

Penerapan Layanan Konseling Individu Melalui Pendekatan *Rational Emotive Therapy* Dengan Teknik Dzikir Untuk Mengurangi Perilaku Negative Siswa *Broken Home*

**Rita Rismayanti^{1*}, Isep Zaeanal Arifin²,
Asep Iwan Setiawan³**

Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author: ritharismayanti34@gmail.com

Received: 03-03-2025

Revised: 28-04-2025

Accepted: 27-05-2025

Cite this article: Rismayanti., R., Arifin., I. Z., & Setiawan., A. I. (2025). Penerapan Layanan Konseling Individu Melalui Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dengan Teknik Dzikir Untuk Mengurangi Perilaku Negative Siswa *Broken Home*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(1), 76–89.
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i1.14514>

Abstract

This study aims to describe the role of guidance and counseling teachers in providing services to students from broken homes through the Rational Emotive Therapy (RET) approach combined with the dhikr technique. This study uses a case study method with a qualitative descriptive approach. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews, direct observation, and documentation studies at MTs Al-Luthfah Cililin. Data analysis was carried out using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that guidance and counseling teachers have a strategic role in helping students from broken homes through individual counseling services. The counseling implementation is carried out through several stages, namely information gathering, identification and refutation of irrational thoughts, regular meetings according to schedule, and the habit of structured daily dhikr with specific targets. The RET approach combined with the dhikr technique has been proven to have a positive impact in reducing negative student behaviors, such as truancy, lying, and lack of learning motivation. Thus, this approach can be an effective alternative in handling emotional and behavioral problems of students from broken homes in the school environment.

Keywords: Counseling, Dhikr, Broken Home

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa yang berasal dari keluarga broken home melalui pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) yang dipadukan dengan teknik dzikir. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan studi dokumentasi di MTs Al-Luthfah Cililin. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa broken home melalui layanan konseling individual. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penggalian informasi, identifikasi dan penyanggahan pikiran-pikiran irasional, pertemuan rutin sesuai jadwal, serta pembiasaan dzikir harian yang terstruktur dengan target tertentu. Pendekatan RET yang dipadukan dengan teknik dzikir terbukti mampu memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku negatif siswa, seperti bolos sekolah, berbohong, dan kurangnya motivasi belajar. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam penanganan masalah emosional dan perilaku siswa broken home di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Konseling, Dzikir, *Broken Home*

Pendahuluan

Fenomena keluarga broken home menjadi salah satu persoalan sosial yang semakin meningkat di tengah masyarakat modern. Perubahan gaya hidup, konflik rumah tangga, hingga ketidakstabilan ekonomi menjadi beberapa faktor pemicu meningkatnya angka perceraian. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang bercerai, tetapi juga oleh anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak utuh dan harmonis (Roliyati, 2022). Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada berbagai aspek kehidupannya, seperti perkembangan kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan pencapaian akademik (Ariyanto, 2023)

Keluarga yang mengalami disfungsi atau perpecahan sering disebut sebagai "broken home". Istilah ini merujuk pada kondisi di mana individu, khususnya anak, tidak memperoleh perhatian dan kasih sayang yang memadai dari orang tua, sehingga berisiko mengalami gangguan mental. Akibatnya, tidak sedikit anak yang berasal dari keluarga broken home merasa frustrasi, menunjukkan perilaku agresif, dan cenderung sulit diarahkan (Aggrivta Sisilia Rangga Dewi, 2019). Kondisi anak yang hidup dalam keluarga broken home umumnya ditandai dengan hilangnya salah satu figur orang tua, kurangnya kasih sayang, perhatian, dan kontrol sosial yang seharusnya menjadi fondasi pembentukan karakter.

Ketidakharmonisan dalam keluarga sering kali melahirkan individu dengan emosi yang tidak stabil, rendah diri, kesulitan beradaptasi secara sosial, dan rendahnya motivasi untuk belajar (Rahman Wahid, 2022). Dalam konteks pendidikan, gejala tersebut tampak dalam bentuk perilaku menyimpang seperti membolos, melanggar aturan sekolah, menurunnya prestasi belajar, hingga munculnya sikap agresif dan berani melawan guru.

Di MTs Al-Luthfah Cililin, sebuah madrasah yang berada dalam lingkungan pesantren, fenomena siswa broken home juga menjadi perhatian khusus. Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis, dari 396 siswa yang terdaftar, sebanyak 28 siswa teridentifikasi berasal dari keluarga broken home dan menunjukkan perilaku negatif di sekolah, seperti membolos kegiatan wajib (salat berjamaah, mengaji), melanggar tata tertib pesantren, serta cenderung tidak menghargai guru. Bahkan beberapa siswa diketahui membawa barang terlarang ke pesantren dan mencoba kabur dari lingkungan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dari keluarga broken home sangat membutuhkan perhatian dan pendampingan yang intensif agar mereka tidak semakin jauh dari tujuan pendidikan yang diharapkan.

Dalam mengatasi permasalahan ini, sekolah memiliki peran strategis, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling (BK) sebagai tenaga profesional memiliki tanggung jawab dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenali dan mengatasi permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier (Sukatini, 2022). Bimbingan dan konseling juga diharapkan mampu membantu siswa menemukan jati diri, memahami kelebihan dan kekurangannya, serta membangun sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, pendekatan dan teknik yang digunakan dalam layanan konseling harus relevan dengan kondisi dan kebutuhan siswa, termasuk siswa broken home (Rakhmawati, 2023).

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis dan emosional adalah Rational Emotive Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. RET merupakan pendekatan terapi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir irasional yang menyebabkan gangguan emosional dan perilaku, menjadi pola pikir yang rasional (Alviansyah Ilhamuddin, 2024). Pendekatan ini menekankan bahwa gangguan emosional bukan disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh keyakinan yang salah dan tidak rasional terhadap peristiwa tersebut. Dengan RET, konselor membantu klien untuk mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran-pikiran negatif yang selama ini diyakini (Suriati, 2019).

Menurut teori Rational Emotive Therapy, pikiran irasional yang dimiliki individu dapat memicu munculnya emosi serta perilaku disfungsi yang pada akhirnya menghambat kemampuan seseorang dalam merespons situasi atau peristiwa secara optimal. RET memandang bahwa setiap individu memiliki potensi dalam dirinya untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku melalui proses berpikir yang rasional. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada restrukturisasi kognitif agar individu mampu menilai dan mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif. Dalam konteks pendidikan, penerapan terapi RET ditujukan agar peserta didik mampu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat, sehingga mereka dapat mengatasi tekanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan mental,

serta berperilaku secara lebih positif dan produktif dalam lingkungan belajar (Hamida Dewi Anggraeny T. A., 2023).

RET berlandaskan pada prinsip bahwa manusia cenderung memiliki pemikiran irasional, namun juga memiliki kapasitas untuk belajar dan berpikir rasional. Dalam konteks siswa broken home, RET dapat membantu mereka dalam menyadari bahwa kondisi keluarganya bukanlah penghalang untuk berkembang. Melalui proses konseling, siswa diajak untuk merefleksikan perasaan, pikiran, dan perilaku yang muncul akibat trauma keluarga, kemudian diarahkan untuk membangun keyakinan baru yang lebih rasional dan sehat.

Namun demikian, mengingat konteks pendidikan di MTs Al-Luthfah Cililin yang berlandaskan nilai-nilai Islam, pendekatan konseling yang digunakan perlu mempertimbangkan dimensi spiritualitas siswa. Dalam hal ini, teknik dzikir menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengintegrasikan aspek spiritual dalam layanan konseling. Dzikir merupakan bentuk ibadah dalam Islam yang bermakna mengingat Allah SWT dengan menyebut nama-Nya secara lisan maupun dalam hati. Dzikir memiliki kekuatan transendental yang diyakini dapat menenangkan jiwa, menyeimbangkan emosi, serta menguatkan spiritualitas individu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi positif dalam menjaga kesehatan mental individu, termasuk pada anak-anak broken home. Dzikir dapat memberikan rasa damai, menurunkan kecemasan, dan memperkuat ikatan spiritual siswa dengan Tuhan. Dalam kondisi krisis psikologis seperti yang dialami siswa broken home, teknik dzikir dapat menjadi media penyembuhan batin yang efektif karena siswa merasa diperhatikan oleh kekuatan Ilahi, yang tidak pernah meninggalkannya.

Meski RET dan teknik dzikir telah diteliti secara terpisah dalam berbagai studi, namun integrasi keduanya dalam satu layanan konseling masih sangat jarang ditemukan. Penelitian (Jaelani, 2024) misalnya, hanya menyoroti penggunaan dzikir sebagai terapi kecemasan, RET dalam meningkatkan ketahanan siswa broken home, sementara penelitian (Ahsan, 2024) hanya membahas pengaruh dzikir terhadap ketenangan mental siswa broken home tanpa mengaitkannya dengan terapi kognitif. Padahal, kombinasi antara RET dan dzikir dapat menghasilkan pendekatan konseling yang tidak hanya rasional tetapi juga spiritual, sesuai dengan kebutuhan peserta didik di lingkungan pesantren.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Therapy yang dipadukan dengan teknik dzikir dalam menangani perilaku negatif siswa broken home di MTs Al-Luthfah Cililin. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap peran guru bimbingan dan konseling dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pendekatan tersebut, serta mengetahui sejauh mana efektivitas metode ini dalam mengubah perilaku siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengembangkan model layanan konseling integratif yang menggabungkan pendekatan kognitif dan spiritual. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru BK, kepala sekolah, dan stakeholder

pendidikan lainnya dalam merancang intervensi konseling yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa broken home di sekolah berbasis Islam.

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rational Emotive Therapy (RET) dari Albert Ellis, yang menekankan pada keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. RET digunakan untuk mengevaluasi dan memodifikasi keyakinan irasional siswa broken home yang menyebabkan perilaku negatif. Selain itu, teori konseling Islam dan konsep dzikir dijadikan sebagai kerangka pelengkap untuk memperkuat dimensi spiritual dalam proses konseling.

Dengan mengintegrasikan dua pendekatan tersebut RET sebagai terapi kognitif dan dzikir sebagai terapi spiritual penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi dampak broken home terhadap perilaku siswa. Penelitian ini juga hadir sebagai respons terhadap keterbatasan literatur dan praktik konseling yang masih jarang mengkombinasikan pendekatan Barat dan Islam secara aplikatif dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Murdiyanti menjelaskan studi kasus merupakan penelitian di mana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, event, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (Murdiyanto, 2020). Secara mendalam studi kasus merupakan suatu model yang bersifat komprehensif, intens, terperinci dan mendalam serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena-fenomena yang bersifat kontemporer (Hidayah, 2019).

Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam dan holistik fenomena layanan konseling individu melalui pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) yang dikombinasikan dengan teknik dzikir pada siswa broken home. Fokus utama terletak pada proses, makna, dan pemahaman subjek dalam konteks alami (Moleong, 2019).

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari guru bimbingan dan konseling serta siswa broken home yang menjadi subjek konseling di MTs Al-Luthfah Cililin. Data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen pendukung seperti catatan konseling, data kehadiran siswa, dan laporan pelanggaran tata tertib yang berkaitan dengan subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) Wawancara mendalam, dengan guru BK dan siswa untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta proses pelaksanaan konseling. (2) Observasi partisipatif, dilakukan saat sesi konseling untuk melihat respons dan dinamika siswa secara langsung. (3) Dokumentasi, yang mencakup data administrasi konseling, profil siswa, serta catatan perkembangan selama proses layanan (Thalha Anufia, 2019).

Data dianalisis menggunakan teknik analisis model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu: (1) Reduksi data, yakni proses pemilahan, pemfokusan, dan penyederhanaan data sesuai dengan fokus penelitian. (2) Penyajian data, yaitu penyusunan informasi dalam bentuk naratif atau matriks tematik untuk memudahkan penarikan makna. (3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu merumuskan temuan utama berdasarkan pola data serta melakukan validasi melalui triangulasi (Fadli, 2021).

Hasil dan Pembahasan

1. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Memberikan Layanan Konseling pada Siswa Broken Home melalui Pendekatan Rasional Emotive Therapy dengan Teknik Dzikir.

Peran guru bimbingan dan konseling di MTs Al-Luthfah Cililin memiliki peran sentral dalam memberikan layanan konseling kepada siswa broken home yang mengalami perilaku negatif. Dalam hal ini, guru BK tidak hanya menjalankan peran sebagai konselor, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan motivator bagi siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Sementara itu, teknik dzikir digunakan untuk memberikan ketenangan batin dan spiritual bagi siswa. Dzikir dipilih karena sesuai dengan konteks lembaga pendidikan Islam tempat penelitian dilakukan. Dalam praktiknya, guru BK memberikan panduan dzikir harian yang disesuaikan dengan kebutuhan emosional siswa. Siswa diajak untuk melakukan dzikir secara konsisten setiap hari, baik secara mandiri maupun dibimbing langsung dalam sesi konseling. Hal ini terbukti membantu menenangkan emosi, menurunkan tingkat stres, dan mengurangi kecenderungan untuk bertindak negatif.

Adapun tahapan konseling yang diterapkan terdiri dari: (1) penggalian informasi mengenai latar belakang keluarga siswa dan kondisi emosionalnya, (2) identifikasi pikiran irasional yang berkembang akibat broken home, (3) proses disputing atau penyanggahan terhadap pikiran irasional, (4) pelaksanaan konseling individual secara berkelanjutan, dan (5) integrasi teknik dzikir sebagai bentuk terapi spiritual.

Kombinasi pendekatan RET dan teknik dzikir terbukti efektif dalam mengatasi perilaku negatif siswa broken home. Perubahan positif yang tampak antara lain meningkatnya kepercayaan diri, berkurangnya perilaku menyendiri atau agresif, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, serta membaiknya relasi sosial siswa dengan teman sebaya dan guru. Hal ini selaras dengan teori RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis, bahwa perubahan emosi dan perilaku hanya dapat dicapai melalui restrukturisasi kognitif terhadap pemikiran yang salah.

Temuan ini juga mendukung literatur sebelumnya yang menekankan pentingnya konseling kognitif dan pendekatan spiritual dalam penanganan masalah psikologis remaja. Namun, keunikan penelitian ini terletak pada integrasi dua pendekatan tersebut dalam konteks pesantren modern. Teknik dzikir bukan hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi sebagai elemen penting yang memberikan dimensi spiritual dalam proses penyembuhan emosional siswa.

Secara keseluruhan, guru BK berhasil menjalankan peran secara profesional, adaptif, dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian

ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model layanan konseling Islam berbasis integratif, yang menggabungkan pendekatan psikologi Barat (RET) dengan nilai-nilai keislaman (dzikir), khususnya dalam menghadapi fenomena sosial seperti broken home di kalangan remaja.

2. Tahapan Implementasi Rasional Emotive Therapy dengan Teknik Dzikir untuk Siswa Broken Home

Implementasi layanan konseling dilakukan melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dikombinasikan dengan teknik dzikir. RET berfungsi untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional siswa yang bersumber dari pengalaman keluarga mereka. Sebagai contoh, siswa sering kali menyalahkan diri sendiri atau merasa tidak berharga karena ditinggal oleh salah satu orang tua. Melalui proses konseling, guru BK membantu siswa untuk mengubah pemikiran tersebut menjadi lebih rasional dan positif, seperti menyadari bahwa kondisi keluarga tidak sepenuhnya menjadi penentu masa depan mereka

Hasil penelitian di MTs Al-Luthfah Cililin menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) yang dikombinasikan dengan teknik dzikir terbukti efektif dalam mengurangi perilaku negatif siswa yang berasal dari keluarga broken home. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengubah pola pikir dan keyakinan irasional siswa menjadi pemikiran rasional, sehingga berdampak positif terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional mereka.

Dalam implementasinya, guru BK menerapkan lima tahapan RET sesuai model ABCDE (Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, Effect). Tahap pertama (A) dilakukan dengan menggali kondisi hubungan dalam keluarga siswa, termasuk status pernikahan orang tua dan intensitas konflik, guna mengidentifikasi faktor penyebab munculnya perilaku bermasalah. Selanjutnya pada tahap (B), konselor mengidentifikasi keyakinan irasional siswa, seperti anggapan bahwa kenakalan akan menarik perhatian orang tua atau bahwa kekerasan merupakan cara menyelesaikan masalah, yang umumnya terbentuk dari pengalaman dalam keluarga yang disfungsi. Tahap (C) berkaitan dengan konsekuensi dari keyakinan irasional tersebut, yang memunculkan perilaku menyimpang seperti agresivitas, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri. Konselor kemudian melakukan tahap (D), yaitu menyanggah pemikiran irasional melalui penalaran logis dan pemberian afirmasi positif yang dapat diterima oleh siswa. Upaya ini diperkuat dengan pemaknaan ulang atas sikap orang tua serta pembentukan pola pikir yang lebih sehat dan realistis.

Untuk memaksimalkan hasil, guru BK menjadwalkan pertemuan konseling secara rutin guna memastikan konsistensi perubahan perilaku siswa. Selain itu, konselor juga menerapkan teknik dzikir sebagai intervensi spiritual, dengan menetapkan target harian bacaan dzikir yang bertujuan membentuk kebiasaan ibadah serta memperkuat ketenangan batin dan kontrol diri siswa. Dzikir dalam konteks ini digunakan sebagai media untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan membangun kedekatan emosional dengan Tuhan, yang berdampak positif terhadap regulasi emosi siswa.

Efektivitas pendekatan ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Hakim et al., bahwa teknik ABCDE dalam REBT terbukti menurunkan tingkat kecemasan remaja dan meningkatkan keterampilan berpikir kritis. Sementara itu, Rahmawati menunjukkan bahwa pendekatan yang

sama juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang merupakan modal penting dalam pembentukan kepribadian positif dan pengambilan keputusan secara mandiri.

Dengan demikian, penggunaan pendekatan RET berbasis teknik ABCDE yang dipadukan dengan dzikir terbukti mampu membantu siswa broken home dalam merekonstruksi cara berpikir mereka, memperbaiki perilaku, serta mengembangkan karakter yang lebih stabil secara emosional dan spiritual (Firdha Ainil Hakim, 2024).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Rahmawati, 2022) bahwa konseling REBT menggunakan teknik ABCDE efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penting untuk meningkatkan kepercayaan diri karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Mengingat betapa pentingnya kepercayaan diri bagi setiap individu, maka kita perlu menumbuhkan kepercayaan dalam diri kita. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka ia memiliki keyakinan serta tekad yang kuat bahwa apa yang dilakukan akan berhasil. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Rahmawati, 2022)

3. Ketercapaian Tujuan Pendekatan Rasional Emotive Therapy dalam Mengatasi Dampak Negatif pada Siswa yang Tumbuh di Lingkungan Broken Home

MTs Al-Luthfah Cililin memfasilitasi layanan konseling kepada siswa *broken home* tujuannya untuk menciptakan anak yang ceria, sehat secara mental, bertumbuh dengan maksimal dan berperilaku baik. Permasalahan yang dihadapi oleh MTs Al-Luthfah Cililin bahwa siswa yang tumbuh dalam lingkungan keluarga *broken home* menunjukkan perilaku yang menyimpang seperti sering bolos sekolah, berbohong, tidak bertanggung jawab, gemar menyakiti diri sendiri, pendiam dan tidak pandai bersosialisasi, pribadi yang suka merundung orang lain, berani melawan orang tua, pemarah, tidak peduli dengan lingkungan, tidak patuh aturan, dan nilai akademik yang buruk. Penerapan layanan konseling pribadi dengan pendekatan RET bertujuan untuk memperbaiki penyimpangan-penyimpangan tersebut melalui pengubahan pada pikiran siswa yang semula irasional menjadi rasional.

Anggraeny dan Ardani menyebutkan bahwa RET adalah terapi yang telah merancang dan menekankan interaksi berpikir yang rasional, perasaan atau emosi dan tingkah laku. Teori RET menyatakan bahwa pikiran irasional dapat menimbulkan emosi dan perilaku disfungsional atau irasional yang dapat menghambat pencapaian terbaik dari situasi atau peristiwa tertentu. Pendekatan RET pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam diri sendiri untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan (Hamida Dewi Anggraeny, 2022)

Teori RET mengelompokkan keyakinan irrasional dan keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irrasional yang pertama dan utama. Adapun tuntutan itu dapat berupa tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, serta kehidupan. Tuntutan menjadi akar terhadap timbulnya sebuah keyakinan yang irrasional. Namun jika seseorang memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan) maka mampu mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan RET sangat efektif dalam mengatasi dampak negatif keluarga *broken home* pada perilaku siswa. Hal ini ditunjukkan dengan siswa setelah menerima konseling menjadi pribadi yang peduli dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, percaya diri, patuh aturan, patuh terhadap orang tua, mampu bersosialisasi dengan baik, berani menyampaikan pendapat, mampu mengelola emosi, sopan santun, bertanggung jawab, dan lebih ceria serta sehat secara mental.

Sejalan dengan hasil observasi penelitian juga menunjukkan bahwa pada penilaian sikap percaya diri, kemampuan sosialisasi, semangat belajar, patuh aturan, dan sopan santun mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan RET. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa layanan konseling yang diberikan oleh sekolah efektif untuk merubah pemikiran irasional siswa menjadi rasional, yang berdampak pada perubahan perilaku mereka menjadi pribadi yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Setyowati dan Suwarjo bahwa layanan konseling RET efektif dalam membantu mengatasi permasalahan konsep diri yang dialami peserta didik. Dengan demikian, siswa dapat memahami secara mendalam tentang konsep diri sehingga mampu dijadikan sebagai pijakan dalam menjalin interaksi sosial yang lebih baik. Pada kasus siswa *broken home*, tekanan psikologis yang dihadapi sering kali membuat dirinya tertutup dan sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain. Sehingga pendekatan RET untuk peningkatan efikasi diri ini membuat siswa menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pendapat, lebih percaya diri dan memiliki kemampuan yang baik dalam bersosialisasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Anggraeny dan Ardani bahwa terapi RET secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi mereka. Pendekatan RET dapat menjadi terapi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi emosi negative. Pada kasus siswa *broken home*, beberapa siswa memiliki perilaku yang pemaarah dan agresif. Layanan konseling individu dengan pendekatan RET mampu membantu siswa mengelola emosi negatifnya sehingga lebih mudah mengendalikan amarah dan tidak bersifat agresif lagi. Kemudian didukung oleh penelitian Anikoh bahwa bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan RET dirasa efektif dalam mengatasi kenakalan remaja berupa pelanggaran tata tertib yang terjadi di pondok pesantren (Anikoh, 2024).

Pada kasus siswa *broken home* bahwa pendekatan RET ini efektif untuk membuat perubahan perilaku menjadi lebih patuh terhadap orang tua, patuh aturan, dan bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan pembahasan dan dukungan penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan RET dikatakan sangat efektif untuk

mengatasi perilaku negatif dari siswa *broken home* dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik.

4. Ketercapaian Tujuan Teknik Dzikir dalam Mengatasi Dampak Negatif pada Siswa yang Tumbuh di Lingkungan Broken Home

Dzikir berimplementasi positif terhadap psikologis individu. melalui zikir seorang individu menjadi bersih hatinya dari belenggu dosa dan maksiat, mempererat hubungan kemanusiaan dengan Tuhannya. memikat tali cinta kebersamaan dengan Tuhan pengawasan dan penjagaan, dan menimbulkan sinaran dan cahaya ilahi dalam hati sehingga terbebas dari perilaku buruk yang dapat menyebabkan kerisauan, kegundahan, kegalauan hati.

Dalam Islam, manusia diwajibkan untuk memiliki pedoman hidup berupa Al-Quran. Al-Quran memberikan arahan dan petunjuk bagi manusia mengenai seluruh persoalan kehidupan, baik itu tentang sosial kemasyarakatan ataupun pelajaran-pelajaran mengenai alam kehidupan yang lain. Islam menganjurkan manusia untuk mengelola emosi dengan baik dan dilarang mengekspresikan emosi dalam keadaan negatif yang tidak terkontrol. Secara logika, manusia akan lebih dihormati jika mampu mengekspresikan perasaan atau emosi positif dalam hidupnya. Didukung dengan penelitian Engel dan Salma mengatakan bahwa pengikut tarekat dengan metode utama dalam pembinaan mentalnya adalah berdzikir mampu mengatasi permasalahan dengan emosi yang stabil serta mampu mengatur dirinya untuk tidak menimbulkan emosi yang negatif dan lebih mempercayai bahwa pasti akan ada solusi dari permasalahannya tersebut. Berdzikir dan berdoa dapat menghilangkan kecemasan emosi, kemarahan dan kegelisahan hati sehingga manusia merasakan kedamaian yang sesungguhnya (Dwi Engel, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dzikir sangat efektif dalam mengatasi perilaku negatif dari siswa *broken home*. Hal ini karena dengan kebiasaan berdzikir memberikan pengaruh positif terhadap perilaku mereka. Dengan rajin berdzikir, mereka menjadi lebih sering mengingat Allah dan merasa takut untuk melakukan perbuatan negatif. Dzikir juga membantu menjaga pikiran tetap terfokus, sehingga terhindar dari lamunan yang tidak bermanfaat dan pikiran-pikiran negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nugroho et al., bahwa dzikir merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT. dengan menyebutkan dan mengagungkan nama-Nya. Ketika manusia berdzikir mereka mengalihkan perhatian dari permasalahan atau suatu proses pengosongan pikiran dengan penghayatan untuk menekan emosi negatif menjadi lebih positif. Dzikir disebut sebagai tradisi ibadah yang paling baik, diridhoi Allah SWT., ringan, dan mudah dikerjakan serta tidak memiliki syarat serta aturan tertentu (B. A Nugroho, 2022)

Dalam penelitian Wahab & Rahman mengatakan bahwa emosi positif yang timbul dari pengalaman keagamaan seperti dzikir dapat mengurangi kesibukan dan stress sehari-hari. Dengan kata lain, manusia yang melakukan dzikir dapat menjalani kesibukan sehari-hari nya dengan emosi yang positif sehingga mampu mengurangi stres dan hal-hal yang membuat kesehatan mental terganggu.

Dzikir mendatangkan banyak manfaat bagi manusia yang mengerjakannya, mulai dari ketenangan hati hingga seseorang mampu mengelola dan mengatasi emosi nya menjadi lebih positif. Adapun Engel dan Salma menyebutkan manfaat dzikir seperti (a) hilangnya rasa sedih dan kegundahan hati, (b) meningkatkan

kepercayaan diri, dan (c) menciptakan rasa cinta dan kebahagiaan. Hal tersebut tentu membuat manusia merasa lebih nyaman dan tenang. Berdzikir mendatangkan banyak manfaat bagi diri manusia, ketenangan hati dan dampak positif bagi regulasi emosi seperti mengelola atau menghilangkan emosi negatif sehingga menghadirkan emosi positif. Dzikir dipandang sebagai makanan spiritual dalam ilmu Tasawuf, di mana para sufi selalu melakukan dzikir di mana pun dan kapan pun yang bertujuan untuk selalu mengingat Allah dan memberikan ketenangan untuk jiwa (ruh), karena orang yang berdzikir dengan senantiasa mengutamakan qalbu atau hati yang bertujuan agar mengendalikan dan mengosongkan hati dari hal-hal lain selain Allah (Mustary, 2021)

Kembali dipertegas oleh Mustary bahwa dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aspek-aspek dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam dirinya. Saat individu melakukan dzikir juga dapat mengingatkan bahwasanya di dunia ini segala sesuatu telah diatur oleh Allah SWT dan tidak ada kekuatan di dunia ini kecuali kekuatan dari Allah SWT. Orang-orang yang melakukan dzikir dengan ikhlas semata-mata karena Allah dapat memberikan ketenangan bagi jiwanya dan juga dapat menjalani kehidupan yang baik (Mustary, 2021)

Dzikir bisa memelihara kita dari rasa was-was syaitan khannas dan membentangi diri dari dari maksiat, serta dapat mendatangkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dzikir merupakan metodologi peringatan, motivasi, pengontrolan, dan ibadah kepada Allah SWT. Dzikir dapat menghantarkan individu ke suatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah, bahwa semakin kita dekat dengan Allah maka akan memberikan kesadaran akan kebesaran-Nya dan selalu merasa berada dalam penjagaan dan pengawasan-Nya. Keyakinan tentang esensi pengawasan Allah melalui dzikir, melahirkan kesadaran bahwa individu selalu mendapat pengawasan dan monitoring terhadap perilaku baik maupun buruk. Perilaku baik maupun perilaku buruk akan mendapat balasan dari Tuhan-Nya sekalipun sekecil Zarah (atom).

Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (manfaatnya). Dengan individu melakukan dzikir maka akan menghindarkan dari perilaku-perilaku buruk karena mengetahui esensi Allah SWT. Keyakinannya akan pengawasan dan penjagaan Allah akan membuat seseorang selalu merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah sehingga orang tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Al-Luthfah Cililin, dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling memainkan peran strategis dalam memberikan layanan konseling kepada siswa yang berasal dari keluarga broken home. Siswa-siswa ini menunjukkan berbagai perilaku negatif seperti sering membolos, berbohong, kurang bertanggung jawab, menyakiti diri sendiri, menarik diri dari pergaulan, cenderung merundung teman, melawan orang tua, mudah marah, dan tidak peduli terhadap lingkungan maupun aturan sekolah. Selain itu, mereka juga memiliki prestasi akademik yang rendah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru bimbingan dan konseling menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dikombinasikan dengan teknik dzikir. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan terjadinya proses konseling yang privat, intensif, dan fokus pada perbaikan pola pikir serta perilaku siswa. Tahapan pelaksanaan dimulai dari penggalan informasi terkait kondisi keluarga siswa, identifikasi pikiran irasional yang berkembang akibat lingkungan keluarga yang tidak harmonis, menyanggah dan memperbaiki pikiran-pikiran irasional tersebut, hingga penjadwalan konseling rutin yang diiringi dengan pemberian tugas dzikir harian menggunakan alat bantu (counter) dzikir.

Hasil implementasi menunjukkan bahwa pendekatan RET sangat efektif dalam membantu siswa menyadari dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, realistis, dan sehat secara emosional. Siswa menjadi lebih terbuka, mampu mengelola emosi, bersikap sopan, dan lebih bertanggung jawab terhadap perilakunya. Di sisi lain, teknik dzikir berperan besar dalam membentuk ketenangan batin, meningkatkan kesadaran spiritual, serta memperkuat kontrol diri siswa. Dengan kebiasaan berdzikir, siswa lebih sering mengingat Tuhan, menjauhi perilaku menyimpang, dan memiliki fokus berpikir yang lebih baik.

Dengan demikian, kombinasi antara pendekatan RET dan teknik dzikir terbukti sangat efektif dalam membantu siswa broken home mengatasi permasalahan perilaku negatifnya, baik dari aspek kognitif, emosional, spiritual, maupun sosial. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif metode konseling yang aplikatif dan relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan menengah, terutama bagi siswa dengan latar belakang keluarga yang bermasalah.

Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk terus mengembangkan pemahaman mengenai penerapan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dipadukan dengan teknik dzikir, karena terbukti efektif dalam membantu siswa broken home mengatasi perilaku negatif. Sekolah perlu memberikan dukungan berupa waktu, fasilitas, dan kebijakan yang mendukung layanan konseling. Orang tua juga diharapkan menjalin kerja sama dengan guru BK agar penanganan siswa lebih optimal. Penelitian lanjutan dapat dilakukan pada jenjang atau konteks berbeda dengan mempertimbangkan faktor pendukung lainnya.

Referensi

- Aggrivta Sisilia Rangga Dewi, M. N. (2019). PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR (REB) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF REMAJA DARI KELUARGA BROKEN HOME DI SMKN 8 SURABAYA. *Unesa*.
- Ahsan, M. N. (2024). 'Zikir Dan Kesehatan Mental. *Seminar Nasional Festival Tafaqquh* , 15-29.
- Alviansyah Ilhamuddin, d. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. . *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*.
- Anikoh, I. (2024). Bimbingan Konseling Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavioral Terapi Dalam Mengatasi Perilaku Kenakalan Di Pondok Pesantren. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Ariyanto, K. (2023). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*,, 15-23.
- B. A Nugroho, B. W. (2022). Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. .
- Dwi Engel, N. Z. (2024). Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. . *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*.
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif*. Humanika.
- Firdha Ainil Hakim, N. N. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Innovative : Journal Of Social Science Research*.
- Hamida Dewi Anggraeny, T. A. (2022). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. . *IDEA: Jurnal Psikologi*. .
- Hamida Dewi Anggraeny, T. A. (2023). EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK. *IDEA : Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*.
- Hidayah, R. P. (2019). 'Metode Penelitian Kualitatif. *Artikel Ilmiah Mahasiswa*.
- Jaelani, R. (2024). Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*., 87-95.
- Moleong. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Murdiyanto, E. (2020). *Sistematika Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Yogyakarta Press.
- Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*.

- Rahman Wahid, d. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*.
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. . *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*,, 28-44.
- Rakhmawati, E. (2023). Bimbingan Dan Konseling Dalam Perspektif Pendidikan: Aktualisasi Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Indonesia. . *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Roliyati, S. S. (2022). Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home Pada Siswa Smk Trisakti Kelas Xi. . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Pendidikan*.
- Sukatin, d. (2022). Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*.
- Suriati, M. a. (2019). *Teori Dan Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.
- Thalha Anufia, A. B. (2019). *Resume: Instrumen Pengumpulan Data*. Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.