

## MENGOBATI PERISTIWA NEGATIF DENGAN TEKNIK PERAWATAN DIRI UNTUK KELUARGA *BROKEN HOME*

Nur Indah<sup>1</sup>, Lalu Ahmad Zaenuri<sup>2</sup>, Maliki<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Univesitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

Corresponding authors: [180303047mhs@uinmataram.ac.id](mailto:180303047mhs@uinmataram.ac.id), [ahmadzaenuri@uinmataram.ac.id](mailto:ahmadzaenuri@uinmataram.ac.id),  
[maliki@uinmataram.ac.id](mailto:maliki@uinmataram.ac.id)

**Abstract:** *This paper discusses victims of broken home families caused by uncontrolled negative conditions in East Rasanggara Hamlet. In this paper, the author tries to explain that families who experience broken homes lack knowledge about children and children's mentality and the child's growth and development process. East Rasanggara Village is famous for its broken homes, caused by various problems such as emotional instability, lack of communication between children and parents, infidelity, neglected children, and economic problems. The author tries to offer alternative solutions using self-care techniques, through self-care techniques; The author found changes in the behavior and household conditions of the families concerned. Apart from the impact of self-care, namely changing behavior in getting used to praying in congregation which was never done before, relationships between families have become more harmonious and can be controlled even though not completely, and they also occasionally spend time together, some families have even been able to resolve family conflicts. by deliberating independently with a cool head without having to involve a third person to help resolve the problem.*

**Keywords:** *Treatment, Negative, Self Care Techniques, Family, Broken Home*

**Abstrak:** Paper ini membicarakan korban keluarga broken home yang diakibatkan kondisi negatif yang tidak terkendalikan di Dusun Rasanggara Timur. Dalam paper ini penulis mencoba menguraikan keluarga yang mengalami broken home kurang memiliki pengetahuan tentang anak serta mental anak, dan proses tumbuh kembang anak. Desa Rasanggara Timur terkenal dengan broken home, disebabkan berbagai macam masalah seperti ketidakstabilan emosi, kurangnya komunikasi antar anak dan pasangan orangtua, perselingkuhan, anak yang ditelantarkan serta permasalahan ekonomi. Penulis mencoba menawarkan alternative penyelesaian menggunakan teknik selfcare, melalui teknik selfcare; penulis menemukan melihat perubahan pada perilaku serta keadaan rumah tangga keluarga yang bersangkutan. Selain dari dampak *selfcare* yaitu perubahan perilaku terbiasa melaksanakan sholat berjama'ah yang sebelumnya tidak pernah dilaksanakan, hubungan antar keluarga sudah lebih akur dan lebih bisa dikendalikan walaupun tidak sepenuhnya, serta mereka juga sesekali menghabiskan waktu bersama, bahkan beberapa keluarga juga sudah mampu menyelesaikan konflik keluarganya dengan cara bermusyawarah sendiri dengan kepala dingin tanpa harus melibatkan orang ketiga untuk membantu penyelesaian masalahnya.

Kata kunci : *Mengobati, Negatif, Teknik Perawatan Diri, Keluarga , Broken Home*

## PENDAHULUAN

International *Journal of Applied Research* menerbitkan sebuah penelitian yang menjelaskan bahwa *broken home* adalah kondisi ketika keluarga tidak lagi utuh. Ketidakutuhan keluarga bisa karena perceraian, salah satu orangtua meninggal atau masalah yang tidak terselesaikan dengan baik. *Broken home* identik dengan perceraian orangtua karena pertengkaran atau KDRT. Namun, secara psikologi, anak bisa merasakan *broken home* pada keluarga utuh. Kondisi ini bisa berdampak pada perkembangan anak remaja. Ketidakutuhan keluarga bisa karena perceraian, salah satu orangtua meninggal atau masalah yang tidak terselesaikan dengan baik. Bahkan bisa juga karena orang ketiga dalam urusan rumah tangga, misalnya orangtua, mertua, atau keberadaan wanita maupun pria idaman lain.

Selain karena perpisahan orangtua, ada lima tipe keluarga bisa membentuk *broken home*, yaitu sebagai berikut, Salah satu atau kedua orangtua kecanduan sesuatu

(bekerja, narkoba, alkohol, judi). Orangtua melakukan kekerasan fisik pada anak atau anggota keluarga lain. Salah satu atau kedua orangtua melakukan eksploitasi terhadap anak. Terbiasa mengancam anak saat keinginan orangtua tidak terpenuhi. Orangtua otoriter dan tidak memberikan pilihan pada anak (Riska Herliafifah, 2021).

*Broken home* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi keluarga tidak berjalan dengan rukun, damai dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan dan kondisi keluarga yang strukturnya tidak utuh lagi (perceraian).

Fenomena *Broken Home* melanda semua kalangan dari bermacam-macam usia. Dari mulai kalangan elit berduit selangit sampai kelas ekonomi paling bawah, dari mulai anak kecil sampai yang sudah tua, semuanya tak pelak menjadi korban *broken home*. “Keluyuran” menjadi rutinitas harian yang kerap dilakukan dari mulai terbit fajar sampai malam. Dari sejak hari senin sampai hari minggu, semuanya dihabiskan untuk “keluyuran”. (Fajariah Tri Lestari, 2021).

Dalam penelitian ini penulis tertarik mengangkat isu tentang keluarga *broken home* yang sudah banyak memakan korban, salah satunya anak terlantar akibat ego dari para orangtua, tak banyak yang mengetahui dampak dari hal tersebut bisa memberikan efek buruk terhadap perkembangan fisik dan psikologis anak ke depannya. Anak korban *broken home* akan mengalami trauma di masa depan dalam mencari atau menemukan pasangan hidup karena efek dari kejadian-kejadian yang terekam di alam bawah sadar anak tentang kegagalan rumah tangga orangtuanya.

Di tempat yang peneliti jadikan tempat penelitian juga tidak asing lagi dengan kata *broken home*, pasalnya sekitar sana hampir sebagian keluarga meremehkan hal tersebut karena kurangnya pemahaman tentang menelantarkan anak. Maka tak heran jika adanya pergaulan bebas pada anak, pernikahan usia dini, penyalahgunaan narkoba, pertengkaran dan lain sebagainya. Bahkan sampai orangtua ketika memarahi anaknya kadang ditendang, dipukul, ditarik, dicaci maki dan berbicara yang seharusnya tak pantas dilontarkan kepada anak-anak. Peneliti sangat prihatin dengan kondisi yang di mana orang-orang meremehkan hal tersebut, dengan alasan agar anak tidak melunjak dan tidak kurang ajar ke depannya dan bisa dikasih tau. Mereka tidak sadar bahwa perlakuannya memberikan contoh yang buruk kepada perkembangan dan ingatan pada anak. (Observasi, Rasanggaro Timur, 11 Desember 2021).

Kepala desa Matua, Dusun Rasanggaro Timur, Kecamatan Woja, Kabupaten Dompu, awal yang dilakukan peneliti, kasus *broken home* di desa Matua kisaran 28 dari jumlah 187 kepala keluarga yang mengakibatkan anak menjadi terlantar. Keluarga *Broken home* terjadi dari kalangan anak SMP, SMA, bahkan dari kalangan orangtua juga ada yang mengalami keluarga *broken home*. Sebagian besar anak korban *broken home* dibesarkan oleh sang nenek, orangtua dari ibu/ayah si anak. Karena pengetahuan yang minim dari sang nenek lah yang menambah kerusakan pada proses tumbuh kembang anak. (Syam Firdaus, Rasanggaro Timur, 11 Desember 2021).

## METODE

Dalam penelitian kualitatif instrumen adalah orang atau human instrument, yaitu peneliti itu sendiri. Untuk dapat menjadi instrumen maka peneliti harus memahami teori dan memiliki wawasan yang luas, sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret, dan mengkonstruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna.

Dalam penelitian terkait Membuang Hawa Negatif dengan Teknik Self Care pada Keluarga Broken Home (Studi Kasus Rasanggaro Timur, Desa Matua), peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena lebih menekankan pada makna dan proses daripada hasil suatu aktivitas. Untuk melakukan penelitian seseorang dapat menggunakan metode penelitian tersebut. Sesuai dengan masalah, tujuan, kegunaan dan kemampuan yang dimilikinya.

## HASIL PENELITIAN

Kekacauan dalam rumah tangga yang diakibatkan oleh kesalahpahaman dalam menanggapi komunikasi antar pasangan atau anak, dan kesalahan dalam melontarkan perkataan yang mengakibatkan keributan terjadi, yang dalam hal tersebut rumah menjadi sasaran kekacauan dan anak yang menjadi pelampiasan amarah. Seperti yang telah diungkapkan oleh kepala desa Matua sebagai berikut:

“Sebelum tahun 2000an, dusun ini sangat kental dengan kedamaiannya, jangankan kenakalan remaja yang terlihat jelas seperti sekarang ini, banci yang lewat saja dulu itu dilempar saking terjaganya lingkungan ini. Entah kenapa masuk tahun 2000an itu, sedikit demi sedikit semakin terlihat kekacauan di lingkungan ini, sepertinya karena didukung juga banyaknya orang baru yang keluar masuk di lingkungan ini. Rusaknya rumah tangga itu karena istri yang hutang tanpa sepengetahuan suami dengan alasan pemberian suami tak cukup, suami yang mengeluh istrinya tak pernah mengurus diri dan semacamnya. Akhirnya lari ke masalah baru, pertengkaran lah, anak jarang diperhatikan lah, pasangan selingkuh lah, dll.” (Syam Firdaus, 2022).

Tidak hanya masalah ekonomi yang menjadi bahan pertengkaran pasangan, masalah pemaknaan intonasi yang salah saat berkomunikasi antar pasangan dan juga antar anak menjadi faktor dalam pertengkaran. Hal ini diungkapkan langsung oleh salah satu kepala keluarga yang bersangkutan:

“Di rumah istri saya suka sekali ngomel enggak jelas, kalau bicara pake nada tinggi, kan saya emosi jadinya pulang kerja capek ditambah dengar orang marah-marah, capek ngomong sama anaklah, itulah, ya kadang gak bisa dikontrol saya lempar benda terdekat jadinya kena jendela lah, kena temboklah, saya kesal tambah kesal lihat istri malah ngelawan ngegas gitu.” (Salam, 2022).

Dalam kehidupan pernikahan beda pendapat dengan pasangan adalah hal yang biasa. Namun, pertengkaran tersebut berdampak buruk terhadap anak di segala usia. Perkelahian tersebut menyebabkan anak merasa bersalah, perkembangan otak terganggu, depresi dan gangguan kecemasan, kepercayaan diri yang rendah serta rentan stress dan gampang sakit. Daru salah satu anak korban broken home mengungkapkan kegelisahannya sebagai berikut; “saya tuh risih lihat bapak sama ibu kalau berantem tuh kadang nyalahin anak, saya mah males lihatnya yah saya menghindar aja, biarin mereka berantem saya pusing lihatnya, saya juga malu diliatin orang, kadang kalau saya gak tahan tuh saya ikut ngelawan, kalian ini berantem pusing saya, bisa diem gak, sana berantem di tempat lain, gitu.” (Daru, 2022).

Perceraian memang suatu hal yang tidak diinginkan, akan tetapi jika tidak ada jalan jadi serba salah. Hal ini diungkapkan langsung oleh salah satu kepala keluarga yang bersangkutan: “saya bersama anak di rumah, istri merantau di luar negeri. Saya juga kewalahan kontrol anak sendirian apalagi anak sudah remaja kan banyak inginnya, pengen juga ke sana ke sini sama temennya dll, saya mencoba cari pasanganlah istilahnya untuk bantuin jaga anak, di luar kendali saya anak masuk dalam pergaulan bebas, ibunya nyalahin saya gak bisa jaga anak dll, saya marah, gak bisa terkontrol yah saya pukul dia karna begitu kelakuannya. Awalnya saya gak mau nikahkan anak saya ini, tapi dia keras kepala yasudah saya lepas tangan, ibunya marah ke saya, debat lah segala macam akhirnya cerai” (<sup>1</sup> Sukardin, 2022).

Perselingkuhan di jaman modern tidak dapat terhindarkan apalagi posisinya suami di rumah menjaga anak kemudian istri bekerja sebagai TKW. Jarak di antara keduanya bisa menjadi penyebab utama terjadinya perselingkuhan. Perselingkuhan tersebut sangat memberatkan posisi anak, seperti yang diungkapkan oleh Fatim salah satu anak korban broken home sebagai berikut: “saya risih lihat bapak saya bawa perempuan lain di rumah, di rumah juga nyalahin saya gak beresin rumahlah, kalau dia marah saya jadi sasarannya. Kayak saya tuh anak tirinya, padahal dia gak tau saya di rumah ngapain aja. Bisanya Cuma nyalahin.” (Fatim, 2022).

Semua orangtua pastinya ingin yang terbaik untuk anaknya, termasuk saudara Sahril sepeninggal istrinya akibat perceraian Sahril ingin mencari sosok ibu sambung untuk anak-anaknya, terlebih lagi ibu yang bisa merawat anaknya dengan baik. Namun ketika sudah menemukan pengganti apa daya jika anak tak pernah akur dengan ibu pilihan ayahnya

“saya tuh heran ini anak gak pernah akur sama perempuan yang saya pilih, niat saya itu supaya ada yang menjaga mereka kalau saya gak ada di rumah karena saya pisah sama istri pertama saya lumayan lama. Dekat sama ini, cekcok sama anak saya, dekat sama yang itu cekcok sama anak saya, dan akhirnya saya nikah lagi sama perempuan yang tadinya anak saya nyamanlah katanya, tapi setelah punya anak sama istri saya ini akhirnya karena masalah berantem lah istri saya ini sama anak saya, yasudah setelah berbagai pertimbangan pisahlah saya, karna kasian anak saya. Anak saya tetap mau sama ibu kandungna.” \*Salam, 2022).

Sebagai anak tentunya tak ingin posisi ibu kandungnya tergantikan oleh wanita lain. Apalagi jika ibu sambung yang dipilih tidak sesuai dengan tabiat dan keadaan lingkungan anaknya. Hal ini diungkapkan oleh salah satu anak korban *broken home* yang bersangkutan:

“saya yakin perempuan yang dekat sama bapak saya cuma mau uang bapak saya aja, kalau emang mereka sayang sama bapak saya tentu mereka terima keadaan anaknya, tapi ini malah membedakan saya. Saya gak pernah mau bapak saya nikah lagi, pokoknya saya mau ibu kandung saya. Kapanpun itu saya tetap tunggu orangtua saya rujuk lagi” (Futri, 2022).

Keluarga tentunya harus saling melengkapi dan menjaga perasaan satu sama lain, bukan saling menyalahkan dan mencari siapa yang salah, hal tersebut

diungkapkan oleh salah satu kepala keluarga yang bersangkutan: “saya tuh risih udah capek sama tingkah dia (istri) yang ngomel mulu, gak ada tentramnya saya rasa, setelah banyak masalah dan pertimbangan saya ketemu sama perempuan ini saya cerai sama istri pertama ini, saya rasakan tentram dan nyaman sama istri kedua saya. Tapi setelah waktu yang cukup lama akhirnya anak dari istri pertama saya si kecil ini bilang kalau gak rujuk dia akan kawin lari, akhirnya dengan pertimbangan dari sang istri pertama kami nikah sirih.” (Syarifudin, 2022).

Jika perceraian terjadi anak menjadi satu-satunya pihak yang paling terguncang batinnya lebih dari orangtua yang berpisah. Perceraian akan menjadi luka yang berkepanjangan sekalipun luka itu teratasi, ada kekosongan peran yang mereka rasakan. Sosok orangtua tidak secara utuh hadir di hidup mereka, dan hal itu bisa mempengaruhi psikologis anak. Hal tersebut juga diungkapkan oleh salah satu anak korban *broken home* yang bersangkutan: “orangtua saya pisah gara-gara orang ke-3 (pelakor) mama saya udah labrak segala macam tapi itu orang sok alim banget sok lugu gak tau malu. Saya gak mau gak punya papa, apalagi dengar mama saya mau nikah lagi. Saya merasa sendiri, saya malu saya minder kalau ke sekolah lihat temen-temen saya dianter sama orangtuanya, saya iri. Akhirnya saya cari cara gimana supaya orangtua saya balik lagi biar kami utuh lagi. Saya gertak karna saya yakin mama saya takut kalau saya kawin lari.” (Nurul, 2022).

Setelah mewawancarai beberapa informan, akhirnya peneliti menemukan teknik yang cocok untuk diterapkan kepada informan yang bersangkutan. Peneliti juga mendapatkan beberapa informan yang menutup diri dalam menjalani teknik tersebut sehingga teknik yang diberikan tidak berjalan dengan baik atau tidak berpengaruh. Peneliti juga menemukan informan yang sangat bersemangat dalam menerima teknik yang diberikan. Berdasarkan data yang telah didapatkan peneliti terkait penerapan teknik *selfcare* pada keluarga *broken home* di dusun Rasanggara Timur, proses pelaksanaan teknik *self care* dilakukan selama 5-25 menit dalam sekali penerapan. Peneliti juga menemukan informan yang ragu dalam menerapkan teknik tersebut karna merasa dirinya banyak sekali kesalahan dan tidak perlu untuk diperbaiki, cukuplah berjalan dengan sendirinya, hal ini senada dengan yang dipaparkan oleh saudara Salam salah satu kepala keluarga yang bersangkutan: “saya sebenarnya bingung ternyata ada pengobatan untuk orang pemaarah dan sejenisnya, sebelum kamu menjelaskan maksud dan tujuanmu saya benar-benar bingung, saya malu untuk menjalani tapi saya akan coba.” (Winda, 202).

Merasa bingung dan malu salah satu anak korban *broken home* menjelaskan perasaannya melalui wawancara observasi yang dilakukan peneliti:

“aduh saya malu, nanti jangan ditertawakan ya kak tapi saya akan coba semoga lebih baik. Tuntun terus aja heheh” (Salam, 2022).

Berbeda dengan informan di atas, Munawir yang salah satu kepala keluarga yang bersangkutan sangat bersemangat menerima teknik yang akan diterapkan untuk kebaikan ke depannya, hal tersebut diungkapkan langsung dalam wawancara observasi: “oh ya ya silahkan, keren nih dengan hati semoga

saja ada kebaikan lewat penelitian kamu ini. Apa yang harus saya lakukan beritahu saja.” (Daru, 2022).

Menerima tawaran dari orang lain yang ingin ikut mengetahui masalah keluarga memang sedikit membuat seseorang canggung dalam membuka diri. Hal tersebut diungkapkan oleh salah satu kepala keluarga yang bersangkutan: “aduh tak perlu ada begini sebenarnya, saya juga jarang di rumah mungkin kamu akan sedikit sulit mendapat info penelitian kamu ini dari saya. Tapi coba dulu saya lakukan sebisa saya” (Sukardin, 2022).

Berbeda dengan pernyataan di atas, fatim yang merupakan salah satu anak korban *broken home* pasrah dengan adanya tawaran untuk menerapkan teknik yang dilakukan, hal tersebut diungkapkannya melalui wawancara observasi berikut: “yasudah silahkan, saya harus apa dan di mana saya harus melakukannya? Tuntun saja sesuai tugasmu.” (Fatim, 2022).

Dalam wawancara observasi kali ini, peneliti menemukan informan berbeda *dengan* informan lainnya. Pasalnya informan kali ini sedikit kocak dalam menanggapi ketika ditanyai tentang teknik yang akan diterapkannya. Hal tersebut diungkapkannya dalam sebuah wawancara langsung sebagai berikut: “apakah ini harus? Tidak penting (dijelaskannya sambil tertawa lebar) Memangnyu kamu akan dapat uang ketika mengumpulkan laporan ini? Yasudah saya harus apa dan bagaimana tuntun saja” (Sahril, 2022).

Tertawa memang gaya yang paling mudah untuk menutupi ketidakpercayaan diri, hal tersebut diungkapkan langsung oleh salah satu anak korban *broken home* melalui wawancara observasi berikut: “kakak ini buat saya malu saja, sebenarnya tidak perlu hal-hal begini, saya tidak memiliki mukenah, tapi saya akan coba sesuai arahan kakak. (ujarnya sambil tertawa malu)” (Futri, 2022).

Dalam wawancara observasi kali ini peneliti menemukan informan yang dengan gaya santainya dalam menjawab pertanyaan sebagai berikut: “yaaa mari-mari, saya harus ngapain? Yasudah mari terserah kamu saja.” (Syarifudin, 2022).

Seperti informan saudara munawir di atas, informan kali ini juga dengan semangatnya dalam menerima tawaran dari peneliti, hal tersebut diungkapkannya dalam wawancara berikut: “Silahkan-silahkan, dengan senang hati semoga ada kebaikan untuk penelitianmu dan juga untuk saya ke depannya. Mari-mari arahkan saja” (Nurul, 2022).

**Tabel**  
**Obsevasi hasil teknik self care spiritual :**

| No | Aspek yang diamati                                                         | Sub yang diamati                                | Kel.1 |   | Kel.2 |   | Kel.3 |   | Kel.4 |   | Kel.5 |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
|    |                                                                            |                                                 | Y     | T | Y     | T | Y     | T | Y     | T | Y     | T |
| 1  | teknik <i>self care</i> spiritual dalam membantu korban <i>broken home</i> | Sholatnya sudah bisa perlahan dijalankan        |       | √ | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 2  |                                                                            | Hubungan keluarga sudah bisa dikendalikan       | √     |   | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 3  |                                                                            | Sesekali keluar menikmati liburan               |       | √ | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 4  |                                                                            | Sudah bisa bicarakan dengan baik permasalahanya | √     |   | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 5  |                                                                            | Membaca Al-Qur'an di rumah                      |       | √ | √     |   |       | √ |       | √ | √     |   |

**Tabel**  
**Observasi hasil self care emosional:**

| No | Aspek yang diamati                                                         | Sub yang diamati                                          | Kel.1 |   | Kel.2 |   | Kel.3 |   | Kel.4 |   | Kel.5 |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
|    |                                                                            |                                                           | Y     | T | Y     | T | Y     | T | Y     | T | Y     | T |
| 1  | teknik <i>self care</i> emosional dalam membantu korban <i>broken home</i> | Sudah mampu mengendalikan emosi ketika adanya salah paham |       | √ | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 2  |                                                                            | Hubungan anak dan antar pasangan tidak canggung lagi      | √     |   | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 3  |                                                                            | Sudah bisa saling memaafkan                               | √     |   | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 4  |                                                                            | Merasa ada perubahan setelah menerapkan teknik            | √     |   | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |
| 5  |                                                                            | Bisa mengendalikan diri untuk tidak saling menyalahkan    |       | √ | √     |   |       | √ | √     |   | √     |   |

Dampak teknik *self care* pada keluarga *broken home* juga turut disarankan oleh para anak di dusun rasanggaro timur. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa anak korban *broken home* ditemukan beberapa kenyataan bahwa, adanya penerapan teknik *self care* ini sangat membantu sebagai jalan untuk membuka kesadaran antar anak dan pasangan orangtua. Bisa mendapatkan pencerahan dan ide untuk membuka percakapan antar anak dan orangtua. Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan oleh Nurul salah satu anak korban *broken home*: “saya sangat bersyukur adanya teknik ini, adanya saran-saran dari anda membantu saya menemukan ide untuk membuka percakapan akibat kecanggungan yang kami rasakan. Saya rasakan juga tidak ada malu dan sebagainya, saya lebih bisa mengekspresikan diri lagi dan lebih semangat sekarang walau kadang kesal tapi tidak separah dulu”

Senada dengan pernyataan Putri juga mengatakan hal yang sama sebagai berikut: “saya sangat senang bisa melakukan teknik ini, walaupun saya malu tapi saya bersyukur bisa lebih berani lagi mengeluarkan pendapat saya ke ayah. Saya senang sekali saya bisa akrab lagi sama ayah. Walaupun kadang marah, tapi tidak separah dulu yang egois.”

Setelah diterapkan teknik *selfcare*; peneliti menemukan beberapa perubahan yang terlihat pada perilaku serta keadaan rumah tangga keluarga yang bersangkutan. Peneliti menemukan adanya perubahan perilaku di antaranya, sudah terbiasa melaksanakan sholat berjama'ah yang sebelumnya tidak pernah dilaksanakan, hubungan antar keluarga sudah lebih akur dan lebih bisa dikendalikan walaupun tidak sepenuhnya, serta mereka juga sesekali menghabiskan waktu bersama, seperti liburan, atau sekedar bercengkrama antar sesama. Bahkan beberapa keluarga juga sudah mampu menyelesaikan konflik keluarganya dengan cara bermusyawarah sendiri dengan kepala dingin tanpa harus melibatkan orang ketiga untuk membantu penyelesaian masalahnya. Kemudian peneliti menemukan adanya komunikasi yang baik dalam suatu keluarga yang sebelumnya dilakukan secara emosional dan tidak ada lagi yang saling menyalahkan.

Kemudian peneliti menemukan ada satu keluarga yang benar-benar tidak terpengaruh atau tidak ada perubahan yang terlihat. Hal tersebut disebabkan oleh karena mereka terlalu menutup dirinya dan jarang berada di rumah, ketika peneliti menawarkan untuk menerapkan teknik ini dengan tujuan memberikan solusi pada permasalahan keluarganya, akan tetapi mereka menolaknya. Alhasil perubahan perilaku tidak tercipta.

## PEMBAHASAN

Bentuk peristiwa negatif pada keluarga *broken home* di Dusun Rasanggaro Timur. Peneliti menemukan kenyataan bahwa adanya ketidak

stabilan emosi, kesalahpahaman dalam menganggapi percakapan, tidak dapat mengendalikan emosi, rasa ingin marah, kelelahan dan pikiran kacau yang mengakibatkan pertengkaran. Hal ini selaras dengan pendapat Nussy Gunarwan tentang bentuk hawa nafsu yang negatif antara lain; Kelelahan, Sering ingin marah, Merasa tak nyaman saat berada dalam keramaian, Sakit pada bagian tubuh tertentu (pusing, mual), dan Pikiran kacau.

Penomena di Dusun Rasanggaro Timur Desa Matua ternyata perselingkuhan itu tidak dapat terhindarkan apalagi pasangan suami istri di sana rata-rata menjalani hubungan jarak jauh yakni suami di rumah menjaga anak kemudian istri bekerja sebagai TKW. Jarak di antara keduanya bisa menjadi penyebab utama terjadinya perselingkuhan dan keretakan dalam rumah tangga mereka. Perselingkuhan dan pertikaian dalam rumah tangga mereka akan menyebabkan perceraian. Jika perceraian terjadi anak menjadi satu-satunya pihak yang paling terguncang batinnya lebih dari orangtua yang berpisah. Perceraian akan menjadi luka yang berkepanjangan sekalipun luka itu teratasi, ada kekosongan peran yang mereka rasakan. Sosok orangtua tidak secara utuh hadir di hidup mereka, dan hal itu bisa mempengaruhi psikologis anak, yakni anak merasa bersalah, perkembangan otak terganggu, depresi dan gangguan kecemasan, kepercayaan diri yang rendah serta rentan stress dan gampang sakit. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ari Sulistiyanto dalam salah satu karyanya yang berjudul *broken home* penciptaan karya seni, menyebutkan bahwa dampak *broken home* memiliki dampak yang berbeda-beda bagi seorang anak yang akan dikelompokkan berdasarkan fase usia. Ari Sulistiyanto membagi 4 fase dampak *broken home* yaitu: (1) Fase pertama adalah perpecahan keluarga atau kematian cinta kasih dalam keluarga, (2) Fase kedua adalah fase keterasingan, kekosongan dan kesendirian seorang anak korban *broken home*, (3) Fase ketiga adalah fase pertumbuhan kedewasaan saat korban *broken home* memiliki rasa memberontak, rasa ingin balas dendam, dan (4) Fase keempat adalah fase kedewasaan saat korban *broken home* mulai menemukan bahwa pelarian, protes, ketidakikhlasan bukanlah jalan keluar. Korban mulai memiliki mimpi dan tujuan untuk diperjuangkan, korban mulai harus mengisi hidupnya dengan *soul of life*, kehidupan yang memiliki nyawa, kehidupan yang memiliki jiwa untuk meraih mimpi dan cita-citanya. (Ari Sulistiyanto, 2016).

Sebelum melakukan proses penerapan teknik self-care tersebut, peneliti mencoba memposisikan diri senyaman mungkin agar terlihat membuka obrolan lebih santai dan merancang teknik yang tentunya sesuai dengan teori self care itu sendiri. Penerapan teknik dilakukan mulai dari obrolan santai agar mencairkan suasana dengan tujuan menetralkan ketegangan dan kecanggungan informan. Memberikan bimbingan untuk menerapkan teknik yang di mana self care spiritual dan self care emosional. Self care spiritual dimulai dari melaksanakan sholat 5 waktu secara perlahan sampai terbiasa, setelah itu diikuti oleh menerapkan teknik lainnya. Hal tersebut sesuai dengan yang terdapat dalam teori sebelumnya tentang teknik self care spiritual sebagai berikut:

### 1. *Self-Care Spiritual*

Melibatkan apa pun yang membantu kamu menjalin koneksi dengan alam semesta juga penting seperti, meditasi, menikmati alam atau berdoa. Gaya hidup yang melibatkan sisi spiritual seperti agama umumnya termasuk gaya hidup yang sehat.

Kemudian informan melakukan teknik selanjutnya yaitu *self care* emosional, peneliti memilih 2 teknik untuk diterapkan karena melihat kebanyakan masalah yang peneliti temukan lebih mengarah kepada teknik tersebut. Mengendalikan emosi memang terasa berat bila sudah terbiasa dengan keadaan yang memancing amarah, maka dari itu teknik tersebut dipilih untuk membantu meringankan permasalahan. Hal tersebut berkaitan dengan penjelasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai berikut:

### 2. *Self-care emosional*

Memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dari emosi amarah, kesedihan, dan rasa tidak nyaman merupakan keterampilan diri yang harus kamu semua miliki. (Ade Chandra Gita Kusuma, 2022).

## KESIMPULAN

Bentuk peristiwa negatif pada keluarga *broken home* di dusun rasanggara timur meliputi kelelahan, sering ingin marah, merasa tak nyaman saat di keramaian, sakit pada beberapa bagian tubuh tertentu, serta pikiran kacau. Beberapa dari informan telah menerapkan beberapa dari teknik *self care*. Beberapa dari anggota keluarga sudah tidak separah sebelumnya dalam memarahi dan saling menyalahkan. Peneliti juga menemukan kenyataan bahwasannya kebanyakan yang mengalami *broken home* tidak dari keluarga yang bercerai, ada yang berselingkuh, pisah rumah dan juga ada yang sampai rujuk kembali akan tetapi tetap mengalami *broken home*.

Hawa negatif pada keluarga *broken home* di dusun rasanggara timur sebenarnya bisa dikendalikan, hanya saja hawa nafsu yang ada pada diri lebih kuat dari dari rasa sabarnya. Oleh karena itu terjadinya amarah yang memuncak dan segala permasalahan terjadi. Karena kesalahpahaman antar anak dan pasangan juga menjadi penyebab memuncaknya amarah, keterbatasan ekonomi, dan juga tidak adanya rasa saling mendukung satu sama lain atau saling menguatkan ego masing-masing sehingga masalah yang ada malah seakan diperbesar oleh keadaan yang semakin rumit.

## REFERENSI

- Ade Chandra Gita Kusuma, "self care Penting Untuk Dirimu "https://satu  
persen .net/blog/self – care - penting - untuk - dirimu  
Agung Ramadhan, hawa nafsu dalam perspektif tafsir dan ilmu jiwa, jakarta,  
2018

- Ahmad Rijali, “Analisis Data Kualitatif”, Al Hadharah, (vol.17,no.33,thn.2018)
- Ari Sulistiyanto, broken home penciptaan karya seni, (Yogyakarta: 2016).
- Djamaan atori dan Aan Komariah, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2014).
- Gerald C. Davison, John M. Neale & Annm.K Ring, Psikologi Abnormal, edisi 9. PT Raja GrafindoPersada, Jakarta, 2014.
- Husein Umar, Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996).
- Jonathan Crowther, Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English, Oxford University Press, Walton Street, 1995.
- Muhammad Syafran, “Makalah tentang Broken Home”,] diakses tanggal 21 Januari 2022
- Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).
- Nessy Gunarwan, “apa itu energi positif dan energi negatif”  
<https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/09/16/123608/apa-itu-energi-positif-dan-energi-negatif-jangan-salah-pilih-ya>
- Sugiyono, Cara Mudah Menyusun Skripsi Tesis dan Disertasi, (Bandung : Alfabeta, 2015).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012).
- Suharsimi, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).
- Sandu Siyoto, Dasar Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).
- Santoso dkk, “harmonisasi al-ruh, al-nafs, dan al-hawa dalam psikologi islam”, Jurnal Islamika, (vol.3.no.1.2020)hlm 179.
- Tasya talitha “pengertian selfcare dan caranya”<https://www.gramedia.com/best-seller/self-care/>