**BAB II**

**LANDASAN TEORI**

1. **Tinjauan Pustaka**

Peneliti merasa perlu membahas mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu agar dapat memberikan penjelasan kerangka berfikir dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu digunakan sebagai pedoman, dasar pertimbangan, maupun menjadi perbandingan bagi peneliti dalam upaya memperoleh arah dan kerangka berfikir yang lebih jelas. Berikut uraian tentang penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai acuan bagipeneliti.

*Pertama,*skripsi Sabrina Daretta (2018)berjudul, *“Psychological Well Being Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*”.[[1]](#footnote-1)Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi yang mempengaruhi kekerasan dalam rumah tangga yaitu adanya penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Faktor *psychological well* being adalah faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi serta dukungan sosial, jenis kelamin dan dukungan sosial.

Persamaan Penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Pada penelitian ini dan penelitian yang akan data yaitu membahas tentang *Psychological well being* yang merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan kepribadiannya.

Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini membahas tentang *Psychological Well Being* Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*,* bentuk *Psychological Well Being*yang dimiliki oleh korban karena adanya kekerasan yang terjadi oleh beberapa faktor, sedangkan penelitian yang akan diteliti lebih melihat *psychological well being*yang dimiliki oleh seorang mahasiswa yang menjadi korban *broken home* dalam suatu keluarga.

*Kedua*, Claudia Tevy Wulandari (2017) skripsi berjudul, “*Self-Talk untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra “Bhakti Candrasa” Surakarta”.*[[2]](#footnote-2)Hasilnya, pada penelitian ini melihat proses penerimaan diri setiap penyandang disabilitas netra memfungsikan *self-talknya* masing-masing. Fungsi tersebut meliputi tiga hal antara lain sebagai bentuk penyangkalan, problem solving dan *psychological coping strategy*. *Self-talk* ini berlangsung dengan melalui empat tahap antara lain mengidentifikasi munculnya penghambat penerimaan diri, kedua mendefinisikan perasaan, mencari celah untuk menghadapi, dan terakhir adalah mengevaluasi perasaan.

Persamaan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini sama-sama menerapkan teknik *Self-talk* ini berlangsung dengan melalui empat tahap antara lain mengidentifikasi munculnya penghambat penerimaan diri, kedua mendefinisikan perasaan, mencari celah untuk menghadapi, dan terakhir adalah mengevaluasi perasaan.

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada penelitian ini memperoleh hasil dalam penerapan teknik *Self-talk* mempunyai andil yang penting bagi seorang penyandang disabilitas netra bukan sejak lahir. Sedangkan pada penelitian yang akan diteliti oleh peneliti membahaas tentang teknik self talk dalam meningkatkan *Psychological Well Being*pada korban *broken home* yang dirasakan oleh mahasiswa.

*Ketiga*, Skripsi Hartini (2018)berjudul “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro”.*[[3]](#footnote-3)Hasil Proses konseling dengan teknik *Self Talk* di laksanakan dengan alur berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi dan di akhiri dengan evaluasi/follow up. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Self Talk* di gunakan sebagai teknik konseling. Adapun langkah-langkahnya yaitu a) konselor membantu menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif konseli, b) konselor membantu konseli mengumpulkan pernyataan negatif, c) konselor membantu mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif, dan d) pengulangan pernyataan positif setiap hari.

Persamaan Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Analisa data menggunakan deskriptif komparatif. Sedangkan dalam mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi, setelah data terkumpul kemudian diketahui perlakuan Teknik *Self Talk* dilakukan perbandingkan antara sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi.

Perbedaan Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses bimbingan konseling islam dengan teknik *Self Talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro, imbingan konseling islam dengan teknik *Self Talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro.

1. **Kerangka Berpikir**

Penerapan Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan *PsicologycalWell-Being* Akibat Depresi *BrokenHome*

***Psicological Well Being***

1. Penerimaan diri
2. Hubungan postif dengan orang lain
3. Kemandirian
4. Penguasaan lingkungan
5. Tujuan hidup
6. Pengembangan diri

**Teknik *Self Talk***

1. Perenungan dan Pemahaman diri
2. Kebiasaan
3. Mendengar, berpikir dan bertindak positif
4. Mengambil keputusan
5. Penghargaan diri

**Broken Home**

Dampak Broken Home

1. *Psychological Disorder*
2. *Academic Problem*
3. *Behavioral Problem*

Faktor Yang Mempengaruhi

1. Perceraian
2. Kematian
3. Suasana rumah tangga tegang tanpa kehangatan
4. Orang tua yang sibuk

*Bagan II. I Kerangka Teori*

Berdasarkan pada pemaparan pada gambar di atas mengenai enerapan Teknik *Self Talk*dalam Meningkatkan *PsicologycalWell-Being* Akibat Depresi *BrokenHome.* Maka peneliti dapat menguraikan Teknik *Self Talk*meluputi perenungan dan pemahaman diri, kebiasaan, mendengar, berperilaku dan bertindak positif, mengambil keputusan dan menghargai diri sendiri. Dengan menggunakan teknik *Self Talk*dalam meningkatkan *PsicologycalWell-Being*yaitu adanya sikap penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif terhadap orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Sehingga dapat mengatasi depresi akibat *Broken Home* yang dipengaruhi oleh perceraian, kematian, suasan rumah tangga tegang tanpa kehangatan serta orang tua sibuk, menimbulkan dampak terhadap *Psychological Disorder, Academic Problem* dan *Behavioral Problem.*

1. **Landasan Teori** 
   * + 1. **Konseling Individu**
2. **Pengertian Konseling Individu**

Konseling adalah suaru proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitanya.[[4]](#footnote-4)

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[[5]](#footnote-5) Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap klien dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

1. **Tujuan dan fungsi konseling individual**

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan- perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.[[6]](#footnote-6)

Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi. Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).

Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.

Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan

Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.

Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan dirasakan sudah baik

Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif

Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat

Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

1. **Proses Konseling Individu**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).[[7]](#footnote-7)

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1. **Tahap awal konseling**

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura,akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

1. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya.Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

1. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemunkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

1. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dankonselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

1. **Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)**

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang msalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperolah prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan.Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.
2. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
3. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.
4. **Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)**

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

1. Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasanya.
2. Adanya perubahan perilaku lien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
4. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

1. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

1. Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien

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

1. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

1. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan- kesimpulanmengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

1. **Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling**

Dalam pemberian bimbingan dikenal adanya langkah-langkah sebagai berikut:[[8]](#footnote-8)

1. Langkah identifikasi masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus berserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

1. Langkah diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

1. Langkah prognosa

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditentukan masalah beserta latar belakangnya.

1. Langkah terapi *(treatment)*

Langkah terapi yaitu pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang membutuhkan waktu dan proses yang terus-menerus dan sistematis serta membutuhkan adanya pengamatan yang cermat.

1. Langkah evaluasi *(follow up)*

Yaitu langkah yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah ini hendaknya dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.

* + - 1. **Teknik *Self Talk***
         1. **Pengertian *Self Talk***

Teknik *Self-Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy)* yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal positif dan melawan yang negative. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya.[[9]](#footnote-9)

*Self-Talk* adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh *Joel Chue*, penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, diawal hari, sebelum kita memulai berbagai kegiatan kita bahkan dihari sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal- hal yang positif.[[10]](#footnote-10)

Dalam sehari-hari sebenarnya, *Self-Talk* sudah dilakukan oleh semua orang, namun tidak banyak orang yang sadar bahwa mereka telah melakukan *Self- Talk.* Berbicara dengan diri sendiri dilakukan pada semua orang dari anak kecil hingga dewasa. Kegiatan ini memang tidak begitu dipedulikan oleh orang, karena memang suatu hal yang wajar.

Dalam masyarakat umum, orang yang berbicara sendiri dianggap orang gila. Hal ini mungkin memang berlaku dalam beberapa kasus sakit jiwa, namun sebenarnya tidak semua orang yang berbicara sendiri bisa dikatakan sebagai orang gila. Karena sebenarnya kitapun berbicara kepada diri sendiri disetiap waktu. Kita perlu mencerna segala hal yang sedang kita alamidan salah satu cara untuk mencernanya adalah dengan berbicara.

Menurut Prawira, *Self-Talk*ialah seseorang manusia selain mempunyai kesadaran akan keberadaannya sebagai manusia dan sadar akan kehidupan, manusiapun cenderung berbicara dengan dirinya sendiri.[[11]](#footnote-11) Berbicara diri sendiri disebut juga dengan istilah *self-talk.* Perbincangan batin (*self-talk*) merupakan komunikasi interpersonal, artinya komunikasi yang dilakukan terhadap diri sendiri, baik secara sadar ataupun tidak. Secara sadar disampaikan lewat do’a, harapan dan cita-cita, sedang yang tidak sadar dapat berlangsung secara spontan.[[12]](#footnote-12)

* + - * 1. **Bentuk-bentuk *Self Talk***

***Self Talk* Positif**

Pernyataan positif mendorong dan membantu dalam mengatasi melalui menyediakan waktu. Kita dapat mengatakan kata-kata mendorong untuk diri kita sendiri, dan menjadi diri sendiri sebagai pelatih pribadi. Kita semua selamat beberapa kali sangat menyedihkan, dan kami dapat menggunakan pengalaman mereka untuk mendorong melalui kesulitan saat ini.

Kesadaran manusia terbagi menjadi bagian sadar (*conscious)* yang kekuatannya hanya 12 persen dan bagian baawah sadar (*subconscious*) yang kekuatannya mencapai 88 persen. Jika *Self Talk* yang dilakukan diwilayah bawah sadar itu berisi 80 persen *self talk* negatif, maka apa pun yang dilakukan oleh seseorang hanya akan mendapatkan pencapaian yang merugikan. Maka dari itu, secepatnya harus menyadari dan mengamati bentuk self talk apa yang biasanya kita lakukan. Self talk positif adalah alat yang kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga mampu menghadapi kesempatan-kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Seseorang berhak memilih pengkondisian kejadian self talk negatif dan positif. Pilihan itulah yang menentukan arah kehidupan seseorang.[[13]](#footnote-13)

***Self Talk* Negatif**

*SelfTalk* negatif adalah kombinasi dari penganiaya *(persecutor* atau P-), penolong (*rescuer* atau R-) dan atau korban (*victin* atau V-). Masing-masing sudut dalam segitiga self talk negatif itu berkonflik sehingga menimbulkan perselisihan.[[14]](#footnote-14)P-adalah kombinasi pesan dari ketidakmampuan personal seseorang. R- biasanya membawa pesan untuk ego yang keras. Sedangkan V adalah penerima pesan langsung tentang ketidakmampuan personal dari P. Namun V- nya juga mendapat pesan tidak langsung ketidak mampuan personal dari R- karena telah menyalahkan yang lainnya sehingga berimbas pada inkompetensi personal. Dengan self talk negatif maka seseoarang selalu “tidak oke”.

* + - * 1. **Manfaat *Self Talk***

*Self Talk* menentukan apakah seseorang akan menjadi orang baik atau sebaliknya, yang menentukan apakah seseorang akan menjaga kesehatan atau tidak. Yang menentukan apakah seseorang memiliki rasa percaya diri tinggi atau rendah, juga yang menentukan apakah seorang menjadi penting atau malah menjadi seorang pecundang.[[15]](#footnote-15)

Terapi self talk dapat digunakan untuk berbagai kepentingan, untuk Atlit, untuk negoisasi, pekerja kantor, bahkan untuk kecantikan. Berikut adalah manfaat dari positif *Self Talk*, yaitu :

1. Perenungan dan pemahaman diri

Agar beban mental yang dipikul tidak menumpuk dari hari kehari, maka setiap orang perlu menyediakan waktu setiap hari untuk merenung. Dalam perenungan tersebut ada hal yang harus dibuang dan ada hal yang harus dimasukkan ke dalam pikiran karena pikiran tidak boleh dibiarkan dalam keadaan kosong. Maka salah satu cara yang paling efektif adalah dengan cara berbicara.

Namun tidak semua orang selalu mampu menyediakan waktu dan kesempatannya untuk kita. Ada kalanya pula teman atau sahabat tidak memberikan reaksi ataupun tanggapan sesuai keinginan kita sehingga hal ini hanya akan menimbulkan sebuah luka baru. Setelah merasa sendiri dan yakin tidak ada satupun orang yang melihat kecuali ALLAH SWT, maka kita bebas untuk meluapkan segala apa yang kita rasakan tanpa perlu malu. Kita bebas menumpahkan segala beban yang mungkin menjadi beban pikul sepanjang hari. Firman Allah SWT dalam surat Adz Dzariyaat ayat 21,memerintahkan manusia untuk senantiasa merenungi diri atau intropeksi diri.



Artinya : “*Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka Apakah kamu tidak memperhatikan*” (QS. Adz Dzariyaat : 21)

1. Kebiasaan

Kebiasaan merupakan kecenderungan dalam bertindak tertentu, biasanya dilakukan berulangulang dengan tindakan yang sama dan adanya kesadaran. Setiap manusia memiliki cara sendiri dalam mengisi kegiatan dalam hariharinya.

1. Mendengar, berfikir dan bertindak positif

Berfikir positif dapat menyortir segala sesuatu yang kita dengar, dapat juga membantu kita menyimak segala sesuatu yang kita dengar secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat melihat kesempatan dan menyimpulkan hal-hal positif dari apapun yang didengar.

1. Mengambil keputusan

Apabila seseorang dihadapkan dengan dua pilihan yang menyenangkan, self talk menjadi penolong yang berperan penting.

1. Self talk terhadap penghargaan diri

Berdasarkan apa yang dikatakan oleh Aristoteles, bahwa “*petamapertama kita yang membentuk kebiasaan, untuk selanjutnya kebiasaan yang membentuk kita*”. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan dan karakter mendukung untuk berhasil dan mendapat penghargaan, maka akhirnya seseorang akan benar-benar berhasil dan mendapat penghargaan dari lingkungannya serta tampil menarik (realitas), dibutuhkan, dan dianggap penting.

1. **Cara Kerja Self Talk**

Menurut Sugara mengenai mengurutkan tahapan kerja *Self Talk* sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar, adapun tahapan kerja Self Talk sebagai berikut:[[16]](#footnote-16)

Pernyataan diri *(Self Talk)* akan menghasilkan tindakan

Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang

Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya

Realitas seseorang akan menjadi *belief* (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang

Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang

Berdasarkan urutan di atas, Self talk pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwasannya realitas hidup seseorang sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, dari keterangan di atas kita bisa mengambil kesimpulan apa yang akan terjadi 1 tahun dari sekarang, jika seorang memiliki *Self talk* yang positif dan dilakukan secara terus menerus, seseorang tersebut akan akan menjadi jauh lebih positif daripada saat ini. Sebaliknya, *self talk* yang negative. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi, janganlah sekali-kali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negative, karena hal itu hanya akan merugikan diri kita sendiri.

1. **Implementasi Teknik *Self Talk***

Pelaksanaan positif *self talk* membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya *self talk* senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka *self talk* akan berada pada alam bawah sadar seseorang. Metode *countering* merupakan metode empat langkah yang cukup popular untuk membangun *self talk* dalam diri seseorang. Langkah-langkah pelaksanaan metode *countering* adalah sebagai berikut:[[17]](#footnote-17)

Pertama, konselor dan klien mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan *self talk* negatif klien terhadap diri sendiri. Mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negatif yang mengganggu dari dalam diri klien serta menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negatif menjadi sisi positif.

Kedua, konselor memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat klien. Konselor membantu klien untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.

Ketiga, setelah klien menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri klien. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.

Keempat, klien berbicara pada diri sendiri sepajang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Klien meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikkannya.

1. **Prosedur Pelaksanaan Self Talk**

Untuk memulai pembiasaan self-talk secara positif, maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terstruktur dan terencana. Adapun prosedur pelaksanaan self-talk, dapat dilakukan ketika dalam kondisi:

1. Waktu

Waktu yang efektif untuk melakukan positive self talk antara lain: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, atau sedang mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur dan ketika akan menjalani hal berat dipagi hari (biasanya berbicara didepan kaca) ketika bercermin.

1. Tempat

Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan self talk, antara lain: tempat tidur, ruangan yang sepi dan hening, kamar mandi, depan cermin dan dimanapun yang dirasa klien dapat melakukan kegiatan dengan maksimal.

1. Posisi

Posisi yang tepat adalah tiduran atau sedang dalam kondisi rileks. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. Individu dapat melakukan self talk terutama jika kondisi sedang tenang.

1. Suasana mendukung

Self talk dapat dilakukan secara lebih maksimal dengan suasana yang mendukung seperti mendengar musik yang disenangi sesuai dengan kondiri seseorang seperti musik klasik atau musik dengan suara natural atau dalam kondisi yang hening.

1. Pengaplikasian

Membuat dan menuliskan daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menegaskan tentang keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Melakukan afirmasi, kemudian menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan sehingga membuat otot-otot dalam tubuh menjadi rileks. Ketika dirasa cukup, katakan dalam hati dengan mengatakan kalimat-kalimat positif yang telah ditulis kepada diri sendiri.

* + - 1. ***Psicologycal Well-Being*** 
         1. **Pengertian *Psicologycal Well-Being***

*Psychological well* being merupakan konsep yang berakar dari Psikologi positif, belum ada konsep yang ajeg terkait dengan definisi *psychological well being*. Namun berdasarkan penelitian-penelitian yang telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, *Psychological Well* Being menurut Ryff, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), yaitu berkaitan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal.[[18]](#footnote-18)

Sedangkan menurut pandangan Werdyaningrum, *Psychological Well Being* adalah konsep kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan sosial dan penguasaan lingkungan. Konsep yang dipaparkan oleh Ryff ini pada dasarnya merujuk pada pandangan tokoh-tokoh psikologi beserta teorinya.[[19]](#footnote-19)

* + - * 1. **Dimensi-dimensi *Psicologycal Well-Being***

Dimensi-dimensi yang memenuhi *psychological well being* meliputi sebagai berikut:

Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang menerima keadaan dirinya saat ini maupun masa lalunya. Seseorang yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya ialah individu yang mampu memahami dan menerima berbagai aspek diri baik yang baik maupun buruk dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya.

Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Individu yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain adalah seseorang yang menunjukkan sikap hangat dan kepercayaan dari orang lain, memiliki sikap kepedulian terhadap orang lain dengan menunjukkan empati, afeksi dan memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain.*Psychological well being* tinggi jika seseorang mampu menunjukkan sikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam sebuah hubungan.

Kemandirian (*Autonomy)*

Otonomi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya.

Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan tercermin dari kemampuan individu mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sekitar, menciptakan serta mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu sendiri. Mampu mengendalikan aktifitas eksternal di lingkungannya ternasuk aktifitas sehari-hari.

Tujuan hidup (*Purpose in life)*

Kesehatan mental salah satunya ditandai dengan adanya keyakinan-keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi positif memiliki tujuan hidup yang jelas, misi, arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini bermakna. Individu juga mampu memahami bahwa peristiwa yang terjadi di masa lalu maupun saat ini memiliki makna.

Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Individu yang memiliki pengembangan pribadi yang tinggi mampu dalam melalui tahap tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru menyadari potensi yang ada dalam dirinya melakukan perbaikan diri setiap waktu serta menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

* + - 1. ***Broken Home***
  1. **Definisi *Broken Home***

Keluarga adalah sebuah komunitas dalam “satu atap”. Kesadaran untuk hidup bersama dalam satu atap sebagai suami dan isteri dan saling berinteraksi dan berpotensi mempunyai anak dan akhirnya membentuk komunitas baru yang disebut keluarga.[[20]](#footnote-20) Keluarga juga mempunyai pengertian wadah yang sangat penting diantara individu dan group, dan merupakan kelompok sosial yang pertama dimana anak-anak menjadi anggotanya. Menurut Munir dalam kittab *Fi Ijtima’iyah At-Tarbiyah* keluarga adalah kesatuan fungsi yang terdiri dari suami, istridan anak yang diikat oleh darah dan tujuan bersama. Abu Ahmadi mengutip pendapat A.M Rose yang menyatakan bahwa, Keluarga adalah kelompok sosial yang terdiri atas duaorang atau lebih yang mempunyai ikatan darah, perkawinanatau adopsi.[[21]](#footnote-21)

Secara Etimologi Broken home berasal dari kata Broken yang berarti ”Kehancuran”, sedangkan Home berarti ”Rumah”. *Broken Home* memiliki arti adanya kehancuran di dalam rumah tangga yang disebabkan kedua suami istri mengalami perbedaan pendapat. Broken Home disini memiliki banyak arti yang bisa di karenakan adanya perselisihan atau percekcokan antara suami istri, akan tetapi tetap tinggal satu rumah. Bisa juga bisa juga broken home diartikan kehancuran rumah tangga sampai terjadi perceraian kedua orang tua. Dari pengertian broken home di atas dan dengan keadaan masih tinggal serumah ataupun yang sudah bercerai tetap saja memberikan dampak yang buruk pada anak mereka, dimana sebetulnya anak masih memerlukan bimbingan orang tua sampai ia lepas masa lajang. Akibat kondisi orang tua yang mengalami broken home, maka lebih banyak anak belajar banyak hal dari lingkungan, teman sebaya, dan bukan dari kedua orang tuanya.[[22]](#footnote-22)

Anak yang dibesarkan dalam keluarga disfungsi pekawinan mempuyai resiko tinggi terjadinya gangguan pekembangan kepribadiannya. Karena itu menciptakan keluarga yang harmonis menjadi sangat penting bagi proses mendidik anak.[[23]](#footnote-23) Hidup bahagia, harmonis dan penuh cinta kasih merupakan dambaan setiap pasangan yang menikah.

Ayat tersebut menjelaskan tentang pendidikan keluarga untuk menciptakan keluarga yang sakinah sesuai dengan firman Allah, bahwa setiap keluarga harus selalu menciptakan suasana yang seindah dan seharmonis mungkin, agar proses mendidik anak pun selalu berjalan dengan baik. Namun tidak semua orang dapat mewujudkan keinginan tersebut, dan malah sebaliknya kebanyakan terjadi permasalahan. Konflik atau permasalahan merupakan suatu permasalahan yang terjadi didalam keluarga biasanya berujung pada perceraian atau sering disebut *broken home*.

Pengertian *broken home* adalah keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun dan sejahtera akibat sering terjadi konflik yang menyebabkan pada pertentangan yang bahkan dapat berujung pada perceraia. Dapat disimpulkan bahwa broken home merupakan rusaknya hubungan dalam keluarga dikarenakan sering terjadinya konflik antar anggota keluarga sehingga kondisinya tidak kondusif.

*Broken home* adalah keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah dan ibu) disebabkan oleh meninggal, perceraian, meninggalkan keluarga dan lain-lain.[[24]](#footnote-24)*Broken Home* dapat diartikan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian.[[25]](#footnote-25)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan pengetian dari keluarga *broken home* merupakan keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah dan ibu) disebabkan oleh meninggal, perceraian, meninggalkan keluarga dan lain-lain. Penjelasan tersebut sesuai dengan realitas yang sedang terjadi pada keluarga yang akan diteliti.

* 1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Broken Home***

Dalam broken home pada prinsipnya struktur keluarga tersebut sudah tidak lengkap lagi yang disebabkan salah satu kedua orang tua kedua-duanya meninggal dunia, perceraian orang tua, Salah satu kedua orang tua atau keduanya “tidak hadir” secara kontinyu dalam tenggang waktu yang cukup lama.Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *broken home,* yaitu:[[26]](#footnote-26)

1. Perceraian

Perceraian merupakan hal yang pada dasarnya tidak diinginkan semua orang, namun dengan berbagai sebab terpaksa perceraian di tempuh sebagai alternative terahir pemecahan masalah dalam suatu ikatan perkawinan. Perceraian merupakan suatu peristiwa sosial yang sering terjadi di masyarakat. Perceraian dalam keluarga biasanya berawal dari adanya suatu konflik antara anggota keluarga. Bila konflik sampai titik kritis maka perceraian itu sulit terelakkan.

1. Kematian

Kehancuran rumah tangga disebabkan karena kematian anak akan menyadari bahwa orang tuanya tidak akan kembali lagi maka kasih sayang teralihkan pada orang tuanya yang masih hidup, dengan harapan memperoleh kembali rasa aman sebelumnya.

1. Suasana rumah tangga tegang dan tanpa kehangatan

Menciptakan suasana yang nyaman akan berpengaruh dalam mendidik anak. Karena seorang anak akan merasakan kenyamanan dan kehangatan kasih sayang orang tuanya, ketika suasana dapat terjaga maka proses mendidik anak pun akan berjalan dengan baik. Begitu pula sebaliknya ketika suasana di rumah tidak lagi ada kenyamanan maka anak pun sulit untuk berkembang dengan baik.

1. Orang tua sibuk dan jarang berada di rumah

Orang tua terkadang tidak sadar dengan waktu yang dihabiskan, ketika berada diluar rumah. Terkadang orang tua sibuk bekerja atau menghabiskan waktu untuk kepentingan lainnya. Kewajiban orang tua seharusnya sepenuhnya mendidik anaknya. Karena pendidikan yang utama dan pertama yakni berada dalam keluarga itu sendiri.[[27]](#footnote-27)

* 1. **Dampak keluarga *Broken Home***

*Broken home* digunakan untuk menggambarkan keluarga yang berantakan akibat orang tua tak lagi peduli dengan situasi dan keadaan keluarga serta anaknya di rumah. Kondisi ini menimbulkan dampak yang sangat besar terutama bagi anak-anak. Bisa saja anak akan menjadi murung, sedih yang berkepanjangan, dan malu. Selain itu, anak juga kehilangan pegangan serta anutan dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Menurut Hather Sall, emosi merupakan situasi psikolosi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh.[[28]](#footnote-28) Seorang anak yang mengalami *broken home* disebabkan karena perceraian, pisah ranjang, atau cerai mati mengalami kondisi emosional yang tidak stabil, merasa peling menderita dan merasa tidak diperdulikan.

Menurut Nurmalasari dampak keluarga yang *broken home* bagi perkembangan anak adalah sebagai berikut:

1. *Psychological disorder* yaitu anak memiliki kecenderungan agresif, introvert, menolak untuk berkomitmen, labil, tempramen, emosional, sensitif, apatis dan lain-lain.
2. *Academic problem* yaitu kecenderungan menjadi pemalas dan motivasi berprestasi rendah.
3. *Behavioral problem* yaitu kecenderungan melakukan perilaku menyimpang seperti bullying, memberontak, bersikap apatis terhadap lingkungan, bersikap destruktif. (terhadap diri dan lingkungannya merokok, minum-minuman keras, judi dan free sex).

Menurut peneliti dapat disimpulkan bahwa dampak dari keluarga *broken home* pada anak, mempunyai dampak negatif dan dampak positif. Secara umum akan disebutkan sebagai berikut:

* 1. Dampak Negatif

Anak yang mengalami suasana tidak baik, pasti akan mempengaruhi segala sesuatu yang dilakukannya seperti disekolah anak akan menjadi murung, malas belajar, malas berkonsentrasi. Sedangkan saat anak berada di lingkungan sekitar anak akan merasa minder, kurang bergaul, pemalu. Selain itu saat dalam lingkungan keluarga anak susah diatur, nakal dan sering membantah.

* 1. Dampak Positif

Setiap anak pasti mempunyai sifat masing-masing.Ketika anak yang mengalami *broken home* mempunyai jiwa yang tegar dan dapat mengendalikan semua hawa nafsu dan emosinya, pasti anak tersebut akanmenjadikan semua hal yang menimpanya sebagai pelajaran dan hikmah. Selain itu anak akan lebih bertanggung jawab lagi dalam melakukan suatu hal, berfikir lebih dewasa dan dapat memecahkan masalah dengan baik.

1. Sabrina Daretta, *“Psychological Well Being Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*”. Skripsi*,* (Medan: Universitas Medan Area, 2018) [↑](#footnote-ref-1)
2. Claudia Tevy Wulandari. “*Self-Talk untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas NetraBhakti Candrasa.* Skripsi,(Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017) [↑](#footnote-ref-2)
3. Hartini, “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro”.*Skripsi,(Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018) [↑](#footnote-ref-3)
4. Sofyan Willis S, *Konseling Individual Teori dan Praktek,* (Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm.18 [↑](#footnote-ref-4)
5. Hellen, *Bimbingan Dab Konseling,* (Jakarta, Quantum Teaching, 2015), hlm.84 [↑](#footnote-ref-5)
6. Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* (Yogyakarta, Andi Offset,1989) hlm.24-25 [↑](#footnote-ref-6)
7. Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek,* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm.50 [↑](#footnote-ref-7)
8. Djumhur dan Moh. Surya, Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia (Guidance & Counseling), hal. 104-106 [↑](#footnote-ref-8)
9. Erford, B.T, *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016) [↑](#footnote-ref-9)
10. Jim Rohn. Dahyatnya *Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), hlm. 14 [↑](#footnote-ref-10)
11. Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru,* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2013), hlm. 329. [↑](#footnote-ref-11)
12. *Ibid,*. [↑](#footnote-ref-12)
13. Jalaluddin rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2006) hlm. 63 [↑](#footnote-ref-13)
14. Jim Rohn, *Dahyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy.*(Yogyakarta:Arta Pustaka, 2011) hlm. 43 [↑](#footnote-ref-14)
15. *Ibid.,* hlm. 56 [↑](#footnote-ref-15)
16. G. S. Sugara, *Terapi Self-Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*, (Jakarta: PT. Indeks, 2013) [↑](#footnote-ref-16)
17. Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi,* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 45 [↑](#footnote-ref-17)
18. Ryff, Carol, D & Keyes. Corey Lee M., *The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology*, 69, Desember 1995. hlm. 179 [↑](#footnote-ref-18)
19. Wahyuningsih, Agustin., & Surjaningrum, Endang R, Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 2. No.(1), Desember 2013, hlm. 483 [↑](#footnote-ref-19)
20. Bahri Syaiful Djamarah, *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga.* (Jakarta: Reneka Cipta, 2004), hlm. 145 [↑](#footnote-ref-20)
21. *Ibid.,* hlm. 150 [↑](#footnote-ref-21)
22. Prasetyo Vendi,*Psikologi Kepribadian,* (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 80 [↑](#footnote-ref-22)
23. Abdul Wahid dan Mustaqim,*Psikologi Pendidikan.* (Jakarta: Rineka Cipta,2010), hlm. 91 [↑](#footnote-ref-23)
24. JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi.* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), hlm.71 [↑](#footnote-ref-24)
25. Wasil Sarbani, *Kondisi Psikologi Anak Yang Bercerai,* (Jember: Indeks. 2014), hlm. 89 [↑](#footnote-ref-25)
26. Dagun SM,*Psikologi Keluarga (Peranan ayah dalam keluarga).* (Jakarta: Renika Cipta. 1996),hlm. 77 [↑](#footnote-ref-26)
27. Yusuf Syamsul, *Pengantar Pelaksanaan Anak dan Remaja. (*Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2009), hlm.107 [↑](#footnote-ref-27)
28. Elida Prayitno, Erlamansyah. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Remaja.* (Jakarta: P2LTPK, 2006), hlm.112 [↑](#footnote-ref-28)