

## EMOSI PADA KELUARGA *BROKEN HOME* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nurrohman<sup>1</sup>, Ahmad Zain Sarnoto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Serang Raya;

<sup>2</sup> Universitas PTIQ Jakarta;

Corresponding Author: nrohman148@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><b>Keywords:</b> Emotional Intelligence; Broken Home Family; Qur'anic Perspective</p> <p><b>Article history:</b> Received: 2025-01-27 Revised: 2025-01-28 Accepted: 2025-01-29</p>	<p>This study examines emotional intelligence in broken home families from the Qur'anic perspective, focusing on how they manage emotional struggles. Emotional intelligence based on the Qur'an is viewed as a solution for individuals experiencing trauma, depression, or engaging in social deviance such as promiscuity and crime. The research employs a qualitative library research method, analyzing Qur'anic verses alongside relevant publications, including journals and seminar proceedings. The thematic interpretation method (tafsir maudhu'i) is used to explore emotional intelligence in depth. Findings reveal that broken home individuals who apply Qur'anic emotional intelligence—especially self-awareness—develop inner control that leads to patience, gratitude, and forgiveness. They learn to face life with an open heart and remain steadfast (istiqomah) in building goodness. Compassion also emerges, helping reduce anxiety and emotional pressure. Ultimately, these values guide individuals to manage emotional turmoil with balance and resilience..</p> <p><b>ABSTRAK</b> Penelitian ini membahas kecerdasan emosi pada keluarga broken home dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya bagaimana mereka mengelola pergolakan emosional. Kecerdasan emosi menurut Al-Qur'an dipandang mampu menyelesaikan masalah trauma, depresi, hingga penyimpangan sosial seperti seks bebas dan kriminalitas. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an dan publikasi ilmiah terkait. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (tafsir maudhu'i). Hasil menunjukkan bahwa individu dari keluarga broken home yang menerapkan kecerdasan emosi Qur'ani—khususnya aspek kesadaran diri—mampu membangun kontrol diri yang melahirkan sikap sabar, syukur, dan pemaaf. Mereka menghadapi hidup dengan kelapangan dada dan istiqomah dalam menebar kebaikan. Sikap kasih sayang turut membantu meredakan kecemasan dan tekanan batin. Nilai-nilai ini membimbing mereka untuk mengelola emosi secara seimbang dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan gejala emosi.</p>
	<p>Published by Minhaj Pustaka. This is an open access article under the CC BY-SA license  <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a></p>

## 1. INTRODUCTION

Keluarga merupakan sebuah kelompok yang paling dekat dalam kehidupan sehari-hari yang saling berinteraksi satu sama lain sehingga keluarga memiliki ikatan psikologis dan fisik. Keluarga ideal bukanlah yang tidak memiliki masalah melainkan berbagai masalah dan mampu mengelola emosi dan keputusannya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Permasalahan keluarga biasanya terjadi pada anak remaja yang penuh konflik, karena masa ini adalah periode perubahan, dimana terjadi perubahan tubuh, pola perilaku, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu.

Kedewasaan seseorang dalam menjalani rumah tangga melalui kemampuan meregulasi emosi (Gusdur, G., Saifullah, S., & Ilahi, 2025). Perkembangan emosi dipengaruhi faktor diri sendiri, pengalaman dalam menghadapi konflik-konflik serta faktor lingkungan. Perkembangan emosi anak antara satu dengan yang lain itu berbeda, potensi anak berkembang dengan baik apabila berada dalam lingkungan yang tepat, sebaliknya emosi yang buruk berada dalam lingkungan yang buruk. (Nuraini Yuliani Sujiono, 2011). Kecerdasan emosi merupakan komponen penting untuk diperhatikan, dipahami dan dilakukan sebaik mungkin. Ahmad Amin menawarkan metode dalam membangun kecerdasan emosi, pertama, memperhatikan kondisi lingkungan masyarakat, dan kedua, derajat akal dan ilmu seseorang.

Kedua metode dalam membangun potensi emosi tersebut saling memberikan pengaruh dan kontribusi timbal balik. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebih-lebihan dalam kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati (Ahmad Amin, 1929). Proses mengelola dan membangun potensi kecerdasan emosi dapat dilakukan dengan menumbuhkembangkan, memperbaiki, dan menjaga. Emosi yang dimiliki manusia harus benar-benar memperoleh pendidikan dan kecerdasan yang baik agar emosi yang baik dapat menghadirkan tindakan hingga ucapan yang baik pula. Begitu juga kondisi psikologi keluarga broken home juga perlu dipulihkan dengan metode meregulasi dan membangun kecerdasan emosi.

Peranan emosi dalam mengharmonisasikan emosi dan peristiwa agar tepat dalam mengurangi persoalan yang terjadi sehingga tidak terjadi dampak kepada gangguan mental yang disebabkan peristiwa yang terjadi. Keadaan keluarga yang retak atau broken home tentu saja mempengaruhi emosi anggota keluarga, peristiwa yang terjadi tersebut berdampak terhadap permasalahan mental jangka pendek seperti stress, cemas, depresi karena kondisi keluarga yang kurang harmonis dan merasa kurangnya kasih sayang dari orang tuanya. Keadaan keluarga broken home akibat meninggal atau perceraian, memicu sikap marah bercampur kecewa bagi seorang karena dirinya harus harus ditipkan kepada saudaranya hingga sering melakukan tindakan bunuh diri (Wawancara, 2023).

Dampak lain dari keluarga broken home karena perceraian yaitu menimbulkan rasa sedih dan jiwa yang terpuruk dengan melakukan seks bebas sebagai pelampiasan atas perselingkuhan pasangannya (Wawancara, 2023). Kondisi tersebut terjadi disebabkan kehilangan kontak sehari-hari, tetapi juga sedih karena hilangnya rasa aman serta nyaman dengan keluarga yang utuh juga lengkap, kesedihan diluapkan dengan berbagai cara, meliputi kebingungan, rasa marah, penolakan, depresi, perasaan putus asa dan ketakutan (Sri Esti Wuryanti Dwiwandono, 2005).

Kondisi psikologis keluarga broken home tentu saja mempengaruhi emosi pada anggota keluarga, akan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya. Membangun interaksi dengan lingkungan keluarga yang efektif dan komunikasi yang tepat dapat menghasilkan perubahan emosional yang cukup signifikan, maka ketidakmampuan dalam memahami dan mengenali emosi menyebabkan seseorang tidak mampu berkomunikasi secara efektif dengan orang lain dan tidak dapat memahami keinginan sendiri, karena kondisi emosi dapat berdampak pada perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku dapat dikenali dengan belajar dalam suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan keluarga (Oemar, Hamalik, 2008).

Keterampilan seseorang dalam meregulasi emosi dapat mengantarkan kepada kondisi yang lebih baik dalam menyelesaikan persoalan melalui kecerdasan emosi (Berk, L, E., 2011). Adapun kondisi yang

dapat mempersulit emosi dibutuhkan keterampilan seseorang untuk menghambat perilaku yang berlebihan dari kuatnya tekanan emosi positif atau negatif yang dialami dalam mencapai ketenangan diri untuk mencapai suatu tujuan. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi ialah kemampuan individu dalam mengatur gejala emosi untuk mempertimbangkan suatu tindakan agar tidak berlebihan guna menciptakan ketenangan diri (Mukhlisin Riadi, 2019)

.Menciptakan hubungan yang harmonis dalam keluarga akan membuat seseorang yang berkembang pada lingkungan yang damai terbebas dari suasana pertikaian, akan menumbuhkan perasaan bahagia. Sebaliknya, komunikasi dan interaksi anggota keluarga yang tidak sehat akan memunculkan kekecewaan yang dapat mendominasi emosi negatif dalam kehidupan seseorang (Zakiah Darajat, 1975).

Kecerdasan emosi dapat berpengaruh positif terhadap pengendalian kondisi psikis dan psikologis seseorang. Dengan kemampuan mengelola emosi, maka seseorang dapat memahami dan mengelola emosi, mampu mengatur diri untuk mencoba yang terbaik, memahami tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial. Dengan demikian kecerdasan emosional, mampu memperkuat pengaruh terhadap pengendalian kondisi psikologis dalam menghadapi perubahan. Sebaliknya individu yang tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya secara efektif akan berpengaruh terhadap ketidakmampuan dalam mengkomunikasikan emosinya secara efektif dan tidak akan mampu mengontrol emosinya saat menyikapi permasalahan (S. Deniz, 2013).

Tujuan dari kecerdasan emosi pada keluarga broken home yaitu mengendalikan emosi dalam menghadapi berbagai persoalan sehingga tepat dalam menyelesaikannya dan hasil yang positif. Dengan kata lain, kecerdasan emosi pada keluarga broken home dengan mengkonsentrasikan secara menyeluruh dari satu kondisi untuk meregulasi emosi untuk sampai pada tujuan yang diharapkan dengan cara mengelola perasaan negatif, dan memahami peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

## 2. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan, di mana data diperoleh dari berbagai dokumen yang relevan dengan topik pembahasan (Darmalaksana 2020). Sumber data melibatkan hasil penelitian sebelumnya, artikel jurnal, dan dokumen-dokumen terkait lainnya. Dokumen-dokumen ini membentuk dasar informasi yang solid untuk mendukung analisis dalam kajian pustaka ini (Nina Adlini and others 2022). Dengan menggunakan pendekatan konten analisis, penelitian ini secara khusus menfokuskan pada literatur yang membahas dimensi spiritual dalam kepemimpinan pendidikan islam melalui model kepemimpinan Nabi Muhammad SAW.

Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah berbagai data kualitatif yang terjaga kualitasnya dan berbentuk kata-kata atau kalimat yang berasal dari berbagai sumber karya-karya ilmiah.

Metode kualitatif memiliki beberapa sifat khasnya, yaitu penekanan pada lingkungan yang alamiah (*naturalistic setting*), induktif (*inductive*), fleksibel (*flexible*), pengalaman langsung (*direct experience*), kedalaman (*indepth*), proses, menangkap arti (*Verstehen*), keseluruhan (*wholeness*), partisipasi aktif dari partisipan dan penafsiran (*interpretation*) (J.R. Raco 2010).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif-analitik (Ellys Lestari Pambayun 2013). Sementara berdasarkan objek kajian dan orientasi yang hendak dicapai, penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*Library research*) (Sugiyono 2006) atau disebut juga *content analysis* (analisis), yaitu dengan cara pengumpulan data dan informasi dalam bentuk bahan yang ada di perpustakaan berupa arsip, dokumen, majalah, buku, dan materi pustaka lainnya, dengan asumsi bahan yang diperlukan dalam pembahasan ini terdapat di dalamnya (Prasetya Irawan 2000), serta menyingkap fakta yang saling berhubungan antar permasalahan yang dibahas dalam penulisan ini.

Pembahasan penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif (J.R. Raco 2010) yang menggambarkan, memaparkan, melaporkan secara fakta nyata suatu keadaan, suatu obyek atau suatu peristiwa yang terjadi, serta menyingkapkan fakta yang saling berhubungan antar permasalahan yang dibahas dalam penelitian dalam suatu bentuk susunan penulisan disertasi.

### 1) Sumber Data

Sumber data primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan dalam tema permasalahan yang dibahas dalam disertasi, kemudian ditafsirkan dengan merujuk kepada kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dari berbagai latar belakang masa, mazhab, corak yang berbeda-beda. Sedangkan untuk redaksi hadits, penulis mengutip dari kutub al-tis'ah.

Sumber data sekunder terdiri dari karya-karya penelitian ilmiah terdahulu yang relevan, berupa buku-buku ilmiah yang membahas kajian tentang pendidikan karakter dalam berbagai sudut pandang/perspektif, digunakan dalam disertasi ini berfungsi sebagai bahan referensi penting dalam pembahasan permasalahan disertasi.

### 2) Pengumpulan Data

Patton dalam J.R. Raco menyajikan tiga jenis data. Pertama, data yang diperoleh melalui wawancara yang mendalam (indepth) dengan menggunakan pertanyaan open-ended. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan dan pengetahuan. Kedua adalah data yang diperoleh melalui pengamatan (observation). Data yang diperoleh berupa gambaran yang ada di lapangan dalam bentuk sikap, tindakan, pembicaraan, interaksi interpersonal dan lain-lain. Ketiga adalah dokumen. Dokumen berupa material yang tertulis yang tersimpan. Dokumen dapat berupa memorabilia atau korespondensi. Ada juga dokumen yang berupa audiovisual (J.R. Raco 2010).

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan melalui library research, serta diperkuat dengan data-data dari lapangan yang didapat dari berbagai sumber yang layak dan dapat dipercaya. Data yang dihimpun terdiri atas ayat-ayat Al-Qur'an dan bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam berbagai bentuk media, seperti: buku, jurnal, majalah, film-film, maupun sumber lain, termasuk dari internet yang terkait dengan masalah dalam penelitian disertasi.

### 3) Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Data utama berupa tafsiran dari kitab tafsir yang telah ditentukan, selanjutnya dikaji, dianalisa dengan cara memperhatikan korelasi atau hubungan antara penafsiran dengan konteks latar belakang keilmuan para mufasir yang berbeda-beda, serta dalam konteks sosio kultural pada saat masa tafsir tersebut ditulis.

b. Membandingkan tafsiran yang ada untuk membedakan berbagai macam variasi penafsiran. Kemudian dilanjutkan dengan mencari dalil dari hadis-hadis yang melengkapi penafsiran.

c. Melengkapi kajian penafsiran dengan hasil eksplorasi atau penggalan terhadap kajian ilmiah rasional tentang manajemen konflik dan keluarga.

d. Menarik kesimpulan menurut kerangka teori yang ada, baik yang berkaitan dengan pembahasan disertasi mengenai konsep manajemen konflik keluarga berbasis Al-Qur'an, maupun karya-karya yang berkaitan dalam diskursus ilmiah tentang konsep manajemen konflik keluarga berbasis Al-Qur'an.

Menurut Strauss & Corbin (2007:39), Literatur memegang peran sentral dalam pembentukan kepekaan teoretis seorang peneliti. Cakupan literatur melibatkan eksplorasi berbagai sumber bacaan yang mencakup teori dan penelitian, termasuk buku biografi, artikel koran, majalah, jurnal, dan dokumen-dokumen lainnya. Pemahaman mendalam terhadap berbagai media cetak ini memungkinkan peneliti untuk mengakses beragam informasi terkait latar belakang, membuka wawasan yang mendalam, dan meningkatkan kepekaan terhadap fenomena yang sedang menjadi fokus penelitian (Nugrahani 2014). Review literatur merupakan salah satu metode yang efektif dalam melakukan penelitian. Dalam hierarki bukti, review literatur seringkali ditempatkan pada tingkat yang lebih tinggi karena mampu menyajikan pemahaman mendalam terhadap kerangka penelitian dan merangkum temuan-temuan yang ada dalam bidang tersebut. Metode ini memberikan landasan teoretis yang kuat, membantu peneliti untuk mengidentifikasi celah pengetahuan, dan menyusun dasar bagi perumusan pertanyaan penelitian yang relevan. Dengan merinci literatur yang ada, penelitian dapat lebih terarah dan mampu memberikan kontribusi signifikan pada pengetahuan yang sudah ada (Cahyono and others 2019).

### 3. FINDINGS AND DISCUSSION

Keluarga merupakan salah satu kelompok atau kumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk (Deborah Siregar 2020).

Ruang lingkup keluarga tidak hanya sebagai fakta yang mendatangkan masalah, melainkan bagian yang teramat penting dalam penyelesaian masalah (Ulfiah 2016). Institusi keluarga menjadi peran yang sangat signifikan untuk penyelesaian permasalahan tersebut. Keluarga merupakan tempat yang paling nyaman bagi anggotanya. Fungsi ini bertujuan agar anggota keluarga dapat terhindar dari hal-hal negatif. Dalam setiap masyarakat, keluarga memberikan perlindungan fisik, ekonomis, dan psikologis bagi seluruh anggotanya. Sebagian masyarakat memandang bahwa serangan atau musibah terhadap salah satu anggota keluarga berarti kepedihan bagi seluruh keluarga dan anggota keluarga wajib membantu dan membangun kepercayaan diri (revitalisasi) untuk bisa bertahan dan menjalani kehidupan yang lebih baik dan layak.

#### 2.1 Keluarga Broken Home

Keluarga merupakan sebuah kelompok yang paling dekat dalam kehidupan sehari-hari yang saling berinteraksi satu sama lain sehingga keluarga memiliki ikatan psikologis maupun fisik. Keluarga yang ideal bukanlah yang tidak memiliki masalah melainkan memiliki berbagai macam masalah dan mampu mengelola emosi dan keputusannya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Permasalahan keluarga pada anak remaja merupakan masa yang penuh konflik, karena masa ini adalah periode perubahan, dimana terjadi perubahan tubuh, pola perilaku, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu. Perubahan-perubahan tersebut bagi remaja kadang-kadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Remaja tidak mungkin terlepas dari permasalahan. Mulai dari masalah akademik, masalah dengan orang tua, masalah dengan teman sebaya dan masalah dengan lingkungannya yang lain (Elizabeth B. Hurluk 2011).

Keadaan keluarga yang retak atau broken home tentu saja mempengaruhi emosi anggota keluarga dan peristiwa yang terjadi tersebut berdampak terhadap permasalahan mental jangka pendek seperti stress, cemas, depresi karena kondisi keluarga yang tidak harmonis dan merasa kurangnya kasih sayang dari orang tuanya. Keadaan keluarga broken home akibat meninggal atau perceraian, memicu sikap marah bercampur kecewa bagi seorang karena dirinya harus dirinya harus dititipkan kepada saudaranya hingga sering melakukan tindakan bunuh diri, selain itu dampak lain dari perceraian adalah menimbulkan rasa sedih dan jiwa yang terpuruk dengan melakukan seks bebas sebagai pelampiasan atas perselingkuhan pasangannya. (Wawancara 2023)

Dinamika perkembangan anak jalanan dan perbuatan kriminal lainnya yang mengalami tren terus bertambah mengindikasikan bahwa masih banyak keluarga broken home kemudian orang tua yang mengabaikan anaknya pergi meninggalkan rumah dan tinggal di jalan. Ditambah lagi dengan data Dinas Sosial tahun 2000 menyatakan kurang lebih 90% korban penyalahgunaan narkoba adalah kelompok remaja. Menurut lembaga survei Indonesia sebanyak 13,2% dari total keseluruhan perokok adalah remaja dan sebagai peringkat pertama tertinggi perokok remaja di dunia. Kenakalan remaja juga dibuktikan berdasarkan survei Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berupa 57% kasus HIV AIDS terjadi pada remaja (Prawidya, A 2011). Hal ini menunjukkan perilaku kenakalan remaja dalam kurun waktu kurang dari dasawarsa terakhir semakin memprihatinkan. Semua masalah tersebut terjadi karena rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki remaja

Persoalan keluarga yang sangat berpengaruh adalah anak remaja yang dapat melakukan perbuatan yang menyimpang sebagaimana pandangan John C. Maxwell menyatakan bahwa seseorang yang memiliki integritas maka perkataan dan perbuatannya selalu selaras. Seseorang berintegritas sebagaimana orang itu ada, tidak peduli di mana pun dan dengan siapa pun ia berada. Seseorang yang memiliki integritas tidak terbagi atau berpura-pura. Ia adalah "seutuhnya" dan kehidupannya terhimpun bersama. Seseorang yang memiliki integritas tidak akan menyembunyikan

sesuatu dan tidak takut pada apa pun. Hidupnya bagaikan buku yang terbuka, semuanya dapat didemonstrasikan setiap hari (Henoeh F. Saerang 2007).

Perselisihan dalam keluarga berdampak terhadap keadaan keluarga menjadi kurang harmonis bahkan menjadikan keluarga yang retak berujung pada perceraian atau yang sering disebut keluarga broken home. Oleh karena itu, membangun keharmonisan keluarga dapat dibentuk dengan adanya komunikasi yang terjalin baik, saling menghargai antar anggota keluarga, mengurangi atau meminimalisir konflik, menyediakan waktu luang untuk berkumpul bersama.

Keharmonisan keluarga dapat mencegah masalah seperti kecanduan narkoba atau alkohol untuk anak-anak dengan baik agar situasi keluarga yang aman dan damai dapat terjaga sehingga masing-masing anggota keluarga dapat menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik dan seimbang. Konflik keluarga yang muncul harus diselesaikan dengan baik agar tercipta keharmonisan dalam keluarga dan pada akhirnya mencapai kesejahteraan (Puspitawati, Herien & Sari, PD 2017).

Keadaan keluarga yang broken home tentu saja mempengaruhi emosi dan mental pada anak remaja, tak jarang remaja mengalami permasalahan mental jangka pendek seperti stres, cemas, depresi karena kondisi keluarganya yang tidak harmonis dan merasa kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, remaja juga merasa berbeda dan tidak beruntung seperti teman – temannya yang lain.

Remaja yang kehilangan orang tua akibat meninggal dunia ataupun perceraian akan merasa kehilangan, bukan sedih karena kontak sehari-hari, tetapi juga sedih karena hilangnya rasa aman dan nyaman dengan keluarga yang utuh juga lengkap, kesedihan diluapkan dengan berbagai cara, meliputi kebingungan, rasa marah, penolakan, depresi, perasaan putus asa dan ketakutan ( Sri Esti Wuryanti Djiwandono 2005).

Secara umum munculnya anak punk jalanan disebabkan beberapa faktor, diantaranya kurang mendapat perhatian dan kasih sayang orang tua, hidup bersama orang tua otoriter, dan hanya sebagian kecil yang disebabkan kecewa dengan kondisi ekonomi keluarga. Pengalaman yang mereka rasakan dan tidak terpenuhi kebutuhan psikologis sebagai remaja (Carole Wade 2016), berakibat kepada perbuatan yang dianggap bisa memberikan dan memenuhi keinginannya dengan nyaman, salah satu yang mampu mewedahi itu adalah komunitas teman sebaya, meskipun beresiko termarginalkan dalam kehidupan sosial (Sarlitu Wirawan 2000).

Perspektif psikologi perilaku remaja yang terdampak keluarga broken home dikarenakan beberapa hal yaitu: Pertama, belum matangnya emosi pada diri seorang remaja dalam tahap menuju kedewasaan, pada tahap ini seorang remaja terus mencari jati diri dan identitas yang sangat berkaitan erat dengan faktor keluarga dan lingkungan. Kedua, komunikasi seorang remaja yang kurang terjalin dengan baik dan tidak harmonis (Syamsu Yusuf 2014).

Keadaan anak broken home tentu berada dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan, permasalahan hidup mengharuskan untuk bertahan dan membiasakan diri dengan lingkungan tempat mereka tinggal. Anak-anak dari keluarga broken home menunjukkan kemampuan penyesuaian yang kurang baik daripada seorang anak dari keluarga yang keadaannya memberikan support penuh untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini ditandai dengan masalah belajar, perilaku menyimpang, kegelisahan, kurangnya rasa tanggung jawab sosial, hubungan sosial yang rusak (antisosial) (Ifdil, I, Sari I.P, Putri V.N. 2020).

Dalam konteks ini, ketidakharmonisan dalam jalinan hubungan keluarga akan berdampak negatif pada perkembangan psikologi remaja, yakni terjadinya ketidakimbangan dalam mengambil keputusan, merasa rendah diri, bahkan menjauh dari keluarga dan pergi meninggalkan rumah. (Hasyim, 2007). Sementara faktor eksternal yang dibutuhkan oleh seorang remaja adalah teman sebaya atau Significant Other.

Remaja yang cenderung menghabiskan waktunya diluar rumah untuk berkumpul bersama teman sebaya dan berkelompok, tingkat intensitas pertemuan sangat berpengaruh dengan pola dan tingkah laku yang terdapat dalam kelompok tersebut, baik dalam gaya berbicara ataupun berpenampilan. Tingkat interaksi dan komunikasi dalam keluarga yang rendah akan mengakibatkan dominasi pengaruh teman sebaya atau kelompoknya. Kondisi seperti ini menjadi alasan utama

terbentuknya komunitas punk jalanan. Hal itu bisa terjadi karena dalam setiap proses interaksi selalu terjadi proses saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lain (Gerungan 2004).

Menurut Suwarno, pembinaan dan pendidikan keluarga mempunyai ciri-ciri yaitu: 1) pendidikan dalam keluarga adalah yang pertama, merupakan kebiasaan untuk mengembangkan kepribadian individu, 2) anak muncul pertama kali di lingkungan rumah. Konstruksi agama Islam yang diberikan kepada individu oleh keluarga akan menjadi landasan yang kokoh untuk menjalankan kehidupan beragama di masa depan, 3) pendidikan dalam keluarga bersifat internal, artinya interaksi antara orang tua dan individu selalu lancar, 4) Pendidikan dalam keluarga bersifat kodrati, artinya pendidikan yang diberikan orang tua kepada anaknya bukan hanya karena pengalaman pendidikan dan pengetahuan pendidikan orang lain, tetapi merupakan semacam konsekuensi logis bagi orang tua dengan orang tua yang melahirkan dia. untuk seorang individu (Yasin, A.F 2008).

Adapun problematika keluarga broken home dapat dilihat beberapa penyebabnya yaitu: 1) kematian salah satu anggota keluarga, 2) adanya perceraian, 3) pernikahan yang buruk (komunikasi antara orangtua dan anak), 4) hubungan orang tua dan anak yang kurang baik, 5) suasana keluarga yang penuh tekanan dan tidak menyenangkan (stres tinggi dan suhu rendah), 6) orang tua sibuk dan jarang di rumah (orang tua tidak ada); dan 7) salah satu atau kedua orang tua dengan gangguan kepribadian atau psikologis (Abdullah, Muliati, S & Detta 2017).

Dampak broken home terhadap anggota keluarga kepada perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang dalam pandangan masyarakat dikatakan sebagai salah satu persoalan masyarakat atau penyakit sosial. Penyakit sosial atau penyakit masyarakat adalah segala bentuk tingkah laku yang tidak komfirmatif dengan kaedah dan nilai-nilai serta norma-norma dalam masyarakat, pelanggaran terhadap norma umum, adat istiadat, hukum formal, atau agama (Soerjono Soekanto 1990).

Perilaku menyimpang biasanya disebabkan karena sikap mental yang tidak sehat dikarenakan; a) ketidakharmonisan dalam keluarga, b) pelampiasan rasa kecewa, c) dorongan kebutuhan ekonomi, d) pengaruh lingkungan dan media massa, e) keinginan untuk dipuji, f) proses belajar yang menyimpang, g) adanya ikatan sosial yang berlainan, h) proses sosialisasi nilai-nilai sub kebudayaan, dan ketidak sanggupannya menyerap norma (Irwan Abdullah 2006).

Menurut Narwoko memberikan tawaran tiga unsur dalam menentukan suatu perilaku menyimpang. Pertama, tindakan yang kontradiktif dengan nilai dan norma masyarakat dan agama. Kedua, Perilaku yang berlawanan dengan adat istiadat dan tradisi yang berlaku di dalam kehidupan sosial masyarakat. Ketiga, tindakan kriminal, melanggar hukum tertulis serta perbuatan yang dapat mencelakakan jiwa (Irwan Abdullah 2006).

Meminjam teori yang dikemukakan Narwoko diatas, bahwa keluarga broken home cukup rentan melakukan perbuatan yang menyimpang, oleh karena itu menurut penulis bahwa ketidakharmonisan hubungan keluarga berdampak pada perilaku yang tidak sejalan dengan pola kehidupan sosial masyarakat dan agama. Konsumsi minuman keras, mencuri, sex bebas merupakan perbuatan akibat tidak ada perhatian dan sebuah pelarian masalah.

Dapat diambil pemahaman bahwa perceraian suami-istri dapat mengakibatkan gangguan karakter pada diri anak. Akan tetapi semua bentuk ketegangan batin dan konflik familial itu mengakibatkan bentuk ketidak seimbangan kehidupan psikis anak. Itu berarti bahwa tidak hanya perceraian saja yang dapat membentuk kepribadian buruk pada perkembangan anak, akan tetapi semua ketegangan yang terjadi akibat konflik dalam suatu rumah tangga atau keluarga akan tetap berpengaruh pada keseimbangan perkembangan anak.

Jiwa yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang tidak normal, kehidupan tanpa nilai dan norma. Dalam konteks ini, ketidakharmonisan dalam jalinan hubungan keluarga berdampak negatif pada perkembangan psikologi anggota keluarga khususnya bagi anak, yakni terjadinya kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa rendah diri, bahkan menjauh dari keluarga dan pergi meninggalkan rumah (Hasyim 2007).

Regulasi emosi meningkatkan interaksi dan komunikasi dalam keluarga dan dapat mengurangi konflik pada keluarga serta melahirkan ketenangan dalam menjalin hubungan keluarga dan sebaliknya rendahnya interaksi dan komunikasi orangtua dan anak mengakibatkan dominasi pengaruh teman dan lingkungan yang membentuk peranan mereka dalam masyarakat.. Kondisi

seperti ini menjadi alasan utama terbentuknya komunitas anak jalanan, komunitas perilaku penyimpangan seks, dan komunitas negatif lainnya. Hal tersebut terjadi karena dalam setiap proses interaksi selalu terjadi proses saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lain.

## 2.2 Regulasi Emosi Pada Keluarga Broken Home

Regulasi emosi merupakan usaha mengelola emosi untuk mencapai tujuan emosi yang diharapkan. Mengelola emosi dibutuhkan dua faktor yang harus dilibatkan yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang memiliki peran untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi respons emosi, khususnya intensitas dan bentuk reaksi untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Howard Gardner 1993).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa regulasi emosi adalah bentuk kesadaran diri dalam memahami proses emosi perasaan atau pikiran, serta terampil dalam memahami sebab yang muncul dari emosi tersebut serta mengevaluasi informasi yang menyulut emosi dengan mengalihkan fokus perhatian. Kemampuan mengevaluasi emosi menciptakan keseimbangan emosi yang dirasakan dan memiliki kemampuan prediksi dan mengevaluasi sebab munculnya emosi di tempat dan kondisi yang ditemui terutama emosi negatif.

Pada dasarnya, keterampilan meregulasi emosi dapat dilihat pada masa awal perkembangan bayi dan anak-anak. Ketika bayi berusaha mengembangkan keterampilan dalam menenangkan diri, dapat terlihat saat ia mengisap jempol untuk mendapatkan kenyamanan (Sarlito Wirawan 2000). Ini merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Seseorang yang bagus dalam keterampilan membina hubungan sosial maka akan sukses dalam bidang apapun. Individu yang berhasil dalam keterampilan sosial ia mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauh mana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya. Tentu saja, kemampuan orang berbeda-beda dalam wilayah-wilayah ini, beberapa orang diantara kita barangkali amat terampil menangani kecemasan diri sendiri tetapi agak kerepotan meredakan kemarahan orang lain (Daniel Goleman 1992).

Cartledge dan Milburn menjelaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial merupakan sebuah kemampuan yang dapat dipelajari oleh seseorang sehingga memungkinkan orang tersebut melakukan interaksi dengan memberikan respon yang positif terhadap lingkungan dan mengurangi respon negatif yang mungkin muncul pada dirinya (Cartledge, G. & Millburn, J. F. 1995). Keterampilan sosial sebagai salah satu karakteristik kecerdasan emosional merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerjasama dalam kelompok.

Membangun kecerdasan emosi melalui keterampilan sosial merupakan penting yang harus dimiliki oleh seseorang, karena dengan memiliki keterampilan sosial yang baik akan membantu dalam menjalankan aktivitas di situasi sosial yang ditentukan dari proses belajar, tingkat intelektual untuk menghindari perilaku maladaptif, dan permasalahan sosial. Siswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan mampu mengingat, mengirimkan, dan mengatur informasi-informasi yang diterima secara verbal dan non verbal dalam melakukan interaksi sosial yang positif dan adaptif (Riggio, R.E., and Carney 2003).

Individu yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang tidak normal maka dapat mempengaruhi emosi yang stabil. Mengidentifikasi persoalan keluarga broken home yang melahirkan komunitas punk menjadi perhatian pemerintah dan merupakan persoalan tersendiri dalam masyarakat yang berdampak kepada keresahan dan ketertiban umum. Konflik dalam keluarga

yang menjadikan seseorang krisis identitas disebabkan karena adanya konflik batin dan sangat erta hubungannya dengan kepribadian. Pada saat itu, anggota keluarga khususnya para remaja yang mengalami konflik keluarga akan berusaha keras untuk membuktikan eksistensi dirinya untuk mencapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Anak-anak yang berasal dari keluarga broken home. Mereka hidup terombang-ambing dan mengalami keterpurukan emosi (Bagong Suyanto dan Hariadi Sri Sanituti 1999).

Dalam konteks kehidupan keluarga broken home, anak-anak mereka pergi ke luar rumah dan memilih hidup di jalan karena persoalan yang dihadapi dalam keluarga, pada umumnya, mereka kurang mendapat perhatian yang baik dan sikap tidak peduli orang tua terhadap kebutuhan kasih sayang seorang anak, hanya sedikit dari mereka yang disebabkan faktor ekonomi. Mereka menjalani kehidupannya di jalan yang penuh dengan kekerasan fisik dan psikis dan berpotensi besar untuk melakukan penyimpangan sosial dan tindakan kriminal. Sementara pada saat yang bersamaan kehadiran dan fungsi orang tua harus dijalankan sebagai bentuk tanggungjawab atas anak-anak mereka (Soerjono Soekanto 2005).

Kondisi seperti ini menuntut remaja melakukan hal unik di luar kelaziman dalam kehidupan sosial, menampakkannya dirinya sebagai orang dewasa meskipun secara psikologis belum matang. Dalam perspektif psikologi hal ini menunjukkan bahwa sifat labil melekat dalam diri seorang remaja dan berdampak pada kehidupan batin yang tidak menentu, sehingga ia membutuhkan teman serta bimbingan orang tua untuk melatih kemampuan dalam meregulasi emosinya.

Pergulatan batin muncul di permukaan dalam hubungan keluarga apabila rumah tangga terus-menerus dipenuhi konflik yang serius, menjadi retak dan akhirnya berujung pada perceraian, maka mulai datang kesulitan untuk semua anggota keluarga. Ketidak harmonisan keluarga dapat menimbulkan kebingungan bagi anak yang ditampilkan dengan rasa cemas, marah, dan risau. Dengan kondisi tersebut anak turut mengikuti pertengkaran kedua orang tuanya. Batin anak menjadi tertekan dan bingung memihak siapa. Anak akan menjadi malu terhadap lingkungan sekitar akibat konflik kedua orang tuanya.

Kondisi keluarga broken home membutuhkan waktu beradaptasi agar mereka menerima kenyataan kurang menyenangkan yang sama sekali tidak diinginkan. Keluarga broken home memiliki perasaan ditolak, dibuang. Perasaan ditolak selalu digabungkan dengan menyalahkan diri sendiri. Anak dari orang tua yang memilih berpisah menginterpretasikan bahwa salah satu orang tua meninggalkannya karena sebagai penolakan mereka terhadapnya, perasaan tidak berdaya juga dirasakan ketika tidak mampu untuk berbuat sesuatu yang lebih baik, dalam mencegah pertengkaran atau perceraian.

## 2.2. Kecerdasan Emosi Pada Keluarga Broken Home Perspektif Al-Qur'an

Kecerdasan emosi perspektif al-Qur'an pada keluarga broken home melalui metode tazkiyah. Terminologi tazkiyah sebagai dasar memahami kesadaran diri. Makna Tazkiyyah (تَزْكِيَّة) dalam literatur Arab berasal dari kata zakâh (زَكَّى) bermakna penyucian, bersih, suci atau tumbuh, dan terpuji (Ibn Manzhur 1992), sedangkan menurut Abu Faris tazkiyah memiliki dua makna thaharah dan namâ. Thahârah maksudnya suci, bebas dari kesyirikan dan nama berarti tambah, memperbanyak mengerjakan kebaikan (Abdul Qadir Abu Faris 2006). Metode tazkiyah dalam melihat makna kesadaran diri yaitu Tazkiyyah an-Nafs yaitu mampu mengarahkan potensi keselamatan hidup dan kehidupan manusia itu sendiri dan mampu melestarikan eksistensi. Artinya, kesadaran diri dalam memahami dan memaknai emosi yang muncul saat berhadapan dengan suatu peristiwa, baik aspek kognitif ataupun afektif sebagai identitas jati dirinya (Robert dan Kimberly 2008).

Metode Tazkiyyah al-qalb merupakan usaha seseorang menyucikan hati dan emosinya dalam rangka pendekatan dirinya kepada Allah swt., baik zatnya, keyakinan maupun fisiknya. Teologi Tazkiyyah al-qalb adalah tauhid, tujuannya adalah agar seseorang memiliki hati yang tunduk, selamat (al-mukhbitîn)), kurikulum yang digunakan ilmu syar'iyah, dan kekuatan irâdah (kehendak), metodologinya ma`rifatullâh (mengetahui Allah swt.), metadabburi Al-Qur'an, dan mengingat akhirat (kematian) (Bahrum Subagya dan Akhmad Alim 2019).

Metode tazkiya membangun aspek kesadaran diri apabila dicermati lebih dalam, merupakan hasil dari pengamatan dan kesimpulan akal pikiran manusia, ia hanya memberikan gambaran tentang kejiwaan manusia dan hasil renungan spiritual yang hanya dapat diperoleh melalui latihan batin (riyadlah) yang memberikan petunjuk ke arah mencapai manusia sempurna (Achmad Mubarak 2001). Penyucian hati menggunakan kata tazkiyyah secara khusus tidak dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, tetapi jika konteks ayat yang bermakna penyucian hati bisa diambil dari kata yang dirangkai dengan hati (qalb) yaitu kata yumahhisha. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surah Ali 'Imran/3: 154.

وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ١٥٤

Dan Allah swt. (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah swt. Maha Mengetahui isi hati.

Terminologi yumahhisha (يُمحَص) ada yang memaknai membersihkan dan memurnikan (Ibn Manzhar 2001). Adapun menurut Quraish Shihab dalam memaknai yumahhisha pada ayat tersebut dengan membersihkan hati dari dosa dan noda (Quraish Shihab 2002). Bila dilihat dari aspek kesadaran diri, tazkiyah merupakan suatu bentuk kesadaran diri sepenuhnya tentang perbuatan sudah dilakukan dengan membangun komitmen dalam dirinya untuk kembali kepada nilai-nilai positif serta menjalin kembali hubungan yang baik dengan sesama manusia. Dengan demikian, maka kejiwaannya akan merasa lebih tenang, bahagia dan memiliki mental yang sehat (Yahya Jaya 1999).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa metode mengelola emosi melalui tazkiyyah al-qalb akan bisa dilakukan dengan dua cara; Pertama, melalui pendekatan psikologis yaitu bersungguh-sungguh untuk mampu menyikapi situasi dan kondisi secara benar dan ada keinginan untuk menghindari emosi negatif dari segala kemungkinan hal-hal yang negatif. Kedua, implementasi mengelola emosi berbasis tazkiyyah qalb dilakukan dengan cara pendekatan imani, yaitu dengan metode sabar, syukur, dan pemaaf.

#### Sabar

Adapun pendapat Quraish Shihab makna sabar tinjauan bahasa adalah menjamin, gunung yang kokoh, batu-batu yang keras, tanah tandus, dan pahit. Adapun kata sabar secara istilah yang terambil dari bentuk masa lampau (mâdhi) shabara (صبر). Bentuk masdar dari kata kerja tersebut adalah shabrun (صبر) yang yaitu menahan diri atau mengendalikan jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Hakekat makna sabar menurutnya adalah ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu, dan suatu kekuatan daya positif yang mendorong jiwa untuk menuanai kewajiban (M. Qurais Shihab 2002). Sementara pendapat al-Ashfahani bahwa sabar adalah menahan kesulitan dan mengendalikan jiwa sesuai dengan bimbingan akal dan agama (Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi 1981).

Adapun definisi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, bahwa sabar adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan marah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan tubuh dari kekacauan. Achmad Mubarak mendefinisikan bahwa sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Sabar merupakan ahlak mulia, penguasaan diri dari perilaku negatif saat mengalami tekanan emosi merupakan mental muslim sejati. Sabar dalam makna yang lebih luas diklasifikasikan menjadi tiga macam: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan maksiat dan sabar terhadap cobaan atau ujian Allah (Ibnu Qayyim Jauziyah 2003).

Metode sabar dalam membangun aspek kesadaran diri dengan pengelolaan dan pertahanan diri seeperti yang diisyaratkan al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan psikologis untuk menguasai diri dalam mengendalikan dan mengontrol emosi sebagai usaha untuk mengelola emosi terhadap konflik batin yang berkejolak. Hal ini sejalan dengan Matteo dan Martin yang mengatakan bahwa pertahanan dan kesadaran psikologis adalah pengelolaan emosi saat merespons peristiwa yang penuh dengan berbagai tekanan (Desmita 2009).

Al-Qur'an mengajarkan agar setiap individu berhias dan membangun pribadi yang kokoh dengan kesabaran. Kesabaran membina emosi dan memantapkan kepribadian. Sebagaimana firman Allah Swt. Dalam Qs. Al-Kahfi/18:28

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعِيشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوْلَهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas (Qs. Al-Kahfi/18:28)

Isyarat Al-Qur'an ayat diatas menyeru terhadap internalisasi kesabaram setiap aktivitas, karena ia mempunyai berbagai manfaat yang besar dalam mengelola emosi dan hati, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperbaiki tenaganya dalam menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan masa, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimah Allah swt. Seorang yang sabar tidaklah menjadi terlalu sedih sewaktu ia tertimpa cobaan. Pun ia tidak menjadi lemah atau ambruk ketika bencana atau malapetaka masa. Allah swt. telah menganjurkannya untuk bersabar dan memberitahu kepadanya bahwa apa yang menyimpannya dalam kehidupan ini tidak lain adalah cobaan dari Allah swt., agar ia tahu siapakah di antara manusia yang termasuk orang-orang yang sabar (Ustman Najati 1999).

Emosi marah menurut al-Ghazali adalah kekuatan kesetanan yang dititipkan Allah swt pada manusia. Daya marah diletakkan dalam diri manusia supaya melindunginya dari kerusakan dan menghindar dari kehancuran. Tanda-tanda marah muncul dalam badan lahir manusia yaitu: berubahnya warna kulit, bergetarnya bagian ujung anggota badan, kemerah-merahan pada sisi mata, tidak tertatanya ucapan dan gerakan, dan keluarnya tindakan yang tidak terkontrol. Jika seseorang marah maka rasa sakit yang dialami orang tersebut lebih kuat dari rasa sakit yang diakibatkan oleh penyakit (Roesleni Marliany dan Aisyah 2015).

Menurut Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir kondisi emosi yang memiliki pertahanan digambarkan dalam beberapa keadaan, sebagai berikut:

Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman dan bersikap bersahaja dalam menghadapi sesuatu

Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat

Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan (Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir 2002).

### Syukur

Memahami syukur adalah merealistik keinginan sehingga dapat diraih secara baik. Maka syukur akan memunculkan rasa puas, kegembiraan dan kebahagiaan dalam menyikapi dan menerima nikmat yang diperoleh (Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir 2002). Kedudukan syukur atar berbagai karunia yang diberikan Allah merupakan unsur penting dalam kehidupan. Makna syukur dalam kacamata Al-Ghazali adalah peranan dzikir kepada Allah yang dapat menciptakan ketentraman hati (Abu Hamid Al-Ghazali 505 H) .

Orang yang sehat mentalnya adalah orang mampu merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya melalui syukur, karena syukur akan menciptakan rasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin yang dapat membawa kebahagiaan dirinya sendiri dan orang lain. Disamping itu, orang yang mengimplementasikan syukur ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain, dan suasana sekitar). Menurut Maslow dan Mittelman ada beberapa kriteria pribadi yang sehat, yaitu: pertama, memiliki perasaan aman yang tepat. Kedua, memiliki penilaian diri dan wawasan rasional. Ketiga, memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat. Keempat, mempunyai kontak dengan realitas secara efisien. Kelima, memiliki dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniyah yang sehat, serta memiliki kemampuan

untuk memenuhi dan memuaskannya. Keenam, mempunyai pengetahuan diri yang cukup. Ketujuh, memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya (Kartini Kartono 2009).

Adapun realisasi syukur menurut al-Ghazali bahwa seseorang harus memenuhi tiga aspek : pertama, memahami dan menyadari karunia yang diperoleh, kedua, menerima dengan lapang dada dan gembira atas karunia tersebut dan ketiga, menjadikan karunia yang diperoleh untuk melakukan tujuan yang dikehendaki Allah atas karunia yang diberikan tersebut, baik dengan hati, lisan atau anggota tubuh (Abu Hamid Al-Ghazali 505 H). Dalam memperlihatkan rasa syukur terhadap karunia yang diberikan Allah dengan memadukan hati, lisan dan perbuatan. Maka dalam al-Qur'an mengisyaratkan manusia yang panbersyukur itu sangat sedikit sebagaimana dalam Qs. Saba'/34: 13

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَّحْرِيْبٍ وَتَمَثِيْلٍ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُوْرٍ رَّاسِيْتٍ اَعْمَلُوْا ءَا لَ ذَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيْلٌ مِّنْ عِبَادِيْ الشُّكُوْرُ

Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendakinya dari gedung- gedung yang tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih. (QS. Saba'/34: 13).

#### Memberi Maaf (Forgiveness)

Kemampuan menyikapi kehidupan dengan mengubah emosi negatif menjadi positif dengan cara melepaskan kemarahan, dendam, rasa sakit akibat luka batin yang dialami dengan orang lain. Kondisi melepaskan emosi yang dirasakan melalui memberi maaf (forgiveness) (Irfan Amalee, 2022). Maka kompetensi memberi maaf adalah kemampuan menahan emosi, pikiran, perkataan dan perilaku untuk melakukan secara aktif, bertujuan baik, dan tatat aturan.

Para ilmuwan sepakat bahwa manusia sepakat bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki ketergantungan antara satu dengan yang lainnya. Untuk mendapatkan tatanan kehidupan sosial yang harmonis, dibutuhkan saling pengertian dalam mengarungi wahana kehidupan sosial, meskipun dalam realita kehidupan seringkali terjadi gesekan yang berpotensi memunculkan konflik.

Kehidupan sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok dan begitu sebaliknya. Disisi lain, setiap individu atau kelompok untuk menjaga nilai-nilai dan norma-norma masyarakat dalam kehidupan sosial. Kehidupan sosial yang dinamis, memiliki potensi terjadinya penyimpangan sosial yang berakibat terjadinya konflik dalam kehidupan sosial (J. Dwi Narwoko dan Bagong Suyanto 2007).

Definisi konflik dalam pandangan Soekanto yaitu bagian dari prosese sosial yang bersifat individual atau kelompok dalam melakukan perlawanan yang disertai ancaman terhadap pihak lain guna untuk mendapatkan hal yang diinginkan (Soerjono Soekanto 2006). Pendapat serupa yang diungkapkan Walkins bahwa konflik terjadi disebabkan pertikaian dua pihak yang berpotensi dapat saling menghambat (Robby Chandra1992).

Dalam kehidupan sosial kecerdasan emosional dengan sikap pemaaf kunci yang dapat mengatasi dari konflik sosial. Memaafkan (Forgiveness) termasuk strategi coping, yang artinya menerima. Segala sesuatu yang terjadi dan berkaitan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan diterima sesuai dengan kemampuan yang ada. Sifat pemaaf merupakan sifat yang harus diasah, untuk mendapatkan sifat pemaaf harus selalu dilatih, karena tidak semuanya bisa berhasil pada strategi coping ini (Yahdinil Firda Nadhiroh 2015).

Isyarat al-Qur'an tentang memberi maaf dengan kata al-afw disebut 35 kali yang tersebar di 11 surat. Penyebutan kata al-afw 35 kali, 34 kali mengindikasikan makna (M. Qurais Shihab 2002). Penghapusan dosa dan hanya satu yang memiliki makna memaafkan atau menghapus. Maka makna penghapusan dosa itu tanpa sedikitpun rasa benci atau dendamsehingga memiliki cita-cita untuk membalas dendam. Pemaafan merupakan kesanggupan untuk meninggalkan kekeliruan masa lalu yang mengguris dan menyakitkan hati, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian serta menolak untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.

Pemberian maaf dalam al-Qur'an dengan kata 'afw, safh dan ghafar secara tinjauan bahasa memiliki perbedaan makna. Kata As-shfh memiliki makna lapang dada sedang kata 'afw berarti maaf. Berlapang dada bila dimaknai lebih luas untuk selalu memaafkan pihak lain. Sedangkan kata ghafar

menjadi hak prografif Allah untuk menutupi kesalahan dan dosa hamba-Nya. Sebagaimana dalam surat al-Baqarah: 263:

قَوْلٍ مَّعْرُوفٍ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٰ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ٢٦٣

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun. (QS. al-Baqarah/2: 263).

Adapun musuh dalam dalam kamus populer bahasa indonesia musuh ialah seteru, lawan (memusuhi), melawan sebagai musuh (permusuhan), keadaan bermusuhan. Musuh dalam bahasa Arab adalah عَدُوٌّ Berasal dari kata kerja ‘adā-ya’dū menurut Ibn al-Fāris kata ini mengandung arti melampaui batas kewajaran atau jauh dari akar kata ini terbentuklah Kata ‘Aduwun yang berarti musuh, karena orang yang bermusuhan berjauhan hatinya pikiran dan fisiknya, ia pun telah mengambil sikap yang melampaui batas-batas kewajaran yang dikarenakan didalam etika pergaulan (Quraish Shihab1997).

Keluarga merupakan pasangan suami isteri yang disebut dalam al-Qur’an dengan azwaj dan keturunan yang disebut aulad dan keluarga tersebut karena sering berinteraksi dan harus menanamkan kebaikan jika tidak akan banyak konflik bahkan bisa menjadi musuh, sebagaimana dalam al-Qur’an QS.al-Tagābūn/64:14:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِنَّ مِنْ اٰرْوٰجِكُمْ وَاَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاَحْذَرُوْهُمْ وَاِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوْا وَتَعَفِرُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

“Hai orang-orang mukmin, sesungguhnya di antara isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS.al-Tagābūn/64:14).

Pasangan dan anak dapat menjadi musuh menurut Wahbah adalah anak dan istri yang menghambat dalam menjalankan kebaikan dan amal-amal saleh yang bermanfaat diakhirat kelak, sebab dan latar belakang turunnya ayat ini adalah sejumlah orang dari penduduk Makkah masuk Islam dan ingin berhijrah, namun istri-istri dan anak-anak mereka menghalang-halangi mereka untuk pergi berhijrah, dengan kondisi tersebut Allah Swt. memerintahkan mereka untuk berhati-hati terhadap istri-istri dan anak-anak mereka itu, jangan sampai mereka menuruti semua keinginan para istri dan anak-anak- anak tersebut (Wahbah al-Zuhaili 2016).

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pasangan dan anak dapat menjadi musuh yang menghambat dalam menjalankan kebaikan dan amal saleh yang bermanfaat diakhirat kelak. Maka memahami pasangan dan anak yang selalu menuju permusuhan dalam rumah tangga dengan menunjukkan kepada kebaikan dan selalu memaafkan sebagian kesalahan serta bermusyawarah dalam menghadapi permasalahan rumah tangga

#### 4. CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyelesaian masalah keluarga broken home melalui kecerdasan emosi perspektif al-Qur’an dapat dilakukan dengan membangun pertahanan diri dalam menghadapi permasalahan, tidak menghakimi dan menyalahkan diri sendiri, dan mampu menerima dengan baik kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, serta tidak merasa paling menderita saat menghadapi masalah dalam hidupnya. Kecerdasan emosi dalam perspektif al-Qur’an disebut dengan nafs muthmainnah yaitu emosi positif yang mempengaruhi jiwa yang tenang seperti jiwa yang lapang, sabar, penuh kasih sayang, pemaaf dan lain-lain. Kecerdasan emosi atau nafs muthmainnah dapat membantu keluarga broken home menghadapi kondisi sulit atau kelemahan diri dengan memiliki motivasi diri untuk meningkatkan dan merubah perilaku menjadi lebih baik, juga membantu keluarga mengenal diri dan menyayangi diri dan anggota keluarga.

Penelitian ini juga menghasilkan beberapa temuan sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosi dalam perspektif psikologi merupakan bentuk pertahanan psikologis dalam mengatur kemampuan kerja kognitif dalam menciptakan keseimbangan emosi agar tidak berlebihan dalam mengekspresikannya guna menciptakan kenyamanan diri.
2. Kecerdasan emosi dalam perspektif al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan diri dengan menggali potensi hati dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam bertindak dengan cara ikhlas, tawakal dan lain sebagainya untuk mendatangkan ketenangan diri.
3. Metode kecerdasan emosi dalam penyelesaian masalah keluarga broken home perspektif Al-Qur'an dilakukan melalui metode tazkiyyah, tazyînah, dan tadabburah. Implementasi metode tazkiyyah akan melahirkan sikap sabar, syukur dan pemaaf, metode tazyinah menunjukkan sikap tawakal dan ridha, sedangkan metode tadabburah menghasilkan sikap keteguhan hatidan kasih sayang dan penyelesaian masalah berbasis emosi melalui penanaman pikiran baik (instilling positive thinking), dan melibatkan sosial masyarakat (community social engagement).

## REFERENCES

- Abdullah, Irwan (2006), *Dinamika Masyarakat dan Kebudayaan Kontemporer*, Yogyakarta: TICI Publication.
- Abdullah, Muliati, S & Detta, B. (2017), *Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home*, *Jurnal Insight*, 19 (1), 217-243.
- Achmanto Mendatu (2010), *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan untuk diri sendiri, Anak dan Orang lain di Sekitar kita*, Yogyakarta: Pandau.
- Aflakseir dan Coleman, P. G. (2011), "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale," dalam *Journal of Muslim Mental Health*, 04 (3), 312-330.
- Afrida, Yenni, et al. *Instalasi Listrik*. Minhaj Pustaka, 2025.
- Ahmad Amin (1929), *Kitab Akhlaq*, Kairo: Dâr al-Kutub.
- Ali Qaimi (2003), "Single Parent" Peran Ganda Ibu dalam Mendidik Anak, Bogor: Cahaya.
- al-Maraghi, Ahmad Mustafa (1993), *Tafsir al-Maraghi*, PT.CV Toha putra semarang ,.
- al-Zuhaili, Wahbah (2016), *Tafsir al-Munîr*, Jakarta:Gema Insani.
- Anggraeni, N. & Nova, A.S (2015), *Strategi Bertahan Hidup Dari Ibu Tunggal Pedagang Di Surabaya, Kajian Moral dan Kewarganegaraan*,01 (03), 286-200
- Arfiyah, Nur Febriani (2014), *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Mizan.
- Arwen, Desri, et al. *Manajemen Pendidikan Islam*. Minhaj Pustaka, 2025.
- Arwen, Desri, et al. *Pendidikan Multikultural dalam Islam*. Minhaj Pustaka, 2025.
- ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi (2000), *Tafsîr al-Qur`ân al Majîd an-Nûr*, jilid 3, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Bagong Suyanto dan Hariadi Sri Sanituti (1999), *Krisis dan Child Abuse: Kajian Sosiologi Tentang Kasus Pelanggaran Hak Anak dan Anak-Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus*, Surabaya: Airlangga university press.
- Berk, L. E. (2011), *The Process Of Parenting*, diterjemahkan oleh Rahmat Fajar, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,.
- BNPB membagi bencana berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjadi bencana alam, bencana non alam dan bencana sosial. Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat. Lihat. <https://bnpb.go.id/definisi-bencana>. Diakses pada Selasa, 9 Pebruari 2021.
- Citra Widyastuti, et.al. (2016), "Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini" dalam *Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16 (1), 18-38.
- Fahada Bagas karinda (2020) , *Belas Kasih Diri pada Mahasiswa*, *Jurnal Cognicia*,8 (2), 202-210.
- Fitria Wilandari, Devi, et al. *Bullying dalam Kaca Mata Hukum: Panduan Untuk Generasi Muda*. Minhaj Pustaka, 2025.

- Gumilar, Aris, et al. Pengantar ilmu ekonomi. Minhaj Pustaka, 2025.
- Gumilar, Aris, et al. Perilaku Organisasi Modern. Minhaj Pustaka, 2025.
- Humairoh, Humairoh, et al. Fundamentals of Digital Marketing. Minhaj Pustaka, 2025.
- John W. Creswell (2010), Research design: Quantitative and Qualitative Approach, London: SAGE Publication.
- Keoning, Pargament & Perez (2004), "The many Methods of Religious Coping; Developmental initial Validation of the RCOPE," dalam Journal of Clinical Psychology, 32 (4).
- Khairani, Cut, and Husaini Ibrahim. Buku Ajar Sejarah Kebudayaan Aceh. Minhaj Pustaka, 2025.
- Lestari (2012), Psikologi Keluarga, Jakarta: Kencana Prenada Media,
- Mardiana Afrilia, Eka, et al. Evidence-Based Practice (EBP) dalam Kebidanan. Minhaj Pustaka, 2025.
- Megaster, Tekni, et al. Manajemen Sumber Daya Manusia Strategis: Teori dan Praktik. Minhaj Pustaka, 2025.
- Mistiani, Wiwin (2018), Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologi Anak, Jurnal Musawa, 10 (2), 86-92.
- Muawanah, Muawanah, et al. Toksikologi Klinik. Minhaj Pustaka, 2024.
- Muttaqijn, M. I., et al. Green Economy. Edited by Jati, Ahmad W. Minhaj Pustaka, 2024, doi:10.71457/593044.
- Muttaqijn, M. I., et al. *Green Economy*. Edited by Hamdani, Hamdani, and Ahmad W. Jati, Minhaj Pustaka, 2024, doi:[10.71457/593044](https://doi.org/10.71457/593044).
- Muttaqin, Imron, dkk (2019), Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home, Jurnal Rahema 6 (9), 219-230.
- Nur Syafiq, Ahmad, et al. Education Research Tradition: Myth Or Fact? Minhaj Pustaka, 2024.
- Oemar, Hamalik (2008), Proses Belajar Mengajar, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Pambayun, Ellys Lestari (2013)., Qualitative Research Methodology In Communication, (Konsep, Panduan, dan Komunikasi), Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia.
- Possumah, Lenny Maryam A., et al. Pengembangan Pembelajaran Era Society 5.0. Minhaj Pustaka, 2024.
- Prawidya, A. 2010, Kenakalan Remaja, Psikologi Sosial, 26 (1).
- Riadi, Mukhlisin( 2019), "Pengertian, Aspek, Proses dan Strategi Regulasi Emosi," Diakses 29 Septembe 2019 dalam [www. pustaka.com/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html](http://www.pustaka.com/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html).
- Susanto, Andi H., et al. Buku Ajar Manajemen Sumber Daya Manusia. Minhaj Pustaka, 2025.
- Sudarmanto, Eko, et al. Akuntansi Manajemen Kontemporer. Minhaj Pustaka, 2025.
- Sudarmanto, Eko, et al. Analisis Laporan Keuangan. Minhaj Pustaka, 2024.
- Sudarmanto, Eko, et al. Business Sustainability Management. Minhaj Pustaka, 2025.
- Sudarmanto, Eko, et al. Green Management: Konsep dan Implementasi. Minhaj Pustaka, 2025, doi:10.71457/593723.
- Sudarmanto, Eko, et al. Konsep Dasar Manajemen Syariah. Minhaj Pustaka, 2024.
- Sudarmanto, Eko, et al. Manajemen Bisnis Kontemporer. Minhaj Pustaka, 2025.
- Sudarmanto, Eko, et al. *Green Accounting*. Minhaj Pustaka, 2024, doi:[10.71457/594094](https://doi.org/10.71457/594094).
- Sudarmanto, Eko, et al. *Green Management: Konsep dan Implementasi*. Minhaj Pustaka, 2025, doi:[10.71457/593723](https://doi.org/10.71457/593723).
- Sunarko, Budi, et al. Teacher 4.0 Inovasi Pengajaran Digital untuk Mewujudkan SDGs dalam Pembelajaran. Minhaj Pustaka, 2025.
- Suwarto, Suwarto, et al. Berpikir Intuitif: Strategi Jitu dalam Pemecahan Masalah Matematis. Minhaj Pustaka, 2025.
- Zain Sarnoto, Ahmad. Analisis Kebijakan Pendidikan. Minhaj Pustaka, 2025.
- Zuhrotun Aulia, Triana, et al. Dasar-Dasar Perpajakan. Minhaj Pustaka, 2025.