aditama 2005), hal. 48.

Frustrasi yang disebabkan oleh halangan/hambatan yang ada di lingkungan.

2) Frustrasi Pribadi

Frustrasi yang timbul dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai tujuannya dengan kata lain frustrasi pribadi ini terjadi karena perbedaan antara tingkat aspirasi dan tingkat kemampuan.

3) Konflik Frustrasi

Frustrasi yang disebabkan oleh konflik motif yang berbeda dalam diri seseorang. Dengan motif yang saling bertentangan, kepuasan satu motif menyebabkan ketidakpuasan Mengecewakan mesin lainnya. Sampel ini meliputi:

- 1) Konflik yang akan segera terjadi (pilih salah satu dari dua opsi).
- 2) Konflik yang akan segera terjadi.
- 3) Konflik yang jauh.⁴⁴

Dari beberapa uraian di atas ada beberapa jenis frustrasi dan di bagi menjadi beberapa jenis frustrasi yakni frustrasi pribadi datang dari diri sendiri misalnya, individu tidak bisa mencapai suatu tujuan yang ia inginkan karena

⁴⁴ Sarwito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka 2002), hal. 279.

adanya keterbatasan kemampuan. Jenis selanjutnya yakni lingkungan atau bisa disebut faktor eksternal. Penyebabnya adalah pengaruh atau adanya hambatan dari lingkungan dan masalah yang ada di sekitarnya.

5. Dampak Frustrasi

Frustrasi dapat menyebabkan berbagai jenis perilaku reaktif. Misalnya, seseorang dapat mengamuk dan menghancurkan orang lain, merusak sesuatu atau menyebabkan disorganisasi dalam struktur kepribadiannya sendiri. Di sisi lain, frustrasi juga dapat menciptakan titik awal baru untuk perjuangan dan usaha baru. Ia juga dapat menciptakan bentuk-bentuk adaptasi baru dan bentuk-bentuk baru pemuasan kebutuhan, sehingga terjadi bentuk-bentuk baru perkembangan kehidupan. Jadi, frustrasi dapat mengarah pada situasi yang kondusif bagi kehidupan batin positif seseorang, tetapi juga dapat berubah menjadi situasi negatif atau negatif, yang mengarah pada munculnya berbagai jenis gangguan psikiatri yang berbeda.⁴⁵

Frustrasi selalu membutuhkan respons frustrasi tertentu, yang bisa positif atau negatif.

A) beberapa bentuk reaksi frustrasi atau mengecewakan positif

1) Tambahkan mobilisasi dan aktivitas

Sebagai seseorang dalam usahanya (dengan penuh energi) mencapai suatu tujuan mengalami hambatan besar, maka jika reaksi dapat berlangsung satu

⁴⁵ Anantasari, *Menyikapi Perilaku Agresi Anak* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal. 67

pengumpulan/penyimpanan energi untuk hancurkan rintangan yang menghalangi, dalam hal ini pembentukan seseorang dalam satu masalah besar sebenarnya menggugah rangsangan dan dorongan untuk meningkatkan tenaga, tenaga dan ketekunan, untuk mengatasi masalah yang perlu dikerahkan mencari cara dan bentuk baru kemenangan.

Untuk mengatasi semua kesulitan insentif, seperti mereka yang mengalami kebiasaan dalam mimpi atau bisnis, seperti mereka yang mengalami kebiasaan, yaitu energi, potensi, kekuasaan, objek, kesabaran, dan kapal. Oleh karena itu, gangguan ini menjadi insentif untuk memobilisasi energi dan energi untuk menembus setiap hambatan.⁴⁶

2) *Besinnung* (berfikir secara mendalam disertai wawasan jernih)

Setiap frustrasi memberikan masalah sekaligus tantangan pada manusia untuk diatasi. Kejadian ini memaksa seseorang untuk melihat realitas dengan jalan mengambil distansi/jarak untuk berfikir lebih obyektif dan lebih mendalam agar dapat mencari jalan/alternatif penyelesaian lain.⁴⁷

Sedangkan menurut Kartono *Besinnung* ialah berfikir secara mendalam dengan wawasan yang tajam dan jernih, serta menggunakan akal budi dan kebijaksanaan,

⁴⁶ Sarwito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*, hal. 297-298

⁴⁷ *Ibid.*, hal. 82-85

hingga tersusun reorganisasi dan aktivitas aktivitasnya. Pengambilan distansi ini merupakan syarat pertama untuk besinnung. Sehingga orang tersebut mendapat kesempatan untuk menilai arti kegagalan secara nyata.⁴⁸

3) *Resignation* (tawakal, pasrah pada Tuhan)

Resignation adalah tawakal dan pasrah pada Ilahi. “Pasrah dan narima”, berarti menerima situasi dan kesulitan yang dihadapi dengan sikap rasional dan ilmiah. Sikap ilmiah itu antara lain mampu 30 melakukan koreksi terhadap kelemahan sendiri, tidak picik pandangan, bersikap terbuka, sanggup menerima kritik dan saran-saran, berani mengakui kesalahan sendiri, menghayati hukum kausalitas atau hukum sebab-musabab dari setiap peristiwa, responsif dan sensitif terhadap kejadian-kejadian di luar dirinya, jujur, serta obyektif. Dengan tabah dan ulet seseorang terus bekerja dan mengusahakan keseimbangan, ketenangan batin, kepuasan, tanpa mengalami banyak konflik-konflik batin yang serius. Hal ini bisa teratasi bila seseorang belajar menggunakan pola hidup yang positif ini sejak masa kanak/muda.

4) Membuat Dinamisme Nyata

Kebutuhan tidak lagi dibutuhkan oleh siapa pun dan mungkin hilang dari kesepakatan saya karena tidak lagi sesuai dengan kecenderungan dan aspirasi pribadi.⁴⁹ Kebutuhan ini tentu tidak memadai dan tidak berharga, dan dianggap sebagai tempat yang salah, waktu yang salah, dan bahkan tidak berguna. tidak tepat dalam arti berjalan paralel dengan membuat kebutuhan benar-benar dinamis. Contoh: Seseorang yang memiliki keinginan untuk pergi

⁴⁸ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal. 52

⁴⁹ Tristiadi Ardi, Ardani, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset 2008), hal. 83

ke suatu tempat memutuskan bahwa keinginan -nya tidak lagi berguna karena dia tidak lagi ingin pergi ke sana. Contoh lain adalah percaya pada agamanya dengan keyakinan pemersatu, dan Kebutuhannya tidak lagi berharga dan tidak berguna karena tidak lagi sesuai dengan ideologinya dan agamanya telah berubah.

5) Kompensasi atau Substitusi dari Tujuan

Kompensasi adalah usaha menggantikan atau usaha mengimbangi sesuatu yang dianggap minder atau lemah, atau kompensasi adalah proses mereaksi terhadap perasaan-perasaan inferior dan kompensasi adalah tingkah laku untuk menggantikan frustrasi sosial atau frustrasi fisik, atau terhadap ketidakmampuan pada satu ranah kepribadian tertentu. Sedangkan dalam bukunya Ardani kompensasi adalah usaha untuk mengimbangi kegagalan dan kekalahan dalam satu bidang, tapi sukses dalam bidang lainnya. Dan semua itu adalah jalan untuk menghidupkan spirit perjuangan yang agresif dan tidak mengenal rasa menyerah.

Kegagalan seseorang dalam satu bidang banyak menimbulkan rasa kecemasan, ketegangan dan derita batin, kemudian dialihkan pada usaha pencapaian sukses di bidang lain. Dengan kompensasi ini akan hilang segala stres dan ketegangan batin, lalu orang menjadi senang dan seimbang kembali. Perasaan rendah diri dan perasaan kalah yang menyakitkan hati disebabkan oleh kelemahan, kegagalan dan cacat badan sendiri, diusahakan mengimbangi atau menghilangkannya dengan bekerja lebih giat, atau dengan jalan mencapai suatu prestasi dan kecakapan khusus di bidang lain. Lalu dihidupkan satu spirit perjuangan baru yang agresif, penuh optimisme dan tidak kenal menyerah.

6) Sublimasi

Sublimasi yaitu suatu usaha untuk mengganti kecenderungan egoistik, nafsu seks animalistik, dorongan-dorongan biologis primitif dan aspirasi sosial yang tidak sehat dalam bentuk tingkah laku terpuji yang bisa diterima masyarakat. Misalnya terhambatnya nafsu seks disalurkan dalam bidang seni atau olahraga dan lain-lain. Kartono mendefinisikan sublimasi sebagai proses yang tidak disadari, di mana libido atau naluri seks diarahkan atau ditransformasikan ke dalam bentuk penyaluran yang lebih bisa diterima.⁵⁰

Berdasarkan beberapa bentuk reaksi frustrasi positif yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi-reaksi frustrasi yang positif yaitu mobilisasi dan penambahan kegiatan, besinnung (berfikir secara mendalam disertai wawasan jernih), resignation (tawakal, pasrah pada Tuhan), membuat dinamika nyata suatu kebutuhan dan terahir adalah sublimasi.

b) Beberapa Bentuk Reaksi Frustrasi yang Negatif

Menurut beberapa ahli dalam bukunya Kartono, Sundari, Ardani, Baihaqi, dan Semiun, mengemukakan tentang reaksi-reaksi yang negatif sebagai berikut:

1) Agresi

Agresi ialah kemarahan yang meluap-luap, melakukan serangan secara kasar, dengan jalan yang tidak wajar karena seseorang mengalami kegagalan. Biasanya perilaku agresif ini bisa menjurus kepada tindakan sadistik dan membunuh orang. Agresi ini bisa mengganggu fungsi intelegensi, sehingga harga diri seseorang yang mengalami kemarahan yang meluap-luap bisa merosot atau rendah,

⁵⁰ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal. 54

prilaku ini bisa menyebabkan timbulnya penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi.

2) Regresi

Regresi (regression) adalah mekanisme pertahanan dengan cirinya adalah mundur ke tahap perkembangan yang lebih awal. Regresi merupakan perilaku yang surut kembali pada pola-reaksi atau tingkat perkembangan yang primitif, yang tidak adikuat pada pola tingkah laku kekanak-kanakan (infantil) dan tidak sesuai dengan tingkat usianya. Menurut Ardani regresi merupakan perilaku yang menyebabkan individu kembali kepada pola yang primitif dan kekanak-kanakan.⁵¹ Lalu definisi menurut Baihaqi mendefinisikan bahwa regresi (regression) adalah Keadaan di mana seseorang kembali ke tingkat yang lebih awal dan kurang matang dalam adaptasi. Bentuknya yang ekstrim adalah tingkah laku infantile. Keadaan seseorang yang kembali ke tingkat perkembangan yang lebih awal dan kurang matang dalam adaptasi.⁵²

Sedangkan menurut Sundari regresi merupakan perilaku yang kembali ketingkat sebelumnya atau (mundur) yang menyebabkan seseorang dalam menghilangkan kekecewaan, kegagalan, kesukaran dan kesusahannya itu menimbulkan perilaku yang kembali kepada pola yang kekanak-kanakan, misalnya seseorang menangis ketika mendapatkan kegagalan, yang akhirnya segera diperhatikan dan dilayani oleh oaring lain dan ia merasa mendapatkan kepuasan. Hal ini disebabkan oleh individu yang mengalami frustasi berat yang tidak tertanggungkan. Bentuk reaksinya berupa: menjerit-jerit,

⁵¹ Tristiadi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset 2008), hal.85

⁵² Baihaqi dkk, *Psikiatri Konsep dasar dan gangguan-gangguan*, (Bandung: Refika Aditama 2005), hal. 53

berguling-guling di tanah, menangis meraung-raung, membanting-banting, menghisap ibu jari, ngompol, berbicara gagap; merusak barang yang ada di dekatnya karena maksudnya dihalangi atau menggunakan pola tingkah laku histeris lainnya.⁵³

Reaksi tersebut disebabkan oleh rasa kebimbangan, rasa dongkol, rasa tidak mampu, lalu ia ingin dihibur dan ditolong, agar bisa keluar dari kesulitannya. Tingkah laku tersebut mungkin bisa menimbulkan respon simpati dari orang lain terhadap dirinya; dan orang yang bersangkutan untuk sementara waktu bisa terhibur atau merasa puas. Akan tetapi pada hakikatnya kekanakan-kanakan itu merupakan ekspresi dan rasa kalah-menyerah dan keputusasaan.⁵⁴

3) Fixatie (*fixation*)

Fiksasi (*fixation*) ialah pembatasan. Suatu usaha untuk menghilangkan kekecewaan dengan membatasi tingkah laku tertentu, yang khas, yang memberi keamanan. Fiksasi merupakan suatu respon individu yang selalu melakukan sesuatu yang bentuknya stereotipe, yaitu selalu memakai cara yang sama. Sedangkan definisi lain adalah suatu pelekatan dan pembatasan pada satu pola tingkah laku responsif yang tetap yang ingin mempertahankan ketidakgunaan atau ketidakesuaiannya.⁵⁵

Jika seseorang selalu menghadapi jalan buntu dan kegagalan-kegagalan dalam usahanya mencapai satu tujuan, lambat laun dia bisa mengembangkan kebiasaan-

⁵³ Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta 2005), hal 58

⁵⁴ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*, hal. 81-82

⁵⁵ Sarwito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 279

kebiasaan tingkah laku yang khas misalnya menyelesaikan kesulitannya dengan pola membisu, berdiri tegak (tertegun) membenturkan kepala, berlari-lari histeris, menggedor-gedor pintu, memukul-mukul dada sendiri dan lain-lain. Pola seperti ini dalam kenyataannya sama sekali tidak bisa menolong individu yang bersangkutan untuk memecahkan kesulitan hidupnya, bahkan semakin banyak menimbulkan kesusahan. Semua perbuatan tadi dipakai sebagai “alat pencapai tujuan”, yaitu sebagai alat pembalas-dendam, atau alat penyalur kedongkolan hatinya.

4) Proyeksi (*Projection*)

Proyeksi merupakan cara untuk mempertahankan diri dengan melindungi dirinya dari kesadaran akan tabiat-tabiatnya sendiri yang tidak baik, atau perasaan-perasaan dengan menuduhkannya kepada orang lain, dengan kata lain menyalahkan orang lain mengenai kesulitannya atau kegagalannya sendiri yang tidak baik.⁵⁶ Proyeksi merupakan usaha untuk memantulkan atau memproyeksikan kekurangan diri sendiri kepada orang lain, yakni kesalahan diri sendiri dipantulkan oleh pihak lain. Sedangkan definisi lain mengenai proyeksi adalah usaha mensifatkan, melemparkan atau memproyeksikan sifat, fikiran dan harapan yang negatif, juga kelemahan dan sikap sendiri yang keliru, kepada orang lain. Melemparkan kesalahan sendiri kepada orang lain. Sebagai contoh seseorang sangat iri hati terhadap kekayaan dan sukses tetangganya. Tetapi pada setiap orang ia selalu berkata bahwa tetangganya itulah yang buruk hati, selalu cemburu dan iri hati terhadap dirinya, contoh lain seseorang yang

⁵⁶ Baihaqi, MIF dkk, *Psikiatri (Konsep dasar dan gangguan-gangguan)*, (Bandung: Refika Aditama 2005), hal 52.

gagal atau tidak lulus ujian lalu mengatakan bahwa gurunya itu yang sentimen dengan dia.

5) Autisme

Autisme adalah gejala menutup diri sendiri secara total, dan tidak mau berhubungan lagi dengan dunia luar. Keasyikan ekstrim dengan pikiran dan fantasi sendiri. Autisme ialah cara menanggapi dunia berdasarkan penglihatan atau harapan sendiri, serta menolak realitas, dunia luar dinilainya kotor, dan jahat, penuh kepalsuan, lagi pula mengandung banyak bahaya yang mengerikan. Lalu individu yang bersangkutan yakin bahwa diri sendiri adalah makhluk yang paling baik dan paling benar, semua orang di luar dirinya dianggap munafik, korup, palsu, kriminal, dan patut dicurigai. Bila tingkah laku ini dijadikan kebiasaan maka akan berakibat timbulnya kesulitan-kesulitan di dalam hidupnya karena bertambahnya konflik-konflik batin dalam jiwanya.

6) Pendesakan dan Komplek-Komplek Terdesak

Pendesakan ialah usaha untuk menghilangkan atau menekankan ketidaksadaran beberapa kebutuhan, pikiran-pikiran yang jahat, nafsu-nafsu dan perasaan yang negatif. Karena didesak oleh keadaan yang tidak sadar maka terjadilah komplek-komplek terdesak yang sering mengganggu ketenangan batin yang berupa mimpi-mimpi yang menakutkan, halusinasi, delusi, ilusi, salah baca dan lain-lain.

7) Rasionalisme

Rasionalisme adalah cara menolong diri sendiri secara tidak wajar atau cara membenaran diri sendiri dengan membuat sesuatu yang tidak rasional serta tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang rasional dan menyenangkan bagi dirinya sendiri. Sebagai contoh

seseorang yang mengalami kegagalan biasanya ia mencari sebab musababnya pada orang lain, serta menganggap dirinya paling benar sedang orang lain dijadikannya penyebab dari kegagalannya. Ia tidak mau mengakui kesalahan dan kekurangan dirinya sendiri dan selalu berusaha membela dirinya sendiri karena ia ingin segala perbuatan dan alasannya dibenarkan oleh fikiran akal/orang lain. Karena itu perilakunya disebut dengan rasionalisasi.⁵⁷

8) Teknik Anggur Asam (*Sour Grape Technique*)

Teknik anggur asam adalah pola yang berusaha memberikan atribut yang negatif atau jelek pada tujuan yang tidak bisa ia capai atau usaha untuk menghilangkan kekecewaannya dengan cara memberi sifat jelek pada apa yang tidak dapat ia capai. Misalnya: seseorang yang gagal dalam ujian mengatakan bahwa ujiannya itu tidak sesuai dengan yang ia pelajari atau yang diajarkan.

9) Teknik Anggur Manis (*Sweet Orange Tehnique*)

Teknik anggur manis adalah suatu usaha untuk menghilangkan kekecewaannya dengan jalan memberikan sifat-sifat yang berlebih-lebihan terhadap apa yang kurang itu.⁵⁸ Sedangkan menurut Kartono teknik anggur manis adalah usaha memberikan atribut yang unggul, bagus, berlebih-lebihan pada satu kegagalan, kelemahan dan kekurangan sendiri, sebagai contoh seseorang yang mempunyai hidung yang bengkok lalu ia mengatakan

⁵⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung 2001), hal 86.

⁵⁸ Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta 2005), hal 60.

bahwa hidung bengkok sebenarnya adalah keturunan bangsawan.⁵⁹

10) Identifikasi

Identifikasi merupakan usaha untuk menyamakan atau meniru diri sendiri dengan orang lain yang dianggapnya sukses dalam hidupnya.⁶⁰ Misalnya orang akan puas dan bahagia apabila orang yang dianggapnya sukses itu mendapat kesuksesan sehingga orang tersebut ikut senang, begitu pun sebaliknya apabila orang tersebut mengalami kekalahan ia akan merasakan sedih, seolah-olah ia ikut mengalami dan merasakannya.⁶¹

Seseorang yang mengalami kegagalan biasanya tidak mau melihat kekurangan dirinya sendiri, akan tetapi ia berusaha (dalam imajinasinya) menyamakan diri dengan seorang yang mencapai sukses. Dia berusaha mengidentifikasikan dirinya dengan bintang film, atau dengan profesor yang cemerlang. Semua itu bertujuan untuk memberikan kepuasan semu pada diri sendiri dan didorong oleh ambisi untuk meningkatkan harga diri.⁶²

11) Narsisme

Narsisme merupakan perasaan superior, merasa dirinya penting dan disertai dengan cinta diri yang patologis dan berlebih-lebihan. Orang ini sangat egoistik dan tidak pernah peduli pada dunia luar.⁶³ Jadi menganggap diri sendiri paling pandai/pintar, paling

⁵⁹ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal 63.

⁶⁰ Ardani, Tristiadi Ardi, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset 2008), hal. 86.

⁶¹ Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta 2005), hal. 58.

⁶² Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal. 64.

⁶³ Ardani dan Tristiadi Ardi, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset 2008), hal 87.

cantik, manis, paling hebat, berkuasa, paling bagus dan paling segalanya. Orang seperti ini tidak mau peduli dengan orang lain dan yang paling penting adalah dirinya.⁶⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi-reaksi yang negatif berupa: agresi, regresi, *fixatie* (*fixation*), proyeksi (*projection*) autisme, pendesakan kompleks-komplek terdesak, rasionalisasi, teknik anggur asam (*sour crape technique*), teknik anggur manis (*sweet orange technique*), identifikasi, narsisme.

C. Brokenhome

1. Pengertian Brokenhome

Kata broken home berasal dari bahasa Inggris “break” yang artinya rusak, sedangkan “home” artinya rumah. Rumah rusak, rumah tangga rusak atau tidak teratur, kasus ini terjadi karena orang tua tidak peduli dengan anak, sehingga anak menderita gangguan jiwa. Jadi, istilah rumah rusak adalah keluarga? normal, tidak rukun, selalu konflik, tidak ada kontak antara anggota keluarga, dan anggota keluarga tidak lengkap karena kematian atau perceraian.⁶⁵

Kata broken home juga sering dilabelkan pada anak yang menjadi korban perceraian anaknya. Sebenarnya anak yang broken home bukan hanya anak yang berasal dari orang tua yang bercerai, tetapi juga anak yang berasal dari keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis. Terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi anak yang

⁶⁴ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju 2000), hal. 65.

⁶⁵ Mukhlis Aziz, “Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif”, *Jurnal Al-Ijtima'iyah*. vol. 1, 2015. Hal 7.

broken home, antara lain percekcoakan atau pertengkararan orang tua, perceraian, kesibukan orang tua.⁶⁶

Yang dimaksud broken home (keluarga pecah) juga dapat dilihat dari dua aspek:⁶⁷

1. Keluarga itu terpecah karena strukturnya, tidak utuh sebab salah satu dari keluarga meninggal dunia atau telah bercerai
2. Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.

Ketidakan utuhan dalam struktur keluarga dimaksud pula dalam interaksi keluarga, jadi bahwa di dalam keluarga berlangsung interaksi sosial yang wajar (harmonis). Keadaan keluarga yang pecah semacam itu tidak saja akan menjadi penghambat dalam belajar, melainkan akan menumbuhkan semacam gangguan psikis yang akibatnya akan lebih berat lagi. Tidak heran jika anak pada akhirnya sukar dalam menempatkan diri dalam posisinya sebagai anak.⁶⁸

Dari beberapa pengertian di atas bahwa *brokenhome* itu tidak hanya pengertian dari keluarga bercerai, tetapi diartikan juga untuk keluarga yang kurang harmonis dalam di dalam rumah dan menyebabkan hubungan antara ayah dan ibu menjadi tidak fungsional.

⁶⁶ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), cet. ke-2, hal. 239

⁶⁷ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), cet. ke-2, h.66

⁶⁸ Agoes Soejanto, *Bimbingan ke Arah Belajar Yang Sukses*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), cet. ke-3, hal.48-49.

2. Faktor Penyebab *Brokenhome*

Penyebab utama *brokenhome* adalah kurangnya komitmen dan tujuan suami istri untuk membangun rumah tangga. Faktor kedewasaan dengan kemampuan yang buruk untuk mengatasi berbagai masalah Keluarga juga semua intelektual dan emosional tidak menanamkan kepercayaan satu sama lain. Sedangkan faktor lain sebesar, yaitu:⁶⁹

a) Kurangnya pancuran rohani

Adapun sikap yang benar, sikap yang salah dari orang-orang di dunia seperti syuting film dan Tuhan Yang Maha Esa adalah sutradaranya. Sekali lagi, kita kendalikan sikap buruk ini, jika kita disibukkan dengan kehidupan duniawi, kita akan menjauhkan diri dari-Nya.

b) Sikap kekanak-kanakan orang tua

Keegoisan adalah sikap hidup yang dimiliki setiap manusia. Namun, ada banyak hal yang masih bisa dikendalikan. Egoisme adalah sikap mementingkan kepentingannya sendiri. Sikap lainnya adalah menggunakan segala cara untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

c) Adanya masalah Latar Belakang

Latar Belakang disini seperti kedudukan atau latar belakang keluarga dari kedua orang tua. Yang jadi permasalahan adalah membeda-bedakan dan memperlakukan latar belakang itu sendiri contohnya si

⁶⁹ Sofyan Willis, op.cit., h.67-68

A berlatar belakang keluarga yang terpendang dan terhormat sedangkan si B hanya karyawan biasa. Ketika berumah tangga dan memiliki banyak ketidak cocokan latar belakang ini sering kali disebut-sebut.

d) Tidak memiliki rasa Tanggung jawab

Tidak bertanggung jawabnya orang tua salah satunya masalah kesibukan. Saking sibuknya sampai lupa bahwa ada anak yang menunggu dengan segala cerita dalam pikiiran sianak tersebut.

e) Kurangnya Komunikasi

Kebanyakan, sebuah keluarga hilangnya keharmonisan dalam membina hubungan suami-istri adalah komunikasi. Faktor yang biasanya sering dianggap penyebab utama adalah kurangnya komunikasi.

f) Kurangnya pengetahuan dalam Membina

Faktor pengetahuan disini adalah ilmu dalam membina rumah tangga. orang ketiga dalam penengah permasalahan yaitu Ibu atau Bapak, Kakek atau Nenek, dan Paman atau Bibi.

g) Masalah Perekonomian

Masalah ekonomi adalah masalah internal yang mungkin bisa diselesaikan secara baik-baik. Terlepas dari penghasilan suami yang hanya cukup untuk makan dan rumah untuk berteduh. walaupun ada lebih mungkin untuk pakaian dan lain-lain. Akan tetapi jika siisteri banyak menuntut suami, sampai sisuami itu tidak tahan terhadap tuntutananya bisa terjadilah perpecahan itu.⁷⁰

Menurut Sophian S. Willis dalam bukunya yang berjudul “*Family Counseling*”, ada dua faktor yang dapat menyebabkan broken home antara lain:

⁷⁰ William j.goode, *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1997), cet.ke-5, h.166

1) Faktor internal

(a) Stres psikologis yang serius pada orang tua (ayah dan ibu). Tekanan tempat kerja, masalah keluarga, atau kesulitan keuangan keluarga

(b) Kurangnya kepercayaan antara suami dan istri menyebabkan kecemburuan dalam hal tuduhan perselingkuhan.

(c) Sikap egois suami istri menyebabkan kecemasan dalam keluarga.

2) Faktor eksternal

(a) Ada intervensi pihak ketiga dalam keluarga

(b) Pembentukan hubungan negatif oleh salah satu keluarga

(c) Kebiasaan seorang wanita berbicara dengan orang lain di rumah tetangganya

(d) Kebiasaan bermain judi.⁷¹

Dapat di simpulkan dari beberapa faktor brokenhome yang terpapar diatas yakni, faktor penyebab brokenhome sendiri tidak hanya dari dalam keluarga sendiri, bisa juga terpengaruh dari faktor eksternal yakni adanya orang ketiga, ada hubungan negative dari keluarga lain dan semacamnya. Faktor internal yang menyebabkan brokenhome antara lain, kurangnya kepercayaan antara suami dan istri, faktor ekonomi, kurangnya adukasi berumah tangga dan sebagainya.

3. Dampak Broken home

Keadaan keluarga yang tidak utuh tentu berdampak bagi orang sekitar terutama kepada anak, Berikut ada beberapa ulasan dampak dari broken home:

1. Gangguan Psikologis (Psychological Disorder).

⁷¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, hal 155.

Tidak dapat dipungkiri bahwa anak dari keluarga yang tidak sempurna memiliki gangguan psikologis. Kebutuhan fisiologis terpenuhi dengan baik, tetapi jika kebutuhan psikologis tidak terpenuhi, anak tidak akan berkembang dengan baik. Anak-anak dari keluarga disfungsional cenderung agresif, tertutup, dan menjijikkan. Bertujuan, berubah-ubah, berubah-ubah, emosional, sensitif, apatis, dll.

2. Masalah Akademik (*Academic Problems*).

Motivasi ekstrinsik terbesar bagi anak adalah keluarga. Dan ketika keluarga disfungsional, anak-anak dari keluarga disfungsional cenderung malas dan memiliki motivasi berprestasi yang rendah.⁷²

3) Perkembangan Emosi Anak

Menurut Hather Sall “Emosi merupakan situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh”. Perceraian adalah suatu penderitaan atau pengalaman traumatis bagi anak. Adapun dampak pandangan keluarga broken home terhadap perkembangan emosi remaja adalah Perceraian orang tua membuat terpramen anak terpengaruh, pengaruh yang tampak secara jelas dalam perkembangan emosi itu membuat anak menjadi pemurung, pemalas dan ingin mencari perhatian orang tua atau orang lain.⁷³

Anak yang kebutuhannya kurang dipenuhi oleh orang tua emosi marahnya akan mudah terpancing. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock “Hubungan antara kedua orang tua yang kurang harmonis terabaikannya kebutuhan remaja akan menampakkan emosi marah”. Jadi keluarga

⁷² Ihromi, Loc.cit., h.153

⁷³ Yulia Singgih Gunarsa, *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1995), hal.166

sangat berpengaruh pada perkembangan emosi Anak karena keluarga yang tidak harmonis menyebabkan dalam diri anak merasa tidak nyaman dan kurang Bahagia.⁷⁴

4) Lemahnya kondisi ekonomi keluarga

Hal ini biasa terjadi karena lemahnya ekonomi menjadikan jarang nya orang tua bertemu dengan anak, hingga nyaris hubungan dialog dengan anakpun jarang.⁷⁵

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Banyak orang menggambarkan remaja adalah masa transisi dari fase anak-anak menuju fase dewasa, atau orang-orang dengan usia belasan tahun, atau bisa juga dengan pengertian seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu, seperti susah diatur atau orang yang mudah terpancing emosinya. Periode remaja adalah waktu untuk tumbuh dan berkembang serta bergerak dari ketidakmatangan masa kanak-kanak menuju ke arah kematangan pada usia dewasa. Periode remaja adalah periode transisi secara biologis, psikologis, sosiologi, dan ekonomi pada individu. Ini adalah masa yang menyenangkan dalam rentang kehidupan. Para remaja menjadi lebih sedikit bijak, serta lebih mampu untuk membuat keputusan sendiri dibandingkan usia-usia sebelumnya yaitu pada masa kanak-kanak.⁷⁶

Menurut Hurlock, istilah remaja atau adolescence berasal dari bahas Latin *adolescere* (kata bendanya

⁷⁴ Ibid, h.108

⁷⁵ Elfi Mu"awanah, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 52

⁷⁶ Zahrotun Nihayah, dkk., *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2006), Cet. I, h. 105 – 106

adolescentia = remaja), yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa.⁷⁷ Jhon W. Santrock mendefinisikan masa remaja (adolescence) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.⁷⁸

Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBurn yang mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahunan.⁷⁹

Sedangkan Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Masa remaja identik dengan masa puber. Pubertas adalah suatu periode kedewasaan kerangka tubuh dan seksual yang cepat, terutama terjadi pada awal masa remaja. Pertumbuhan yang cepat pada anak laki-laki terjadi kira-kira 2 tahun lebih telat daripada anak perempuan, yakni 12 ½ tahun usia

⁷⁷ Ibid., h. 106.

⁷⁸ Jhon W. Santrock, *Remaja*, Edisi Kesebelas Jilid 1, Terj. dari *Adolescence*, Eleventh Edition Jilid 1 oleh Benedictine Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 20

⁷⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2011), h. 220.

awal rata-rata pada anak laki- laki, 10 ½ tahun usia awal rata-rata pada anak-anak perempuan. Kematangan individual pada masa pubertas bersifat menyuluruh.⁸⁰

Pada umumnya masa remaja memiliki ciri pertumbuhan fisik yang relatif cepat. Organ-organ fisik mencapai taraf kematangan yang memungkinkan berfungsinya sistem reproduksi dengan sempurna. Konsekuensinya, apabila mereka melakukan hubungan seksual, maka akan mengakibatkan kehamilan. Oleh karena itulah, para orang tua mulai mencemaskan keberadaan anak-anaknya yang telah menginjak masa remaja. Sementara itu, remaja mulai merasa tak mau dikekang atau dibatasi secara kaku oleh aturan keluarga. Mereka ingin memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri guna mewujudkan jati diri (self identity). Hanya saja cara berpikir mereka cenderung egosentris dan sulit untuk memahami pola pikir orang lain. Itulah sebabnya antara orang tua dan remaja terjadi perbedaan pandangan dan konflik. Bila tak terselesaikan dengan baik, maka hal ini cenderung menyebabkan masalah keluarga. Secara umum, yang tergolong remaja adalah mereka yang berada pada usia 13 – 21 tahun.⁸¹

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun (masa remaja awal), 15 -18 tahun (masa remaja pertengahan), dan 18 – 21 tahun (masa remaja akhir).

⁸⁰ John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 5 Jilid II*, Terj. Dari *Life-Span Development 5 E* oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 15.

⁸¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), h. 40.

Tetapi, Monks, Knoers dan Haditono membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu masa pra-remaja atau pra-pubertas (10 -12 tahun), masa remaja awal atau pubertas (12 – 15 tahun), masa remaja pertengahan (15 – 18 tahun), dan masa remaja akhir (18 -21 tahun).⁸²

Salah satu definisi tentang remaja yang didasarkan pada tujuan praktis adalah yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Sedunia atau WHO (World Health Organization). WHO memberikan definisi tentang remaja lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa dimana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.⁸³

WHO menetapkan batas usia 10 - 20 tahun sebagai batasan usia remaja, definisi tersebut berdasarkan usia kesuburan, baik wanita maupun pria. WHO membagi kurun usia 10 - 20 tahun usia remaja kedalam dua fase. Remaja awal pada kurun usia 10 - 14 tahun, dan remaja akhir pada usia 15 - 20 tahun.⁹ Dapat peneliti simpulkan bahwa masa remaja ialah masa peralihan dari masa anak-

⁸² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), h. 190.

⁸³ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016) h. 12

anak menuju masa dewasa dengan disesuaikan oleh perubahan fisik dan psikisnya.

2. Ciri – ciri Remaja

Setiap masa perkembangan manusia memiliki ciri-ciri masing-masing, begitu pula dengan masa remaja. Berikut penjelasan ciri-ciri masa remaja menurut Yudrik Jahja:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm and stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah.

2. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa

kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.

5. Kebanyakan remaja bersikap ambivallen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.⁸⁴

3. Periode Remaja Awal dan Remaja Akhir

Menurut beberapa ahli perkembangan, periode remaja terbagi menjadi dua periode, yaitu periode remaja awal dan periode remaja akhir. Periode remaja awal adalah periode perkembangan yang digambarkan secara umum sesuai dengan usia sekolah siswa SMP, dan periode remaja akhir mendekati usia periode siswa SMA ke atas.

1. Periode Remaja Awal (*Early Childhood*)

- Pertumbuhan Fisik

Pubertas merupakan periode remaja awal yang ditandai dengan perubahan dalam penampilan fisik dan fungsi fisiologik. Kondisi ini memungkinkan setiap remaja

⁸⁴ Yudrik Jahja, op, cit., h. 235.

mempunyai bentuk dan fungsi tubuh sesuai dengan jenis kelaminnya. Perubahan dalam bentuk fisik biasanya meliputi proporsi muka dan badan serta penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya. Dengan kata lain, remaja pada masa awal ini mengalami perubahan-perubahan seks sekunder. Karakteristik seks sekunder biasanya pada remaja putri ditandai dengan pembesaran payudara, pinggul, perubahan pada bentuk tangan dan kaki, suara lebih terdengar lembut, mulai tumbuh bulu di ketiak dan kemaluan. Para remaja putra, mereka mengalami pembesaran suara, tumbuh bulu di ketiak, kaki, kemaluan, dada, dan kumis.

- Perkembangan Kognitif

Munculnya kemampuan berpikir yang lebih maju, merupakan salah satu perubahan yang besar pada remaja. Kemampuan tersebut mempengaruhi cara remaja berpikir mengenai hubungan antara diri mereka dan dunia sekitar mereka. Pada periode ini remaja mampu untuk berpikir logis mengenai orientasi hidup mereka di masa depan.

- Perkembangan Psikososial

Pada periode ini tahap perkembangan psikososial remaja berada pada tahap pencarian identitas dan lawannya adalah kebingungan identitas. Fokus dari perkembangan psikososial remaja adalah bagaimana mereka mencari identitas dirinya baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Pada periode ini mereka menjadi lebih dekat dengan teman-teman sebayanya. Remaja menganggap bahwa hubungan dengan teman sebaya menjadi bertambah penting dan selanjutnya lebih banyak memberikan pengaruh dalam berbagai aspek perkembangannya.

- Perkembangan Moral

Pada tahap ini internalisasi sifatnya menengah. Individu mematuhi beberapa standar tertentu, tetapi standar tersebut merupakan standar orang lain, misalnya orang tua atau hukum yang berlaku di masyarakat.⁸⁵

2. Periode Remaja Akhir (*Late Adolescent*)

- Pertumbuhan Fisik

Pada periode ini tampak tidak ada lagi perubahan bentuk tubuh yang sangat mengingkat pesat. Pertumbuhan fisik remaja akhir lebih dilihat dari proporsi atau keseimbangan antara anggota tubuh yang satu dengan yang lainnya. Bentuk tubuh yang proporsional merupakan dambaan bagi remaja yang berada pada periode ini. Sebab pada periode sebelumnya yaitu remaja awal, proporsi bentuk tubuh masih belum seimbang.

- Perkembangan Kognitif

Pada awalnya pemikiran remaja pada tahap ini dapat diterapkan dalam perkembangan fisik maupun sosial. Remaja dapat mengungkapkan argumentasi berdasarkan diri sendiri atau berdasarkan pertimbangan orang lain. Jika individu melampaui tahap operasi formal ini berarti struktur kognitif individu telah lengkap. Skema tidak lagi bertambah dan telah berhenti. Jadi perkembangan kognitif telah selesai sampai disini. - Perkembangan Psikososial Pada periode ini remaja akhir pada dasarnya berada pada tahapan kebingungan identitas (*identity vs identity confusion*). Tidak berbeda jauh dengan tahapan perkembangan psikososial yang ada pada periode remaja awal. Hanya yang membedakannya adalah pada periode ini remaja diharapkan sudah sampai pada satu pencapaian identitas tertentu. Mereka diharapkan tidak kebingungan

⁸⁵ Zahrotun Nihayah, dkk, op. cit., h. 108.

lagi untuk mencapai suatu bentuk identitas diri yang mereka miliki.

- Perkembangan Moral

Pada kurang lebih 15 tahun ke atas merupakan tahap perkembangan yang sudah mulai memahami moral tidak lagi berdasarkan dari sudut pandang kepentingan diri sendiri ataupun kepentingan kelompok. Namun pertimbangan yang muncul dari pemikiran mereka adalah berdasarkan pada aturan- aturan sosial masyarakat. Mereka hendaknya telah mengetahui dan memahami kewajiban-kewajiban yang harus dijalani berdasarkan harapan dan tuntutan aturan dan hukum sosial, maupun agama yang diyakininya.⁸⁶

E. Penerapan Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Akibat Brokenhome Pada Seorang Remaja

Brokenhome merupakan suatu kondisi dimana keluarga tidak lagi harmonis atau sudah tidak adanya kecocokan antara suami dan istri. Salah satu terjadinya faktor penyebab brokenhome yakni perceraian orang tua, sedangkan dampak dari brokenhome sendiri yang paling merasakan yakni anak. Hal ini dapat menyebabkan anak mengalami hal-hal yang membuat perilaku anak berubah.

Terkadang ada beberapa anak yang tidak bisa menerima keadaan yang terjadi dalam hidupnya saat ini. Masalah kefrustrasian pada remaja dari keluarga broken home akan menuntun mereka ke berbagai perilaku yang tidak bertanggung jawab karena anak itu sendiri yang mengidentifikasi diri mereka berbeda dan memiliki

⁸⁶ Zahrotun Nihayah, dkk, op. cit., hal 109

banyak masalah. Dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga yang utuh, remaja yang berasal dari keluarga dengan perceraian memiliki lebih banyak masalah akademik, masalah yang mengeksternalisasi (kenakalan remaja), dan masalah internal (kecemasan dan depresi), kurangnya tanggung jawab sosial, kurang kompeten dalam hubungan sosial, Dropout, aktif secara seksual pada usia dini, mengkonsumsi zat terlarang, bergabung dengan teman-teman yang antisosial.

Konseling realitas menjadi pilihan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Terapi atau konseling realitas adalah sistem yang berfokus pada perilaku saat ini. Penekanan utama dalam intervensi dengan konseling kenyataan adalah terlepas dari apa yang terjadi pada individu, apa yang mungkin dilakukan, atau bagaimana kebutuhan individu telah dilanggar di masa lalu, setiap individu masih dapat mengevaluasi kembali realitas saat ini dan memilih perilaku itu akan membantu untuk secara efektif memenuhi kebutuhan masa kini dan masa depan. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Nasihatul Ummah. Konseling Islam dengan Pendekatan *Behaviour* untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat *Brokenhome* pada Remaja di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban. (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
 - a. Persamaan: Permasalahan yang sama bersumber dari *Brokenhome*

b. Perbedaan: Peneliti sebelumnya membahas tentang kenakalan remaja dari dampak Brokenhome, sedangkan peneliti sekarang membahas tentang frustrasi yang di akibatkan dari *Brokenhome*.

2. Nina Narullita. Terapi Realitas Dalam Membentuk Aktualisasi Diri Gepeng Di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras (BRSBKL) Yogyakarta. (Jurusan Bimbingan dan Konseling islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).

a. Persamaan: Sama-sama menggunakan Terapi Realitas untuk menangani permasalahan konseli.

b. Perbedaan: Peneliti sebelumnya menggunakan Terapi Realitas ini untuk membentuk Aktualisasi Diri. Sedangkan yang saya menggunakan Terapi Realitas ini untuk Remaja Yang memiliki masalah akibat Brokenhome.

3. Nur Istirohah. Frustrasi sebagai Dampak Psikologis Kegagalan Keberangkatan Para Calon Jamaah Haji Tahun 2013 di Kota Semarang dan Solusinya Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. (Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).

a. Persamaan: Sama-sama menangani tentang Frustrasi

b. Perbedaan: Peneliti sebelumnya Frustrasi dari dampak kegagalan keberangkatan para calon jamaah haji, sedangkan peneliti sekarang yakni Frustrasi yang di sebabkan adanya permasalahan keluarga konseli.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan sebuah penelitian yang bersifat subjektif dengan melakukan pengamatan yang menyeluruh serta mendalam secara langsung terhadap kejadian khusus yang alamiah guna memperoleh hasil yang akurat yang berupa sikap, tindakan, perilaku dll.⁸⁷ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk kata-kata, gambar atau fenomena alam dalam “lingkungan alam” seperti pada situasi biasa, tanpa adanya manipulasi.⁸⁸

2. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif adalah pendekatan yang secara sistematis, tekstual, dan akurat menggambarkan fakta dan karakteristik suatu populasi atau wilayah tertentu. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), 7-9.

⁸⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta : Renika Cipta, 2006), 12.

secara rinci ciri-ciri orang, kelompok atau keadaan tertentu..⁸⁹

Dari penjelasan teori di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan studi kasus untuk mengkaji secara intensif fenomena yang terjadi di salah satu wilayah yakni salah satu remaja yang berada di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Yang untuk selanjutnya, hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk kata atau teks.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Sasaran Penelitian

Objek atau sasaran dalam penelitian ini adalah salah seorang remaja warga Desa Klotok Plumpang Tuban yang memiliki masalah kefrustasian dari keluarga broken home. Konseli masih belum bisa menerima keadaan sekarang yang ia jalani dan konseli belum bisa menerima perceraian kedua orang tuanya selama dua tahun terakhir ini. Hal yang membuat frustrasi konseli yakni keinginan memiliki keluarga yang utuh dan harmonis seperti teman-temannya. Dalam kesehariannya, konseli sering sekali murung, jarang mau bertemu dengan orang lain, lebih menutup diri, dan susah makan, suka marah. Akibatnya banyak yang terjadi misalnya nilai sekolah menurun, kurang di segani teman, dan lebih agresif.

2. Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di rumah klien dan. Yang berada di desa Klotok, Plumpang, Tuban

⁸⁹ S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998, hal 35

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis-jenis Data

a) Data Primer

Jenis data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dilapangan. Data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan dari sumber pertama.⁹⁰ Dalam hal ini, data primer yaitu data yang berkaitan dengan frustasi, proses Terapi Realitas dan hasilnya.

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Dalam hal ini data sekunder dapat berupa latar belakang subyek.

2. Sumber Data

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data utama dalam penelitian yang diperoleh langsung dilapangan melalui observasi. Dalam hal ini sumber data primer diperoleh dari salah seorang remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang digunakan untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Data Sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber kedua yaitu dari teman, keluarga, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data pertama (primer).⁹¹ Dalam hal ini diperoleh dari tetangga dan saudara dari klien.

⁹⁰ Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. 93.

⁹¹ Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001). 128

D. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Adapun tahap pra lapangan ada enam tahap kegiatan yang wajib dilakukan oleh peneliti, yaitu:

a. Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah terjun di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, yaitu frustrasi pada remaja yang terdampak dari perpisahan kedua orang tuanya selama satu minggu. Untuk selanjutnya setelah memahami fenomena yang ada peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di rumah klien dan. Yang berada di desa Klotok, Plumpang, Tuban.

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, selanjutnya langkah yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan. Yakni meminta izin secara langsung pada klien, dan membawa surat resmi agar adanya bukti bahwa tidak adanya pemaksaan dalam penelitian ini.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Untuk menjaga ke aslian an data hingga sampai di penyajian, maka dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah pedoman wawancara, atau *record*, HP, kamera, surat izin.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data yang ada dilapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa di dapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah tetangga dan saudara dari subyek.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah seharusnya peneliti menerima dan bersikap sopan kepada konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memahami tahapan penelitian dan persiapan diri

Pada tahap melakukan penelitian ini sangat penting untuk mempersiapkan fisik dan mental peneliti sebelum memasuki lingkungan penelitian. Peneliti harus memiliki pemahaman yang baik tentang latar belakang studi.

b) Panggung memasuki lapangan

Pada tahap ini, peneliti perlu menjalin hubungan yang baik dengan subjek penelitian. Jika hubungan tidak baik, akan ada kekurangan informasi dari hasil penelitian.

c) Mengambil peran dan berpartisipasi dalam pengumpulan data

Peneliti perlu berperan aktif tidak hanya dalam melakukan penelitian, tetapi juga dalam mengatur

waktu, biaya, tenaga, dan data yang dihasilkan dari penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu jenis prosedur yang sistematis dan baku yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan yang secara nyata berkaitan dengan masalah penelitian yang diberikan. Metode pengumpulan data berikut digunakan dalam penelitian ini:

1. Observasi

Observasi adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan terarah melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang menarik bagi kita.⁹² Observasi ini bertujuan untuk mengamati frustrasi remaja akibat brokenhome.

Peneliti melakukan observasi dengan mendatangi objek, yakni seorang remaja yang berada di rumahnya. Alamatnya ada di desa Klotok, Plumpang, Tuban.

2. Wawancara

Teknik wawancara atau bisa dikatakan sebagai questionar lisan, teknik ini dilakukan peneliti terhadap konseli untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian.⁹³ Pada tahap ini peneliti berdialog langsung dengan konseli guna mendapatkan informasi secara mendalam terkait permasalahan frustrasi konseli seperti, faktor apa yang membuat konseli frustrasi, berapa lama konseli frustrasi, alasan konseli mengapa ia tidak bisa

⁹² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

⁹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Renika Cipta, 2006), 155.

menerima perceraian kedua orang tuanya. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada saudara konseli yang selama ini tinggal dengan konseli.

F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, adanya validitas data sangatlah penting dengan tujuan untuk membuktikan hasil yang diperoleh sudah sesuai dengan yang ada. Sehingga perlu diketahui bahwa kebenaran data dalam penelitian kualitatif ini tidak bersifat tunggal melainkan bersifat jamak serta tergantung pada konstruksi yang terjadi pada individu.⁹⁴

Validitas data adalah faktor untuk mendapatkan validitas data yang baik. Dalam penelitian ini menggunakan teknik validitas triangulasi, yaitu teknik yang merupakan untuk memeriksa data yang valid. Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang diterima dari informan untuk kemudian dipilih yang paling kuat.

G. Teknik Analisis Data

Dalam proses menganalisa data, peneliti mulai menganalisis data konseli dan menganalisis proses konseling yang dilaksanakan. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti akan menganalisis data dengan cara analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data teori yang telah ada dengan data yang ada dilapangan serta membandingkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling yang telah dilakukan.⁹⁵

⁹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 216

⁹⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.83

Analisis data deskriptif kualitatif yaitu dengan cara mendeskripsikan secara detail tentang frustasi konseli makna atau fenomena yang diperoleh peneliti, dengan menunjukkan bukti-bukti yang ada.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pada bab empat ini peneliti akan memaparkan gambaran tentang lokasi yang menjadi objek penelitian. Penelitian ini memerlukan data-data secara umum tentang konseli yang diperoleh dari deskripsi umum tempat penelitian tersebut. Tentunya letak geografis konseli dan masalah yang dimiliki konseli memiliki hubungan yang penting dalam penelitian ini.

Penelitian ini di laksanakan Di Desa Klotok Plumpang Tuban. secara geografis terletak dibagian selatan wilayah Kecamatan Plumpang, (bantaran Bengawan solo). Secara Topografis Secara topografis Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban merupakan daerah dataran rendah dengan penggolongan tanah datar. Pembagian Wilayah Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban terbagi menjadi 4 (empat) Dusun, dengan pembagian wilayah sebagai berikut: Dusun Lingit, Dusun Klotok ,Dusun Dolok, Dusun Landean dengan total keseluruhan RT dan RW, 52 RT dan 9 RW Luas Wilayah: 860 H Desa Klotok termasuk daerah agraris dengan luas lahan pertanian kurang lebih 80 % dengan luas 645 H, maka mayoritas masyarakat Desa Klotok berprofesi sebagai petani dan salah satu daerah penyumbang pangan wilayah Jawa Timur.⁹⁶ Selain itu

⁹⁶ Artikel Desa Klotok Plumpang, Sekretariat Desa Klotok juni 2019.

Desa Klotok Kecamatan Plumpang juga berbatasan dengan wilayah sebagai berikut:

- a) Sebelah Utara dari Desa Magersari
- b) Sebelah Selatan dari Kabupaten Bojonegoro
- c) Sebelah Selatan dari Desa Kedungsoko
- d) Sebelah Barat dari Desa Kedungsoko

Gambar 4. 1
Peta Lokasi



2. Deskripsi Konselor Dan Konsel

a. Identitas Konselor

Konselor merupakan seseorang yang mempunyai kemampuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang bertugas sebagai penasehat dalam proses konseling, dan membantu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki konseli. Dalam penelitian ini, yang menjadi konselor yakni peneliti sendiri. Peneliti atau konselor berupaya membantu dan membimbing konseli untuk

menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adapun biodata konselor sebagai berikut:

Nama : Mila Ainy Salsabila
TTL : Pasuruan, 22 Oktober 2000
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Lingit Rt 002 Rw 009 Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban
Agama : Islam
Status : Belum Menikah

Konselor dalam penelitian ini adalah mahasiswi dari UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Konselor merupakan anak perantara dari 3 bersaudara yang bertempat tinggal di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.

Riwayat Pendidikan konselor dimulai dari TK Mutiara Ilmu Pandaan Pasuruan, kemudian melanjutkan di SDN Kepulungan 1 Gempol Pasuruan. Pada jenjang SMP dan SMA konselor tinggal di 2 pondok pesantren dan sekolah yang berbeda, yakni di MTS KHA Wahid Hasyim Bangil dan MA di Pondok pesantren Darul Ulum Gondang Bangil dan bersekolah di MAN 1 Pasuruan.

Di tahun 2018 hingga sekarang, konselor sedang menempuh jenjang Pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

b. Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama : Disa (nama samaran)
TTL : Tuban, 29 September 2003
Alamat :Desa Bandungrejo Plumpang
Tuban
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan

2) Latar Belakang Keluarga

Disa merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, Disa mempunyai satu orang kakak perempuan yang sudah bekerja dan satu adik laki-laki yang masih duduk di bangku sekolah SMP kelas 3. Ayahnya seorang guru mengaji di masjid sekitar rumah dan ibunya seorang guru SMP Swasta di sekitar rumahnya. Sejak Disa umur 15 tahun ia sering sekali memergoki kedua orang tuanya bertengkar di depannya. Sejak saat itulah ia mengalami mental breakdown dan menjadi pendiam. Saat Disa berusia 16 tahun, orang tuanya memilih untuk berpisah karena masalah perdebatan perekonomian. Saat itulah Disa dan adik laki-laki nya di asuh oleh kakek dan neneknya dan hidup bersama mereka dan tinggal di rumah kakek neneknya. Sementara kakak dan ibunya tinggal terpisah dengan Disa karena di takutkan adanya perselisihan yang belum selesai. Ayah disa memilih tinggal sendiri di rumah yang dahulu ia tempat.

Saat ini Disa dan adiknya hanya di asuh oleh nenek dan tantenya, karena kakek nya sudah wafat. Ayah nya juga jarang memberi uang saku sekolah untuk Disa dan adiknya. Semua kebutuhan Disa dan adiknya sekarang hanya bisa di penuhi oleh nenek dan tantenya karena ibunya juga jarang memberi uang saku karena tinggal di daerah yang berbeda. Kadang-kadang kakaknya Disa juga sering memberi uang jajan kepada Disa dan

adiknya, karena mungkin disini kakaknya juga bertanggung jawab ke adik-adiknya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Disa bersekolah TK di TK PKK IX klotok, lalu melanjutkan di SD Negeri 1 Plumpang, kemudian masuk di SMP Negeri 1 Plumpang dan sedang menempuh Pendidikan SMA di SMA Negeri 1 Babat. Disa sempat mondok di salah satu pesantren di Babat lamongan, tetapi tidak ia lanjutkan karena tidak betah, dan lebih memilih sekolah umum yang ia tempati sekarang.

3. Deskripsi Masalah

Latar belakang masalah yang di alami konseli saat ini adalah frustrasi. Penyebab frustrasi konseli ini dikarenakan konseli masih belum bisa menerima keadaan sekarang yang ia jalani dan konseli belum bisa menerima perceraian kedua orang tuanya selama ini.

Selain itu jika dilihat dari pengertian frustrasi sendiri yakni, tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya hambatan atau rintangan yang di alami. Hal yang membuat frustrasi konseli yakni keinginan memiliki keluarga yang utuh dan harmonis seperti teman-temannya pupus seketika dan sudah tidak ada harapan lagi. Penyebab selanjutnya yakni, ia mencemaskan dirinya sendiri jika ia kurang dapat perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tuanya yang sudah tidak bersama lagi.

Konseli juga merupakan tipe anak yang tidak terbuka. Ia lebih baik memendam perasaan atau masalahnya sendiri daripada bercerita kepada orang lain. Sejauh ini hanya satu dua orang yang tau tentang masalah apa yang sedang ia hadapi, menurut konseli sendiri tidak semua orang bisa memahami apa yang dia

rasakan, maka dari itu dia lebih suka memendam nya sendiri ketimbang bercerita kepada orang lain yang nanti ujung ujungnya dia tidak menemukan solusi juga. Konseli juga sebisa mungkin tetap terlihat Bahagia di depan teman-temannya dan orang sekitarnya seolah-olah tidak terjadi apapun dalam kehidupannya, meskipun dalam hatinya ia selalu menahan tangis ketika ia melihat temannya dan kedua orang tuanya tertawa Bahagia. Konseli sering merasa menyesal kenapa dia ada di kondisi keluarga yang seperti ini. Konseli juga sering merasa menjadi anak yang di nomer dua kan oleh orang tuanya, ia juga sering terpengaruh dengan kata-kata yang beredar di tiktok atau social media tentang fakta anak ke dua yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya.

Dalam kesehariannya, konseli sering sekali murung, jarang mau bertemu dengan orang lain, lebih menutup diri, dan susah makan. Akibatnya banyak yang terjadi misalnya nilai sekolah menurun, kurang di segani teman, dan lebih agresif.⁹⁷

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Brokenhome pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban.

Dalam penelitian ini tahap penyajian data menggunakan metode penelitian dari kualitatif agar menghasilkan data yang deskriptif yang berupa beberapa uraian dari pengamatan konselor kepada konseli. Hasil yang diperoleh dari pengamatan di lapangan kemudian di

⁹⁷ Hasil wawancara dengan konseli 11 Oktober 2021

deskriptifkan dengan focus penelitian yaitu untuk mengatasi frustrasi *brokenhome* pada remaja dengan menggunakan terapi realitas.

Proses konseling dengan terapi realitas untuk mengatasi frustrasi *brokenhome* pada seorang remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban, sebelum melaksanakan proses konseling, konselor menjalin kesepakatan terlebih dahulu bersama konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap terbuka dari konseli. Hal tersebut agar dapat memudahkan proses konseling dan memberi kenyamanan kepada konseli dan konselor agar proses konseling ini bisa berjalan dengan baik, dan diharapkan dengan keterbukaan konseli kepada konselor memudahkan konseli untuk memperoleh perubahan yang lebih baik dengan adanya proses konseling ini.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan September 2021, hal tersebut diawali dengan mengumpulkan beberapa data diri konseli melalui observasi diri, aktivitas konseli setiap hari dan wawancara kepada konseli dan beberapa orang terdekat konseli. Adapun beberapa Langkah konselor dalam melaksanakan proses konseling yakni:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal untuk menyelesaikan proses konseling. Konselor menggunakan langkah ini untuk menggali lebih dalam masalah konseli. Selain itu, konseli juga perlu menciptakan kenyamanan bagi konseli selama proses konseling, sehingga konseli dapat memaksimalkan emosi yang telah dialaminya. Dibawah ini adalah beberapa keterangan yang konseli dapat dari beberapa informan:

1) Data bersumber dari konseli

Konselor mencoba memberi pertanyaan kepada konseli secara lisan kenapa konseli menjadi pribadi yang seperti ini sekarang. Dalam wawancara awal konseli menjadi data primer yakni konseli. Awalnya konseli enggan menjawab dan ia malah menangis. Karena sampai saat ini masih selalu menjadi beban pikirannya. Akhirnya konselor mencoba untuk menggajak ke suatu tempat perkopian yang ada di dekat rumah konseli agar konseli bisa lebih fresh dan leluasa untuk bercerita. Perlahan-lahan ia menceritakan penyebab ia menjadi kepribadian saat ini yakni konseli masih belum bisa menerima keadaan kedua orangtuanya sekarang. Ia menjadi pribadi yang minder bertemu orang lain, selalu iri dengan teman yang memiliki keluarga yang Bahagia. Karena ia merasa keinginan memiliki keluarga yang utuh dan bahagia tidak terujudkan. Konseli juga sering overthinking saat konseli lagi sendiri di kamar. Ia juga cemas akan kurangnya kasih sayang orang tuanya kepadanya, karena sudah beda rumah dengan kedua orang tuanya. Selain itu konseli merasa menjadi anak yang dinomer duakan oleh orang tuanya, hal tersebut makin menambah beban pikiran konseli selama ini. Konseli juga merasa kalau dirinya menjadi lebih sensi kepada teman-teman sekitarnya, jadi sekarang ia lumayan di jauhi oleh temannya. Dan masalah ini menurut konseli cukup mengganggu pikirannya dan berpengaruh ke sekolahnya.⁹⁸

2) Data bersumber dari teman konseli

Konselor juga melakukan pendekatan kepada teman konseli, agar konselor bisa memperoleh informasi terkait

⁹⁸ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2021

permasalahan tentang konseli. Dalam hal ini teman konseli menjadi sumber data sekunder.

Konselor menggali data dari teman konseli yakni agar konseli tau bagaimana pandangan dari teman-teman konseli saat di sekolah. Menurut penjelasan teman konseli melalui whatsapp, awalmulanya teman konseli tidak di beritahu konseli tentang masalah yang di hadapinya sekarang, tetapi teman konseli menyadari adanya perubahan sikap, nilai mata pelajaran, dan lebih menyendiri. Akhirnya perlahan-lahan teman konseli ini menanyakan kenapa dia sebenarnya. Satu dua kali teman konseli bertanya kepada konseli belum ada jawaban dan konseli tetap diam tidak mau cerita. Akhirnya teman konseli masih diam dan tidak menanyakan apa-apa ke konseli. Tiba-tiba suatu saat konseli ingin sukarela bercerita kepada temannya ini ada apa sebenarnya yang sedang ia alami akhir-akhir ini. Saat konselor menanyakan apa yang menjadi penyebab konseli menjadi seperti itu, teman konseli langsung menjawab karena perceraian kedua orang tuanya. Kata teman konseli, ia belum bisa menerima keadaannya sekarang jadi itu yang menyebabkan konseli menjadi pribadi yang sekarang. Ia juga mencemaskan dirinya sendiri kalau ia akan kekurangan kasih sayang dari kedua orang tuanya yang sudah beda tempat tinggal dan sangat berjauhan.

Lalu teman konseli juga mengatakan semoga saja dengan adanya bantuan konselor, konseli dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan bisa menerima keadaannya sekarang dan focus ke masa depannya.⁹⁹

3) Data dari tante konseli

⁹⁹ Hasil wawancara dengan teman konseli di whatsapp tanggal 13 Oktober 2021

Selain mmenggali data dari teman konseli, konselor juga mencari data dari tante konseli yang saat ini tinggal bersama dengan konseli. Menurut penjelasan tante konseli, sangat di sayangkan hal ini terjadi kepada konseli, karena prestasi yang ia raih di sekolah saat ini menurun dikarenakan ada problem ini di keluarganya. Sekarang konseli lebih sering berdiam dan tidak pernah cerita apapun, suka murung, jarang keluar rumah. Sesekali jika ia keluar rumah mungkin hanya bermain dengan satu teman saja.

Tante konseli tidak menyalahkan sikap konseli sekarang berubah menjadi seperti sekarang, karena ya memang hal ini sangat berat dan susah ia terima. Jadi wajar saja ia melampiaskan kekesalannya dengan sikapnya yang sekarang. Ia menjadi frustrasi juga karena ia tidak bisa mewujudkan mimpinya yakni mempunyai keluarga utuh yang Bahagia seperti teman-teman yang ada di sekitarnya. Menurut tante konseli tidak semua remaja bisa melewati hal-hal yang sulit di masa tumbuh kembangnya saat ini.¹⁰⁰

4) Data dari nenek konseli

Selain dari tante konseli dan teman konseli, konselor juga mencari pernyataan informasi dari nenek konseli yang sekarang tinggal dengan konseli dan juga sebagai sumber data sekunder.

Menurut penuturan informasi dari nenek konseli, sifat konseli sangat berubah di dibandingkan dahulu, sekarang konseli mudah menangis kalau tidak ada yang menemani atau sedang sendirian di kamarnya. Ketika neneknya ingin menyuruh konseli melakukan pekerjaan rumah pun, neneknya tidak berani menyuruhnya melakukan pekerjaan

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan tante konseli pada tanggal 19 Oktober 2021

rumah yang lumayan, karena jika itu membuatnya capek maka konseli sedikit agresif. Selain itu konseli juga sering sedih jika melihat teman tetangganya jika sedang berkumpul atau pergi bersama dengan keluarganya. Karena ia merasa iri tidak bisa memiliki keluarga yang utuh dan Bahagia.¹⁰¹

b. Diagnosa

Setelah mendapatkan beberapa pernyataan informasi dari beberapa orang terdekat konseli mengenai permasalahan yang sedang di hadapi oleh konseli. Konselor bisa mengetahui beberapa faktor yang menyebabkan ia frustrasi. Berikut beberapa faktor penyebab frustrasi akibat *brokenhome* yang di alami konseli:

1. Tidak pernah keluar rumah dan jarang berinteraksi dengan orang sekitar.
2. Selalu marah jika melihat ada orang atau temannya ketika sedang berkumpul dengan keluarga utuhnya.
3. Konseli cemas akan kekurangan kasih sayang orang tuanya
4. Konseli sering menangis ketika *overthingking* sendirian di dalam kamar.

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan konselor dari pengumpulan data sebelumnya, konselor menetapkan masalah utama konseli yakni frustrasi remaja akibat *brokenhome* yang di sebabkan karena tidak tercapainya atau terhalangnya cita-cita konseli memiliki keluarga yang bahagia dan utuh.

c. Prognosa

Berdasarkan data yang di peroleh dari identifikasi masalah serta diagnosa, konselor dapat menetapkan bahwa permasalahan konseli yang berkaitan dengan frustrasi di

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan nenek konseli pada tanggal 29 Oktober 2021

sebabkan pupusnya harapan konseli mempunyai keluarga yang utuh dan bahagia serta belum bisa menerima kenyataan perceraian kedua orang tuanya, sehingga membuat konseli kecewa dan frustrasi karena tidak tercapainya cita-cita yang ia inginkan. Dalam hal ini konselor mencoba memberikan bantuan atau *treatment* dengan terapi realitas menggunakan prosedur WDEP yakni *wants, doing, evaluation, planning*. *Wants* yakni mengetahui apa yang menjadi keinginan klien untuk menghilangkan frustasinya, *doing* yakni apa saja yang sudah dilakukan klien untuk menghilangkan frustasinya, *evaluation* yakni konseli dan konselor mencoba mengevaluasi apa yang telah konseli lakukan di *doing* efektif untuk konseli menghilangkan frustasinya, selanjutnya *planning* yakni merencanakan suatu hal untuk menghilangkan frustasinya dan hal yang menjadi keinginannya dari *wants*.

d. *Treatment*

Terapi atau *treatment* yaitu pemberian bantuan yang di berikan oleh konselor kepada konseli untuk menangani permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan Terapi Realistas sebagai *treatment* yang akan di berikan kepada konseli. Alasan mengapa konselor menggunakan Terapi Realitas ini karena konselor merasa terapi ini cocok di berikan kepada konseli untuk mengatasi permasalahan ini, yaitu konseli belum bisa menerima perceraian kedua orang tuanya.

Terapi Realitas ini akan membantu konseli menyadari akan keadaanya saat ini, dengan tanggung jawab konseli dan pikiran yang rasional. Dalam proses konseling kali in dengan terapi realitas menggunakan prosedur WDEP yaitu *wants and needs, direction and*

doing, evaluation, dan planning. Model prosedur ini menyediakan pola kerja untuk mengatur beberapa tahapan atau sesi terapi yang di gunakan. Di bawah ini penjabaran terapi realitas:

1. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan keinginan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

Tahapan *wants and needs* ini menjelajahi keinginan, kebutuhan, dan persepsi. Konselor melakukan eksplorasi terhadap harapan, kebutuhan dan persepsi dari individu. Pertanyaan yang dapat di berikan kepada konseli yakni “*apa yang kamu inginkan?*”. Dalam tahapan ini, konseli diharapkan dapat memahami apakah harapan yang di inginkan searah dengan kebutuhannya.

Pelaksanaan konseling dalam tahapan *treatment* dengan konseli, dimulai pada tanggal 25 Oktober 2021. Konselor mengajukan pertanyaan mengenai apa yang menjadi keinginan konseli saat ini dan keinginan yang sebenarnya ingin di capai oleh konseli. Konseli mengatakan bahwa ia ingin merubah perilakunya menjadi pribadi yang lebih baik, menghilangkan frustasinya. Selain itu pikiran konseli menjadi negative kepada orang tuanya, konseli takut kurang kasih sayang karena jauh dari orang tua, komunikasi juga jarang karena terpaut jarak yang cukup jauh. Konseli sebenarnya ingin menyudahi sikapnya

yang seperti ini, karena konseli juga sering merasakan capek dengan dirinya, ia ingin Kembali menjadi pribadi yang positif seperti dulu, meskipun harus menerima dengan berat hati. Konseli juga ingin berkonsentrasi lagi dengan sekolahnya, karena sebentar lagi ia harus melanjutkan ke jenjang Pendidikan yang lebih tinggi. Konseli juga ingin tidak marah atau agresif jika melihat teman tetangganya sedang berkumpul keluarganya. selain itu konseli juga ingin tidak mudah menangis dan overthinking, konseli juga ingin hubungannya dengan kedua orang tuanya membaik, meskipun sudah tinggal satu rumah dengannya.

Dari sini konseli memperlihatkan keinginannya untuk kembali menjadi pribadi yang lebih baik dan bangkit dari keterpurukan, serta bisa Kembali bersosialisasi dengan baik lagi dengan orang sekitar. Ketika konselor menanyakan bagaimana mengenai harapan dari keluarga sekitar dari nenek atau tante konseli terhadap dirinya. Konseli langsung menjawab “ *Mbah ku sama tanteku sebenarnya juga sedih mbak kalau saya suka murung seperti ini jarang keluar rumah, temennya jadi berkurang, jadi saya harus memaksakan harus berubah agar saya tidak berlarut larut dalam kesedihan ini*”. Setelah beberapa keinginan telah di ungkapkan oleh konseli, konselor mrngajak konseli untuk melakukan pertemuan selanjutnya guna melanjutkan proses konseling.

2. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*Doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Bentuk

pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini: “Apa yang kamu lakukan?”.

Pelaksanaan konseling pada tahap ini dilakukan pada tanggal 7 November 2021, tahap dimana konseli mulai belajar mengidentifikasi apa penghambat dalam mencapai *wants* yang telah konseli paparkan dalam pertemuan sebelumnya. Serta mengidentifikasi alasan mengapa perilaku itu terus berkembang dan dipertahankan, hal ini akan dikaitkan dengan masalah kefrustasian konseli. Selanjutnya konselor akan mengajukan pertanyaan tentang apa yang akan konseli lakukan untuk menyelesaikan masalahnya.

Konselor mulai mengajak konseli untuk mengidentifikasi beberapa hal yang kurang efektif untuk ia mencapai *wants*, serta akibat yang ditimbulkan oleh perilaku frustrasi konseli. Dalam hal ini konseli memaparkan hal yang kurang efektif untuk mencapai *wants* antara lain,

Konseli tidak pernah keluar rumah dan jarang berinteraksi dengan orang sekitar.

Konseli sering sekali murung dan suka menangis sendiri, pikirannya hanya berisi tentang masalah yang sedang ia hadapi.

Selain itu konseli juga kurang dapat perhatian dari orang tuanya yang tinggal berjauhan.

Kemudian ia sering kali ketika melihat teman atau tetangganya yang sedang berkumpul dengan keluarganya ia merasa iri dan selalu menangis, tidak terima dengan hal terjadi pada dirinya.

Setelah banyak sekali hal yang terjadi, konselor bertanya kepada konseli, apakah sikap-sikap konseli selama ini bermanfaat bagi diri konseli sendiri dan bisa mengembalikan keutuhan keluarganya, konseli

mengatakan bahwa dirinya hanya melampiaskan rasa kekecewaannya ini dengan berubahnya sikap konseli.

Dalam hal ini, konselor mencoba untuk memberi masukan kepada konseli, serta mengajak konseli untuk fokus kepada apa yang akan menjadi tujuannya kedepannya, karena jika konseli tetap menjadi pribadi yang seperti sekarang dan hanya memikirkan masalah ini, maka konseli tidak akan pernah bisa maju dan meneruskan hidupnya ke kehidupan yang lebih baik.

Konselor memberi motivasi kepada konseli bahwa allah tidak akan menguji hambanya di luar batas kemampuannya. Konselor mengutip dari surah Al-Baqarah ayat 286 yakni:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Selain itu konselor juga memberi motivasi kepada konseli, “allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” Qs. Ar-Ra'd 11. Dari sini konseli mulai berdamai dengan keadaannya dan mulai terbuka. Ia berpikir jika konseli tidak segera berubah, maka konseli sendiri juga yang akan merasakan akibatnya untuk masadepannya. Ia juga butuh melanjutkan pendidikannya dan focus untuk pendidikan yang lebih tinggi besok. Beberapa hal yang sudah konseli lakukan untuk mengubah perilakunya yakni,

Konseli sekarang mulai sering main dengan temannya dan lebih sering keluar rumah dibandingkan dengan kemarin.

Konseli mencoba tidak marah ketika ia melihat teman atau tetangganya ketika sedang berkumpul dengan keluarganya.

Konseli mulai menghubungi atau di hubungi balik oleh kedua orang tuanya, sehingga konseli tidak akan takut untuk kekurangan kasih sayang kedua orang tuanya lagi.

Konseli juga sering mendengarkan lagu-lagu agar ia tidak overthinking dan tidak merasa sendirian saat di kamar dan juga agar konseli merasa terhibur.

3. Evaluation

Pada tahap evaluasi ini individu diminta untuk mengevaluasi perilakunya yang berkaitan dengan tujuan yang konseli inginkan. Pada tahap ini konselor juga bisa memberi pertanyaan kepada konseli seperti “Apakah perilaku kamu saat ini cukup baik untuk mengatarkan pada keinginan mu?” atau “Apakah perilakumu bisa mewujudkan keinginanmu esok?”. Pada tahapan ini konselor mengonfrontasikan individu mengenai konsekuensi yang diperoleh dari perilakunya.

Dalam sesi ini dilakukan pada 21 November 2021, konselor mengarahkan konseli untuk perlahan-lahan menghilangkan frustasi yang konseli alami. Disini konselor mulai bertanya, apakah keputusan yang akan ia lakukan akan membantu konseli mencapai keinginannya, lalu konseli menjawab “iya mbak, sepertinya saya juga harus berdamai dengan keadaan ini, agar saya juga bisa melanjutkan keinginan menggapai cita-cita saya yang lain,

semakin lama saya seperti ini juga akan merugikan diri saya sendiri”.

Konseli merasakan beberapa perbedaan yang positif yang terjadi dalam dirinya, karena konseli melakukan dengan baik apa yang telah ia rencanakan kemarin yakni,

Konseli mulai sering main dengan temannya dan lebih sering keluar rumah dibandingkan dengan kemarin.

Konseli mencoba tidak marah ketika ia melihat teman atau tetangganya ketika sedang berkumpul dengan keluarganya.

Konseli mulai menghubungi atau di hubungi balik oleh kedua orang tuanya, sehingga konseli tidak akan takut untuk kekurangan kasih sayang kedua orang tuanya lagi.

Konseli juga sering mendengarkan lagu-lagu agar ia tidak overthinking dan tidak merasa sendirian saat di kamar dan juga agar konseli merasa terhibur.

Setelah konselor membantu konseli mengevaluasi mengenai keputusannya, konselor memberi motivasi kepada konseli untuk merencanakan apa yang menjadi impian konseli.

4. Planning and Commitment (perencanaan dan komitmen)

Di sini konselor berharap agar konseli berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang telah ia susun kemarin yakni:

- a) Menjadi orang yang ramah kepada orang lain.
- b) Tidak marah jika melihat teman yang memiliki keluarga sempurna.

- c) Selalu percaya jika kedua orang tuanya tetap menyayangnya.
- d) Menjadi pribadi yang lebih kuat dan tidak mudah menangis.

Di tahap ini juga konselor masih tetap memberi pengawasan, dengan demikian apabila konseli belum menunjukkan komitmennya akan tanggung jawab terhadap Tindakan serta pilihannya.

Tahap ini di lakukan pada tanggal 25 November 2021. Konselor bertanya mengenai apa yang konseli rencanakan kedepannya untuk menghilangkan sikap frustrasi diri konseli dan harapan konseli kedepannya. Konseli memaparkan bahwa ia akan belajar untuk menerima keadaannya dan lebih focus untuk cita-citanya yang lain. Konseli juga berusaha untuk berdamai dengan dirinya meskipun di sekelilingnya ada keluarga teman-temannya yang sangat bahagia. Konseli kan menjadi pribadi yang lebih kuat dan tegar. Selain itu konseli juga tidak akan marah lagi jika ia melihat teman-temannya yang mempunyai keluarga yang utuh dan sempurna. Konseli juga percaya kepada orang tuanya akan kasih sayang yang di berikan kepada konseli tetap utuh, meskipun mereka sudah tidak bersama lagi.

- e. Evaluasi dan Fllow Up

Tahap evaluasi adalah tahap akhir dalam pelaksanaan proses konseling, yang bertujuan untuk melihat hasil perkembangan penerapan konseling realitas

terhadap konseli. Tahap evaluasi ini konselor laksanakan pada tanggal 2 Desember – 7 Desember 2021
Setelah melakukan proses konseling, perubahan terjadi bertahap pada konseli. Setiap minggu konselor mencoba untuk mengunjungi konseli, dan sesekali bertanya kepada nenek dan tantenya yang tinggal serumah dengan konseli. Perlahan konseli mulai membaik sikapnya, menerima keadaan yang sekarang berbeda dengan dulu. Hal ini terlihat dari beberapa perilaku konseli yakni,

Konseli menjadi ramah kepada orang-orang sekitar rumahnya, ia juga sering keluar bermain bersama temannya.

Konseli juga tidak marah atau agresif jika ia sedang melihat teman atau tetangganya yang sedang berkumpul dengan keluarganya.

Konseli mulai bisa menghubungi orang tuanya, sesekali konseli juga mengunjungi orang tuanya, begitupun sebaliknya.

Konseli juga sekarang tidak pernah menangis dan merasa menjadi orang yang lebih kuat dari kemarin.

Perlahan konseli juga kembali fokus terhadap sekolahnya dan berusaha mengembalikan semangat untuk belajar kembali. Berikut perubahan yang terlihat pada diri konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling dengan terapi realitas:

1) Kondisi sebelum melakukan proses konseling

Saat sebelum melakukan proses konseling, konseli terlihat seperti remaja yang penuh pikiran dan penuh beban dalam hidupnya. Wajahnya murung dan sangat kusut, tidak seperti remaja pada umumnya yang ceria dan suka main sana-sini. Konseli juga menjadi orang yang agresif saat pertama kali bertemu dengan konselor. Awal mula konseli susah untuk menceritakan ada apa sebenarnya dengan dirinya, tapi perlahan-lahan di hari pertemuan berikutnya konseli mulai bisa sedikit demi sedikit bercerita dengan konselor.

Menurut penuturan konseli, ia merasa frustrasi karena salah satu cita-cita yang ia harapkan tidak bisa ia raih, dikarenakan masalah *brokenhome* perceraian kedua orang tuanya. Ia merasa iri dan suka murung di kamar lalu menangis jika ia melihat teman atau tetangganya memiliki keluarga yang sempurna, lengkap, dan bahagia, sedangkan ia tidak. Disisi lain, konseli juga tidak siap kekurangan kasih sayang kedua orang tuanya. Selain itu, konseli juga saat ini jarang berkomunikasi dengan kedua orang tuanya, karena sudah tinggal berjauhan, sedangkan sekarang konseli memilih tinggal bersama nenek dan tante konseli. Konseli juga tidak pernah keluar rumah dan lebih menutup dirinya.

2) Kondisi setelah melakukan proses konseling

Meskipun melalui proses yang cukup panjang dan perlahan-lahan, akhirnya konseli berhasil mulai menampakkan perubahan sikapnya terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Konseli mulai ramah dan

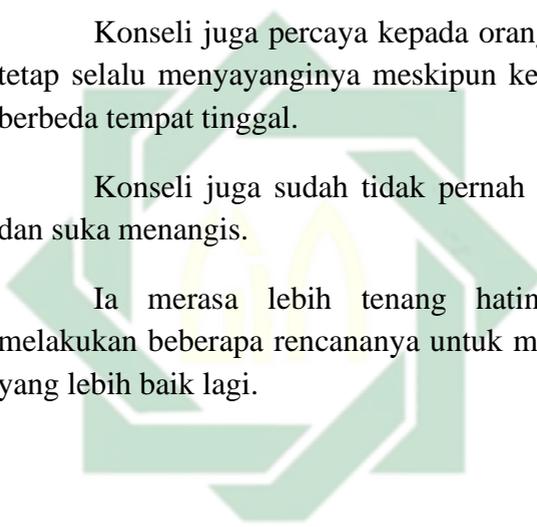
menyapa Kembali teman-teman yang sepermainan dengannya. Terlihat dari raut wajah konseli sudah mulai berubah dari awal pertama bertemu dengan sekarang.

Konseli juga tidak marah lagi jika ia melihat teman atau tetangganya sedang berkumpul dengan keluarganya.

Konseli juga percaya kepada orang tuanya akan tetap selalu menyayangnya meskipun keduanya sudah berbeda tempat tinggal.

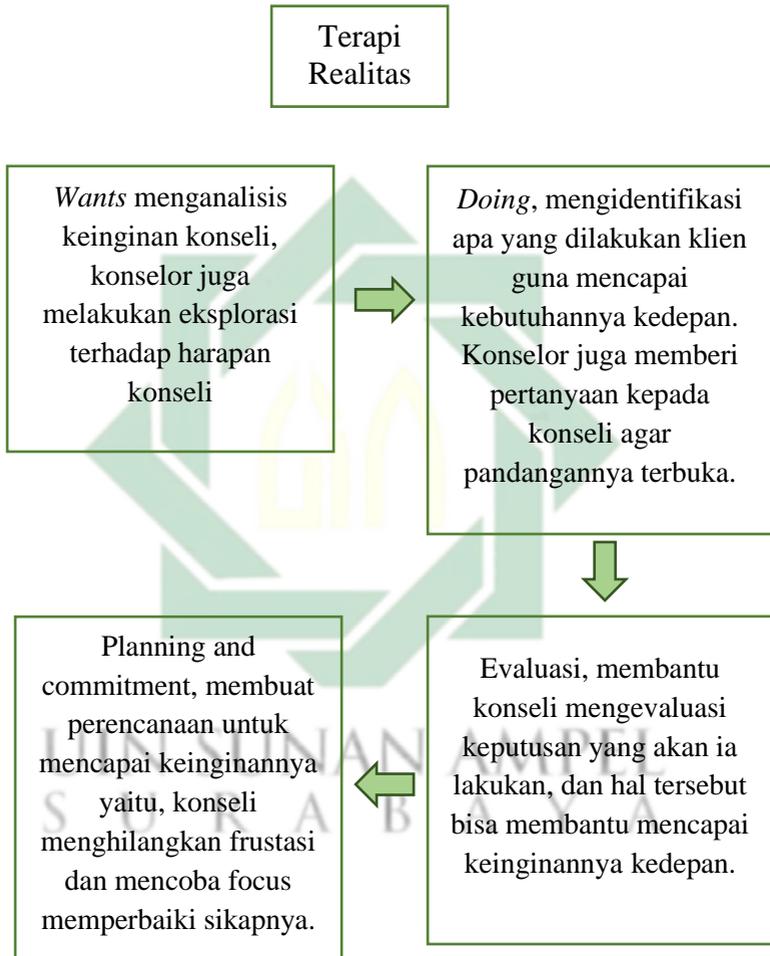
Konseli juga sudah tidak pernah overthingking dan suka menangis.

Ia merasa lebih tenang hatinya setelah melakukan beberapa rencananya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 2
Proses Penerapan Terapi Realitas



Analisis proses terapi realitas:

Tahapan terapi realitas yang telah dilakukan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan prosedur WDEP yakni *wants, doing, evaluation* dan *planning*. Dari hasil *treatment*, konseli menunjukkan perubahan dari sikap frustasinya awal mula konseli adalah orang yang tidak pernah keluar rumah cenderung menutup diri dan tidak pernah berinteraksi dengan tetangga. Setelah melakukan *treatment*, konseli mulai ramah kepada orang sekitar.

Perubahan yang kedua, awalnya konseli suka marah ketika ia melihat teman atau tetangganya ketika sedang berkumpul dengan keluarganya, setelah melakukan *treatment* konseli sudah tidak marah atau agresif jika ia sedang melihat suatu keluarga yang sedang berkumpul dengan orang tua lengkap.

Perubahan yang ketiga yakni, awalnya konseli selalu cemas karena perceraian kedua orang tuanya ini menjadikan ia kurang akan kasih sayang dari kedua orang tuanya, namun setelah melakukan *treatment* konseli percaya jika kedua orang tuanya tidak akan mengurangi rasa kasih sayangnya kepada anaknya meskipun sudah tidak tinggal bersama.

Perubahan keempat, dahulu konseli sering sekali *overthinking* dan suka menangis sendiri di kamarnya, setelah melaksanakan *treatment* konseli sekarang menjadi orang yang lebih kuat dan tidak mudah menangis serta *overthinking*.

2. Deskripsi Hasil Terapi Realitas untuk Mengatasi Frustrasi Brokenhome pada Seorang Remaja di Desa Klotok Plumpang Tuban

Setelah berbagai macam tahapan proses konseling dengan terapi realitas untuk mengatasi frustrasi brokenhome pada konseli berjalan dengan baik. Konselor mendapatkan hasil bahwa konseli perlahan bisa menghilangkan sikap buruknya tersebut. Pernyataan ini terbukti dari hasil treatment yang telah di laksanakan.

Saat sebelum melakukan proses konseling, konseli terlihat seperti remaja yang penuh pikiran dan penuh beban dalam hidupnya. Wajahnya murung dan sangat kusut, tidak seperti remaja pada umumnya yang ceria dan suka main sana-sini. Konseli juga menjadi orang yang agresif saat pertama kali bertemu dengan konselor. Awal mula konseli susah untuk menceritakan ada apa sebenarnya dengan dirinya, tapi perlahan-lahan di hari pertemuan berikutnya konseli mulai bisa sedikit demi sedikit bercerita dengan konselor.

Adapun hasil setelah melakukan *treatment* adalah perubahan sikap konseli yang lebih ramah, merasa lebih tenang menjalani kehidupan, menjadi pribadi yang sabar, terlihat dari wajahnya yang mulai ceria. Konseli sudah mulai mengikhhlaskan kedua orang tuanya berpisah. Konseli sekarang hanya fokus untuk mengubah dirinya menjadi pribadi yang tidak mudah frustrasi dan menjadi pribadi yang lebih baik.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Penelitian yang konselor gunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yang artinya Teknik analisis ini data yang gunanya untuk membandingkan pelaksanaan treatment di lapangan dengan teori yang ada. Konselor akan memaparkan perbandingan dengan uraian deskripsi pada bentuk table sebagai berikut:

1. Prespektif Teori

Proses pelaksanaa konseling yang telah dilaksanakan konselor terdapat lima tahapan, yakni mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Deskripsi analisis dalam bentuk perbandingan data teori dan data empiris atau data lapangan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 4. 1

Perbandingan data teori dan data empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi masalah merupakan Langkah aal untuk melakukan sebuah konseling, Langkah ini digunakan untuk menggali data konseki dengan melakukan wawancara secara langsung kepada konseli sebagai data	Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil identifikasi masalah, kefrustasian konseli ini muncul saat kedua orangtua konseli bercerai. Disitulah konseli merasa gagal karena salah satu keinginannya tidak terwujud atau suatu adanya hambatan. Ia ingin memiliki keluarga yang

	<p>primer, sedangkan data sekunder diambil dari teman konseli, tante konseli dan nenek konseli.</p>	<p>Bahagia dan utuh seperti teman-temannya. Selain itu konseli merasa anak yang di nomer duakan oleh orang tuanya, hal itu juga yang membuat konseli sering overthinking dan menjadi lebih agresif. Konseli selalu iri jika ia melihat tetangga dekatnya berkumpul baik dengan keluarganya, konselj juga menjadi jarang berkomunikasi dengan kedua orang tuanya karena konseli masih merasa kecewa dan kesal dengan kejadian ini.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan Langkah yang digunakan konselor untuk menetapkan masalah yang sedang terjadi pada konseli saat ini.</p>	<p>Setelah melaksanakan identifikasi masalah, konselor dapat menetapkan permasalahan yang sedang konseli hadapi berdasarkan data yang telah didapat dari hasil wawancara dan observasi, yaitu munculnya frustrasi konseli yang di akibatkan oleh <i>brokenhome</i> yakni perceraian kedua orang tuanya, yang</p>

		mengakibatkan konseli menjadi suka murung sendirian, menjadi pribadi yang agresif, memiliki rasa iri jika melihat temannya yang memiliki keluarga utuh.
3.	Prognosis merupakan penentuan jenis terapi atau bantuan yang tepat untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi oleh konsenli	Dalam hal ini konselor memberikan bantuan <i>treatment</i> dengan terapi realitas untuk mengatasi frustrasi remaja akibat <i>brokenhome</i> terapi realitas ini tujuannya untuk menjadikan konseli bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, dan focus untuk memenuhi tujuan yang akan konseli capai selanjutnya.
4.	<i>Treatment</i> /terapi pelaksanaan pemberian bantuan serta bimbingan dari permasalahan yang	Pada tahap ini konselor menggunakan terapi realitas sebagai <i>treatment</i> yang diberikan kepada konseli. Alasan konselor memberi terapi realitas karena terapi ini cocok

	<p>telah di tetapkan di tahap prognosis.</p>	<p>untuk menangani masalah frustrasi konseli. Dengan memfokuskan pada masalah yang sedang di alami dan mengantarkan konseli menghilangkan frustrasinya dan bertanggung jawab atas dirinya. Adapun prosedur dalam proses konseling ini yaitu menggunakan WDEP, yaitu: 1) wants (keinginan), Konselor memulai dengan mengajukan pertanyaan mengenai apa yang menjadi keinginan konseli saat ini, keinginan yang sebenarnya ingin dicapai oleh konseli. 2) Direction/doing (petunjuk/Arah dan melakukan), tahap dimana konseli mulai belajar mengidentifikasi perilaku yang menghambat dalam mencapai wants yang telah dipaparkan dalam pertemuan sebelumnya. Serta mengidektifikasi alasan mengapa perilaku</p>
--	--	---

		<p>itu terus berkembang dan dipertahankan yang hal ini akan dikaitkan dengan perasaan bersalah yang dirasakan oleh konseli. Kemudian nantinya konselor akan mengajukan pertanyaan mengenai apa yang konseli lakukan untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. 3) Evaluasi, individu diminta untuk mengevaluasi perilaku dirinya dalam kaitannya dengan tujuan yang diinginkan. 4) Planning and commitment (perencanaan dan komitmen), tahap dimana konseli membuat perencanaan dalam pencapaian keinginannya.</p>
5.	<p>Follow up Langkah evaluasi dan follow up ini guna mengetahui sejauh mana Langkah terapi yang telah</p>	<p>Langkah ini konselor melakukan evaluasi kepada konseli terkait perubahan yang terjadi pada dirinya. Dalam hal ini konseli telah mengikhlaskan kejadian kemarin yang menyimpannya, kemudian konseli mencoba untuk</p>

	dilakukan dalam mencapai hasil. Hal ini konselor melakukan pengamatan kepada konseli atas perkembangannya.	<i>move on</i> dan menjadi pribadi yang lebih baik.
--	--	---

Dari hasil perbandingan antara data teori dengan data empiris yang telah dipaparkan diatas, dapat dilihat pelaksanaan proses konseling yang telah dilakukan sesuai dengan teori yang ada. Terapi realitas menggunakan prosedur sesuai dengan WDEP yang sangat efektif untuk di terapkan pada konseli, dan terlihat ketika konseli bisa mengikhlaskan kejadian yang kemarin menyimpannya. Mengantarkan konseli untuk menerima keadaan sekarang, sehingga konseli sadar akan keadaan yang sekarang harus ia jalani dan keadaan kedepannya. Berdasarkan hasil wawancara setelah proses konseling, berikut hasilnya:

Tabel 4. 2
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling	Kondisi Konseli	Sesudah Konseling
----	-----------------	-------------------	-----------------	-------------------

1.	Tidak pernah keluar rumah, jarang berinteraksi dengan orang sekitar	Terlihat pada tanggal 11 Oktober 2021-30 November 2021	konseli mulai ramah kepada orang sekitar.	Terlihat pada tanggal 1 Desember 2021
2.	Selalu iri dan marah melihat teman yang memiliki keluarga Bahagia	Terlihat pada tanggal 23 Oktober 2021	konseli sudah tidak marah atau agresif jika ia sedang melihat suatu keluarga yang sedang berkumpul dengan orang tua lengkap.	Terlihat pada tanggal 3 Desember 2021
3.	Cemas akan kekurangan kasih sayang orang tua	Terlihat pada tanggal 25 Oktober 2021	konseli percaya jika kedua orang tuanya tidak akan mengurangi rasa kasih sayangnya kepada anaknya meskipun sudah tidak tinggal bersama. Dan mulai mengunjungi orang tuanya Kembali.	Terlihat pada tanggal 10 Desember 2021

4.	Murung, menangis	sering	Terlihat pada tanggal 1 November 2021	konseli sekarang menjadi orang yang lebih kuat dan tidak mudah menangis serta <i>overthingking</i> .	Terlihat pada tanggal 12 Desember 2021

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling. Sebelum proses konseling, konseli terlihat seperti remaja yang penuh dengan pikiran dan beban hidup. Wajahnya muram dan sangat kusam, tidak seperti rata-rata remaja yang ceria dan suka bermain di sana-sini. Konseli juga menjadi agresif saat pertama kali bertemu dengan konselor. Pada awalnya, konseli merasa sulit untuk berbicara tentang apa yang sebenarnya terjadi dengan mereka, tetapi secara bertahap pada hari berikutnya, konseli mulai dapat berbicara dengan konseloi sedikit demi sedikit.

Hasil setelah melaksanakan treatment terlihat perubahan sikap konseli menjadi lebih ramah kepada orang sekitar rumah suka menyapa dan lebih sering keluar rumah.

konseli juga tidak pernah iri dan marah lagi jika melihat temannya sedang berkumpul dengan keluarga utuhnya.

Konseli sekarang tidak akan mencemaskan dirinya akan kekurangan kasih sayang kedua orang tuanya, karena konseli sudah menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang tuanya.

Konseli juga sudah tidak pernah menangis lagi, tidak overthinking memikirkan hal-hal yang sudah terlewat, konseli berusaha menjadi pribadi yang lebih kuat.

Menurut konseli, sekarang konseli merasa lebih tenang dalam menjalani hidup, menjadi pribadi yang sabar, dan kuat. hal ini terlihat dari raut wajah konseli yang mulai menyenangkan. Konseli mulai mengikhlaskan perpisahan kedua orang tuanya. Sang konseli kini hanya fokus untuk memperbaiki diri agar menjadi pribadi yang lebih baik dari kemarin.

2. Prespektif Islam

Dalam islam manusia menyikapi cobaan yang di berikan dari Allah SWT sangatlah beragam, salah satunya putus asa (frustasi) yang di alami oleh konseli. Allah SWT menjelaskan jika Allah SWT memberikan kepada manusia suatu macam nikmat, sebagai karunia-Nya seperti kemurahan rezeki, keuntungan dalam perdafangan, Kesehatan badan, dan anak-anak yang shaleh, kemudain Allaj SWT mencabut nikmat-nikmat itu, maka manusia segera berubah tabiatnya menjadi orang yang putus asa (Frustrasi). Seperti halnya dalam firman Allah SWT dalam surat Hud ayat 9:

وَلَئِنْ آدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهٗ لَيُؤْسِكُمْ فَؤُورٌ

Artinya: *“Dan jika Kami berikan rahmat Kami kepada manusia, kemudian (rahmat itu) Kami cabut kembali,*

pastilah dia menjadi putus asa dan tidak berterima kasih."¹⁰²

Ayat di atas menjelaskan bahwa jika manusia mendapatkan rahmat kenikmatan dari Allah SWT, dan Allah SWT suatu saat mencabut kenikmatan itu dari dirinya, maka manusia itu pasti menjadi putus asa.

Kemudian konselor disini menggunakan terapi realitas sebagai jalan untuk membantu konseli dalam menghilangkan frustasinya yang di akibatkan dari broken home. Terapi realitas ini menggunakan prosedur WDEP yakni wants, doing, evaluation dan planning, prosedur tersebut dapat membantu konseli untuk mencapai keinginannya dan agar konseli agar tidak menjadi pribadi yang putus asa (frustasi). Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam surat Yusuf ayat 87:

بَيْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مَنرُوحِ
اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: *“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah.*

¹⁰² Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, jil. 4, (Widya Cahaya, Jakarta, 2011) hal. 389

Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir. ” (QS. Yûsuf: 87)¹⁰³

Konseling dengan terapi realitas ini juga memandang bahwa manusia memiliki pilihan terbaik dalam hidup, dan yang telah di sebutkan bahwa ia harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang diambilnya. Allah SWT berfirman dalam Qs, Al-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*”¹⁰⁴

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁰³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Surabaya: Karya Utama, 2005), hal 429.

¹⁰⁴ Kementerian Agama RI, “*Al-Qur'an Nul Karim, Mushaf Al-Qur'an Terjemah*”, Surat; Ar Ra'd, ayat 11, (Bandung: Nur Publishing, 2009), hal 250.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perceraian kedua orang tua konseli sangat berdampak bagi diri konseli, sehingga membuat konseli menjadi frustrasi. Frustrasi ini mengakibatkan konseli menjadi seseorang yang tidak pernah keuar rumah, arang berinteraksi dengan orang sekitar, dan lebih menutup diri dari orang lain. Selain itu konseli juga menjadi agresif atau marah ketika ia melihat teman atau tetangganya sedang berkumpul dengan keluarga utuhnya. Konseli juga mencemaskan dirinya akan kekurangan kasih sayang dari kedua orang tuanya karena mereka sudah tidak tinggal satu rumah lagi. Konseli juga sering sekali overtingking dan suka menangis sendiri saat konseli dikamar.

Setelah melakukan terapi realitas yang menggunakan prosedur WDEP yakni *wants* (keinginan konseli untuk menghilangkan sikap frustasinya), *doing* (usaha apa saja yang selama ini sudah dilakukan konseli untuk menghilangkan sikap frustasinya), *evaluation* (mengevaluasi bersama konselor usaha apa yang konseli lakukan untuk mencapai keinginannya, apakah efektif untuk mencapai *wants* nya), dan *planning and commitment* (merencanakan suatu hal agar konseli dapat mencapai keinginannya). Dari hasil *treatment*, konseli menunjukkan perubahan dari sikap frustasinya awal mula konseli adalah orang yang tidak pernah keluar rumah cenderung menutup diri dan tidak pernah berinteraksi dengan tetangga. Setelah melakukan *treatment*, konseli mulai ramah kepada orang sekitar.

Perubahan yang kedua, awalnya konseli suka marah ketika ia melihat teman atau tetangganya ketika sedang

berkumpul dengan keluarganya, setelah melakukan *treatment* konseli sudah tidak marah atau agresif jika ia sedang melihat suatu keluarga yang sedang berkumpul dengan orang tua lengkap.

Perubahan yang ketiga yakni, awalnya konseli selalu cemas karena perceraian kedua orang tuanya ini menjadikan ia kurang akan kasih sayang dari kedua orang tuanya, namun setelah melakukan *treatment* konseli percaya jika kedua orang tuanya tidak akan mengurangi rasa kasih sayangnya kepada anaknya meskipun sudah tidak tinggal bersama.

Perubahan keempat, dahulu konseli sering sekali *overthinking* dan suka menangis sendiri di kamarnya, setelah melaksanakan *treatment* konseli sekarang menjadi orang yang lebih kuat dan tidak mudah menangis serta *overthinking*.

B. Saran

Dari pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap agar dapat lebih baik untuk peneliti selanjutnya.

Saran-saran penulis sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Untuk penelitian kedepannya, peneliti diharapkan lebih memahami lagi dan lebih banyak belajar agar dapat memahami lebih dalam arti penelitian yang sebenarnya, dan melaksanakan praktik konseling lebih banyak lagi agar menambah pengalaman dan wawasan tentunya, dan juga peneliti bisa lebih lancar dalam melaksanakan *treatment* yang akan di berikan kepada konseli.

2. Bagi Konseli

Kehidupan ini tidak mungkin tidak ada masalah atau ujian, setiap orang menyikapi suatu permasalahan itu dengan sikap yang berbeda-beda. Hanya saja dari kita sebagai manusia sabar dan tawakkal serta tidak putus asa (frustasi) dalam menghadapi ujian yang di berikan oleh Allah SWT, dan selalu percaya bahwa diri kita bisa melewati ujian tersebut. Dengan ujian yang di berikan oleh Allah SWT ini agar dapat di jadikan pelajaran hidup dan dapat diambil hikmah untuk menjalani kehidupan yang lebih baik selanjutnya.

3. Bagi Pembaca

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam menangani frustasi remaja *brokenhome* . Semoga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik dari peneliti sebelumnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan seperti dari konseli yang susah untuk bisa di temui konselor, dan juga dengan adanya pandemic covid-19 yang mengakibatkan waktu bertemu dengan konseli cukup berkurang. Tetapi meskipun begitu, konselor mencoba untuk tetap memaksimalkan proses penelitian ini dengan baik, agar dapat melakukan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agoes Soejanto. 1991. *Bimbingan ke Arah Belajar Yang Sukses*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andi Mappiare AT. 2011. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Ardani, Tristiadi Ardi. 2008. *Psikiatri Islam*. Yogyakarta: Sukses Offset.
- Baihaqi, MIF dkk, 2005. *Psikiatri Konsep dasar dan gangguan-gangguan*. Bandung: Refika Aditama.
- Berkowitz Leonard. 1995. *Aggression: Its Causes, Consequences, And Control : Agresi 1 Sebab dan Akibatnya*. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Dayakisni dan Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM press.
- Dewa Ketut Sukardi. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Elfi Mu'awanah. 2012. *Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: Teras.
- Ezrina L Bradley. 2014. "Choice Theory and Reality Therapy: An Overview," *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* Vol 5, no. 1
- Gerald Corey. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT . Refika Aditama.
- Hurlock. 1990. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

- Komalasari dan Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Lexy J. Moleong. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutfi Fauzan. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas.
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mukhlis Aziz. 2015. "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif", *Jurnal Al-Ijtima'iyah*. vol. 1.
- Paul Amato and Jacob Cheadle, "The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being Across Three Generations," *Journal of Marriage and The Family - J MARRIAGE FAM* Vol. 3 No.2
- Purwanto, Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- S. Margono. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Samuel T. Gladding. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Sarwito Wirawan Sarwono. 2002. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Semiun. 2006. *Kesehatan Mental IPandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*, Yogyakarta: Kansius.
- Sofyan Willis. 2011. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Stephen Palmer. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Renika Cipta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Syamsu Yusuf. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : rosda.
- Tatik Mukhoyaroh. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya:Universitas Sunan Ampel Press.
- Tristiadi Ardani. 2008. *Psikiatri Islam*. Yogyakarta: Sukses Offset.
- Utomo dan Warsito. 2013. *Hubungan antara Frustrasi dan Konformitas dengan Perilaku Agresi pada Suporter Bonek Persebaya*. Jurnal Online
- William j.goode. 1997. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Yulia Singgih Gunarsa. 1995. *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Zakiyah Daradjat. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A