

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dalam keadaan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk ciptaan yang lainnya. Allah telah menciptakan manusia berpasangan antara pria dan wanita. Islam memandang pernikahan sebagai suatu yang sacral, bermakna ibadah kepada Allah, mengikuti Sunnah Rasulullah dan dilaksanakan atas dasar keikhlasan, tanggungjawab, dan mengikuti ketentuan hukum yang berlaku.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan bab I pasal 1, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.¹ Tujuan dari adanya sebuah pernikahan yaitu untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal. Oleh karena itu rasa saling toleransi, saling melengkapi satu sama lain haruslah tercipta di dalam kehidupan berumah tangga.

Sedangkan menurut ulama muta'akhirin, nikah adalah akad yang memberikan faedah hukum kebolehan mengadakan hubungan keluarga (suami-istri) antara pria dan wanita dan mengadakan tolong menolong serta memberi batas hak bagi pemiliknya dan pemenuhan kewajiban masing-masing.²

¹ Laurensius Arliman S, “ *Peran Lembaga Catatan Sipil Terhadap Perkawinan Campuran Berdasarkan Undang-undang Perkawinan*”, Jurnal Cendekia Hukum, Vol. 4, No.2 (Maret 2019), h. 289

² Mardani, *Hukum Keluarga Islam di Indonesia*, (Jakarta: KENCANA,2017), h.24

Allah SWT menerangkan mengenai pentingnya pernikahan dalam Al-Qur'an Surah Ar-rum Ayat 21 yang berbunyi :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۚ ۲۱

Artinya: “Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”³

Dalam ayat Al-qur'an diatas diterangkan bahwa Allah SWT menjadikan laki-laki-laki berpasangan menikahi wanita yang sejenisnya yakni sama-sama manusia. Allah SWT memerintahkan kepada Hamba-Nya untuk menikah karena itu merupakan sebagian dari ibadah yang memiliki banyak manfaat dan hikmah. Selain itu dalam surah Ar-rum ayat 21 ini mengisyaratkan bahwa pernikahan dapat menciptakan sakinah mawaddah dan warahmah. Sakinah berarti kedamaian, ketenangan dan ketentraman, mawaddah berarti cinta, dan rahmah yang berarti kasih sayang.

Dalam kehidupan berumah tangga tidak jarang pula terjadi suatu masalah atau kesalahpahaman yang membuat pernikahan tersebut menjadi berantakan. Bahkan karena masalah tersebut tidak dapat diselesaikan secara kekeluargaan mengakibatkan perceraian. Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan yang terjadi secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak

³ Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Beras Alfath, 2015), h.406.

menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri. Mereka tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama, karena tidak ada ikatan yang resmi. ⁴

Sebuah hadis menjelaskan bahwa meskipun perceraian menjadi sesuatu yang halal namun dibenci oleh Allah SWT, sebagaimana sabda Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasalam yang diriwayatkan oleh Abu Daud sebagai berikut :

عَنْ ابْنِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (أَبْعَضُ الْحَلَالِ عِنْدَ اللَّهِ الطَّلَاقُ) رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ , وَابْنُ مَاجَةَ , وَصَحَّحَهُ الْحَاكِمُ , وَرَجَّحَ أَبُو حَاتِمٍ إِسْرَائِيلَ

Dari Ibnu Umar Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wa Sallam bersabda: "Perbuatan halal yang paling dibenci Allah ialah cerai." Riwayat Abu Dawud dan Ibnu Majah.

Dari hadis tersebut dapat diketahui bahwa talak merupakan sesuatu hal yang di benci oleh Allah SWT apabila dilakukan dengan alasan yang tidak dibenarkan oleh agama. Namun terkadang banyak sekali suami istri yang terpancing emosina dengan permasalahan sepele sehingga dapat mengancam keutuhan keluarganya, pada akhirnya perceraian dijadikan jalan keluarnya.

Perceraian memberikan kesan terhadap terhadap penyesuaian diri individu. melihat beberapa konsekuensi yang muncul akibat perceraian, maka masalah utama yang perlu dihadapi setelah terjadinya perceraian adalah penyesuaian kembali (*readjustment*) dengan status hidup sendiri tanpa pasangan, atau biasa disebut dengan duda atau janda. Masalah yang timbul akibat perceraian bagi seorang wanita selain masalah ekonomi, juga adanya anggapan miring dari sebagian masyarakat yang ditujukan

⁴ Agoes Dariyo, "Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga", Jurnal Psikologi, Vol. 2 No.2 (Desember 2004), h. 94

padanya mengenai status janda yang disandangnya saat ini, oleh karena itu penyesuaian diri dan sosial yang baik setelah bercerai sangat penting.

Seseorang yang memiliki masalah kerap kali merasa tertekan, cemas, takut menghadapi kenyataan, takut menghadapi masa depan, serta diliputi oleh rasa pesimis, rendah diri, bimbang, dan kehilangan semangat hidup. Masalah-masalah yang dimiliki oleh individu juga dapat menjadi faktor terhambatnya proses penyesuaian diri seseorang. Sedangkan individu dapat dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia telah mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai hambatan psikologis, frustrasi, dan konflik.⁵

Setelah melihat dan mengamati beberapa wanita yang telah mengalami perceraian yang ada di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak. Setelah bercerai dengan pasangannya mereka menjadi seorang yang membatasi interaksi dengan orang-orang disekitarnya. Mereka juga menjadi pendiam dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatannya sendiri dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya akibat perceraian yang dialaminya.

Dalam hal ini, ada beberapa cara mengatasi penyesuaian diri adalah dengan beberapa pendekatan dengan orang-orang terdekat, agar dapat mendukung dan mendorong apa yang sudah individu kerjakan. Selain itu dapat diatasi melalui beberapa pendekatan dan terapi yang cocok, salah satunya adalah melalui pendekatan REBT. Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah

⁵ Ghufron & Rini Risnawati, *Teori Teori Psikologi*, (Jogja: Ar ruzz Media, 2010)
h.50

laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.

Tujuan diterapkannya REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. Salah satu terapi yang dapat di gunakan untuk membantu seorang wanita pasca perceraian dalam mengatasi penyesuaian dirinya adalah dengan pendekatan REBT. Terapi ini di harapkan dapat klien untuk berkembang menuju pribadi yang lebih baik dan mampu menyesuaikan diri dengan keluarga dan lingkungan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “***Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak***”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan cibadak Kabupaten Lebak?
2. Bagaimana penerapan REBT pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan cibadak Kabupaten Lebak?
3. Bagaimana hasil dari REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penyesuaian diri wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak kabupaten Lebak.
2. Untuk menerapkan REBT pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak.
3. Untuk mengetahui hasil dari REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang bimbingan konseling islam mengenai Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan membantu mengatasi penyesuaian diri pasca perceraian.
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan mampu diaplikasikan di kemudian hari apabila menangani suatu kasus yang serupa.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk peneliti- peneliti selanjutnya.

E. Definisi Oprasional

Definisi operasional dibuat untuk menghindari kesalah pahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Pada Wanita Pasca Perceraian ” maka definisi operasional yang perlu dijelaskan adalah:

1. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Merupakan sebuah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar yang terdapat dalam pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.⁶

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berpikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.⁷

Dari penjelasan-penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pendekatan yang dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan tingkah laku, dengan cara merupah cara pandang indivu dari irasional menjadi rasional.

⁶ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan teknik Konseling*, (Jakarta: INDEKS, 2011), h.201

⁷ Gantina Komalasari dkk, ... , (Jakarta: INDEKS, 2011), h.201

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dimana individu yang baru saja mengalami perceraian mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan tidak menutup diri dari lingkungan sekitar akibat perceraian yang dialaminya.

Penyesuaian diri merupakan suatu pengertian yang pada dasarnya diambil dari ilmu biologi yang dibuat oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori Evolusi (1859). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa makhluk hidup berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan alam tempat ia hidup, agar tetap dapat bertahan hidup.⁸

Penyesuaian diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan memiliki penyesuaian diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Penyesuaian diri sangat penting dalam menjalani kehidupan maka dari itu individu perlu memiliki penyesuaian diri yang baik agar bisa menjalani kehidupan yang lebih baik.

3. Perceraian

Perceraian merupakan suatu peristiwa yang sangat tidak diinginkan bagi setiap pasangan dan keluarga. Perceraian yang terjadi menimbulkan banyak hal yang tidak menyenangkan dan kepedihan yang dirasakan semua pihak, termasuk kedua pasangan, anak-anak, dan kedua keluarga besar dari pasangan tersebut.⁹

⁸ Musthafa Fahmi & Zakiyah Darajat, *Penyesuaian Diri*, (Jakarta: N.V. Bulan Bintang, 1982) h.12

⁹ Uswatun Hasanah, “ *Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak*”, *Jurnal Analisa Gender dan Agama*, Vol. 2, No. 1, (2019).

perceraian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 28-40 tahun yang dimana individu tersebut telah menyelesaikan hubungan dengan suaminya sesuai dengan keputusan hukum yang berlaku.