

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap makhluk diciptakan berpasang-pasangan untuk saling menyayangi dan mengasihi, hal ini akan terjadi dengan baik melalui hubungan pernikahan, dalam rangka membentuk keluarga yang sakinah. keluarga pada dasarnya merupakan upaya untuk memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, keluarga dibentuk untuk memadukan rasa kasih dan sayang diantara dua makhluk berlainan jenis yang berlanjut untuk menyebarkan rasa kasih sayang terhadap seluruh anggota keluarga. Untuk membentuk suatu keluarga harus dipersiapkan dengan matang, pasangan yang akan membentuk keluarga harus sudah dewasa, baik secara lahir maupun batin.

Setiap manusia telah diciptakan berpasang-pasangan oleh Allah SWT. Dalam rangka mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan adanya pernikahan, setiap insan kemudian menginginkan pasangan yang bisa melengkapi kekurangannya satu sama lain. Pernikahan juga merupakan hal yang dapat menjauhkan manusia dari perbuatan-perbuatan yang melanggar perintah Tuhan serta membawa kemaslahatan dan keberkahan bagi setiap pasangan.¹

Pernikahan bukan hanya demi memenuhi kebutuhan batin secara halal saja, namun sebagai perjanjian suami istri untuk membangun keluarga yang baik. Karena keluarga sangat berperan penting dalam kehidupan manusia baik secara personal, masyarakat, maupun Negara. Keluarga merupakan tempat meneruskan keturunan dan tempat awal untuk memdidik genderasi yang baru untuk belajar berfikir, bersikap, berbicara.

Pernikahan merupakan momentum awal dalam hidup manusia dalam menjalankan tujuan kemanusiaan. Pernikahan diatur oleh syari'at mulai dari akad,

¹ Kamil Musa, Suami Istri Islam, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h.3.

pembatasan hak dan kewajiban perkawinan. Selain itu, dibandingkan dengan proses perjanjian atau akad lain, pernikahan mendapatkan perhatian khusus dalam dunia Islam. ²Penciptaan manusia yang berpasang-pasangan tersebut sudah termaksud dalam QS An Az-Zariyat Ayat 48:

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“Dan segala sesuatu kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah”

Pernikahan harus sah secara hukum maupun agama serta dijalankan sesuai tuntutan Allah. Karena suami istri harus mempertanggung jawabkan setiap tindakannya dalam pernikahan, baik yang diketahui oleh orang lain maupun tidak. Karena jika tidak ada yang mengetahui mereka berani melakukan penghianatan tanpa rasa takut.

Undang-undang pernikahan disebutkan bahwa pernikahan yang ideal adalah laki-laki berusia 21 tahun dan perempuan berusia 19 tahun, pada usia tersebut seseorang yang melakukan pernikahan sudah memasuki usia dewasa, sehingga sudah mampu memikul tanggung jawab dan perannya masing-masing, baik sebagai suami maupun sebagai istri. Namun, dalam realitanya banyak terjadi pernikahan dini, yaitu pernikahan yang terjadi antara laki-laki dan perempuan yang belum dewasa dan matang berdasarkan undang-undang maupun dalam perpektif psikologis. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor penyebab.³

Permasalahan dalam keluarga sangatlah beragam, setiap keluarga pasti pernah mengalami saat-saat krisis yang menyebabkan munculnya permasalahan dalam keluarga. Dalam sebuah hubungan rumah tangga tentu tidak selamanya berjalan baik sesuai dengan tujuan awal membangun keluarga, namun ternyata ada beberapa faktor lain yang secara sengaja atau tidak disengaja menjadi penghambat

² Kamil Musa, Suami Istri Islam, h.3.

³ Mubasyaroh, Analisa Faktir Penyebab Pernikahan Dini Dan Dampak Bagi Pelakunya, Vol.7, No.2, Desember 2016, 17 Januari, 22.39 WIB.

keharmonisan hubungan keluarga tersebut, salah satu akibat ditimbulkan dalam adanya konflik tersebut ialah perceraian. Perceraian bukanlah hal yang asing di Indonesia perceraian bisa dikatakan sebagai hal yang lumrah dan sudah memasyarakat.

Perceraian merupakan kasus yang tidak asing ditelinga karena hampir setiap hari kasus perceraian semakin marak di beritakan di media elektronik. baik di kalangan selebritis pegawai negeri ataupun yang lainnya. Dengan penyebab dan kasus-kasus yang berbeda-beda. perceraian sendiri berarti melepaskan ikatan pernikahan dan merupakan tindakan atau jalan terakhir yang diambil pasangan suami istri ketika perdamaian tidak bisa dilakukan.⁴ Perceraian juga menjadi jalan yang dianggap lebih baik oleh segelintir orang yang dalam rumah tangganya sering mendapatkan tindakan kekerasan atau masalah-masalah lain yang memang tidak lagi bisa diselesaikan kecuali dengan jalan perceraian. Namun sangat disayangkan bahwa perceraian banyak sekali membawa dampak kurang baik yang terkadang ini tidak terlalu diperhatikan oleh kebanyakan orang.

Perempuan yang mengalami kegagalan dalam rumah tangga banyak yang mengalami gangguan mental, salah satunya adalah stres. Stres berlebihan yang bisa menimbulkan trauma yang mendalam pada diri perempuan yang gagal dalam pernikahannya, sehingga berdampak pada orang-orang yang berada disekitar perempuan tersebut seperti orang tua dan anak-anaknya. Dampak yang sangat terasa bagi orang tua perempuan adalah selalu sedih jika melihat rumah tangga anaknya yang gagal, harus membantu mengurus cucu-cucunya disaat anak perempuan yaitu bekerja mencari nafkah untuk menghidupi anak-anaknya.⁵

Stres biasanya diawali dengan kesediaan yang berlarut-larut, tekanan, sehingga mengakibatkan kecemasan dan berdampak pada stres. Biasanya sering

⁴ Sulaiman Rasiid, *Fiqih Islam* (Bandung: sinar Baru Algensindo Offset, 2013), p. 401.

⁵ J (orang tua dari YL) di wawancari oleh peneliti, Mandalawangi, 22 Januari 2022, pukul 15.00 WIB.

terjadi karena tekanan dan tuntutan dari hal-hal yang tidak bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri sehingga berdampak buruk untuk dirinya.

Kegagalan dalam rumah tangga juga mempunyai akibat yang lebih rusak terhadap anak-anaknya, seperti dan tidak adanya peran orang tua dalam penyesuaian peraturan sosial.⁶ Pemicu stres yang sering terjadi didalam pernikahan dini biasanya juga karena problem orang tua, masalah sosial serta ekonomi.

Berdasarkan apa yang sudah disampaikan pada paragraf sebelumnya peneliti mencoba untuk melakukan pendampingan atau konseling untuk membantu klien mengurangi stres yang dialaminya melalui pendekatan *client centered*, peneliti tidak mengubah pola pikir klien dengan paksaan, melainkan membuka pikiran-pikiran klien untuk lebih mengeksplorasi area-area hidupnya untuk hidup yang lebih baik. Karena keadaan stres tidak boleh mendapatkan hal-hal yang berupa paksaan, karena justru itu akan membuat stresnya semakin terus terganggu, dan klien pun akan semakin terpuruk. Jadi peran konselor dalam pendekatan *client centered* ini berakar pada cara-cara keberadaannya dan sikap-sikapnya, bukan dengan menggunakan teknik-teknik yang dirancang untuk menjadikan klien berbuat sesuatu. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka penulis tertarik untuk meneliti **Penerapan Teknik *Client Centered Counseling* Untuk Meminimalisir Stres Pada Perempuan Akibat Perceraian.**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres pada perempuan akibat perceraian?
2. Bagaimana hasil penerapan *Teknik Client Centered Counseling* untuk meminimalisir stres pada perempuan akibat perceraian?

⁶ William J. Goode, Sosiologi Keluarga, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h.204-206.

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui tingkat wanita stres akibat perceraian.
2. Mendeskripsikan hasil *Teknik Client Centered Counseling* untuk meminimalisir stres perempuan akibat perceraian.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Sebagai suatu karya ilmiah hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya kepada masyarakat akibat perceraian pernikahan dini.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khazanah keilmuan tentang stress yang dialami oleh wanita akibat perceraian pernikahan dini.
 - c. Memberikan informasi kepada masyarakat bagaimana cara mengatasi stress akibat dari perceraian pernikahan dini.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pembaca, khususnya individu lebih baik menikah diusia yang matang agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
 - b. Bagi pendidikan, hasil penelitian ini bisa menjadikan motivasi dan informasi kepada masyarakat agar memiliki semangat hidup.
 - c. Bagi subjek penelitian, dapat dijadikan instrument penelitian untuk membantu menambah referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

1. Perceraian

Perceraian adalah cerai hidup atau perpisahan hidup antara pasangan suami istri sebagai akhir dari suatu ketidak stabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudiah hidup secara berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling

meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri atau melepaskan perkawinan dan putusnya hubungan suami istri dalam waktu tertentu atau selamanya.⁷

Perceraian merupakan putusnya hubungan suami istri yang gagal dalam menjalankan perannya masing-masing. Penyebab perceraian sering terjadi karena kurangnya komunikasi satu dengan yang lain, perekomonian atau keuangan yang tidak stabil sehingga menimbulkan perdebatan, dan orang ketiga atau peselingkuhan.

2. Stres

Stres didefinisikan sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dibagi dalam dua macam, yaitu ada stres baik dan stres buruk (*distres*). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk terbagi menjadi 2 macam yaitu stres akut dan stres kronis.⁸

Stres merupakan suatu kondisi yang terjadi pada seseorang yang mampu mempengaruhi tekanan fisik dan psikologinya terhadap seseorang. Kondisi tersebut membuat seseorang tidak nyaman dengan keadaan yang disebabkan oleh tuntutan kehidupan yang dipandang sebagai beban serta melebihi kemampuan seseorang.

3. Penerapan Teknik *Client Centerd Counseling*

Penerapan teknik *client centerd counseling* adalah memfokuskan klien agar memecahkan masalahnya sendiri, agar lebih banyak mengembangkan potensi diri sendiri untuk menghadapi dirinya sendiri, tetapi klien harus mengawasi agar klien bias mengembangkan dan memecahkan masalahnya sendiri.

⁷ Farawidania, client centerd coueseling dalam mengatasi stress akibat perceraian, Vol. 1 no.2. 2020, diakses pada 12 januari 2022, 11.48 wib.

⁸ Widyastuti Palupi, dkk, Manajemen Stres, (Jakarta: EGG, 2004), h. 111.

