

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Poligami

##### 1. Pengertian poligami

Kata poligami secara etimologi berasal dari Yunani, yaitu dari kata *polus* yang berarti banyak dan *gamos* yang berarti perkawinan. Bila pengertian kata ini di gabungkan, maka poligami akan berarti suatu perkawinan yang banyak atau lebih dari seorang. Sistem pernikahan bahwa seorang laki-laki mempunyai lebih dari seorang istri dalam waktu yang bersamaan pada dasarnya disebut poligami.<sup>1</sup>

Poligami dalam istilah fiqih disebut dengan ta'-addud al-zawaj (seorang suami yang mempunyai istri lebih dari satu orang).<sup>2</sup> Sedangkan poligami menurut bahasa Indonesia adalah sistem perkawinan yang salah satu pihak memiliki atau mengawini beberapa orang lawan jenis diwaktu yang bersamaan.<sup>3</sup>

Menurut KBBI poligami adalah seorang laki-laki yang beristri lebih dari satu orang.

---

<sup>1</sup> Tihami dan Sohari Sahrani, *Fiqih Munakahat Kajian Fikih Nikah*,(Jakarta:PT Raja Grafindo Persada,2013),h.351.

<sup>2</sup> Mardani,*Hukum Keluarga Islam di Indonesia*,(Jakarta:Kencana,2016),h.93.

<sup>3</sup> Muhamad Bagir Al-Hasby,*Fiqih Praktis*,(Bandung: Mizan,2006),H.43.

Secara terminologi, poligami berasal dari bahasa Yunani dimana kata *poly* berarti banyak dan *gamie* berarti kawin. Kawin banyak disini berarti seorang pria kawin dengan beberapa wanita atau sebaliknya seorang wanita kawin dengan lebih dari satu pria atau sama-sama banyak pasangan pria dan wanita yang mengadakan transaksi perkawinan.<sup>4</sup>

Poligami dalam istilah fikih disebut dengan *ta'addud al-zawaj* (seorang suami yang mempunyai istri lebih dari satu orang). Islam memandang poligami lebih banyak membawa resiko atau madharat dari pada manfaatnya, karena manusia itu menurut fitrahnya (*human nature*) mempunyai watak cemburu, iri hati, dan suka mengeluh. Watak-watak tersebut akan mudah timbul dengan kadar tinggi, jika hidup dalam kehidupan keluarga yang berpoligami. Dengan demikian poligami itu bisa menjadi sumber konflik dalam kehidupan keluarga, baik konflik antara suami dengan istri-istri dan anak-anak dari istri-istrinya, maupun konflik antar istri beserta anak-anaknya masing-masing.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Bibit Suprpto, *Liku-liku Poligami*, (Yogyakarta: Al-Kautsar, 1990), h. 11

<sup>5</sup> Abdul Rahman, *Fiqih Munakahat*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 130-131.

## 2. Alasan poligami

Pengadilan di maksud dalam ayat (1) pasal ini hanya memberikan izin kepada seorang suami yang akan beristri lebih dari seorang apabila :

- a. Istri tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai istri
- b. Istri mendapat cacat badan atau penyakit yang tidak disembuhkan
- c. Istri tidak dapat melahirkan keturunan.<sup>6</sup>

## 3. Syarat poligami

Syarat poligami menurut Pasal 5 ayat (1) UU Perkawinan, yaitu :

- a. Adanya persetujuan dari istri-istri
- b. Adanya kepastian bahwa suami mampu menjamin keperluan hidup istri-istri dan anak-anak mereka
- c. Adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap istri dan anak-anak mereka.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ahmad Rofiq, *Hukum Islam Indonesia*,(Jakarta:PT RajaGrafindo Persada,1998),h.171.

<sup>7</sup> Ahmad Rofiq, *Hukum Islam Indonesia...*,h.172.

#### 4. Poligami menurut syariat islam

Pada dasarnya asas perkawinana dalam islam adalah monogami. Hal ini dapat dipahami dari surat An-Nisa ayat (3) kehendak Allah Swt memberi peluang untuk beristri sampai empat orang, tetapi peluang itu dibarengi oleh syarat-syarat yang sebenarnya cukup berat untuk ditunaikan kecuali oleh orang-orang tertentu saja. Allah SWT membarengi kebolehan berpoligami.

فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً

*“jika kamu takut dan cemas akan dapat berlaku adil, maka kawinlah satu perempuan saja”.*

Firman Allah SWT surat An-Nisa ayat (3) tersebut selalu dipahami sebagai dasar kebolehan berpoligami.

Dalam ayat tersebut untuk kebolehan berpoligami dipersyaratkan dapat berlaku adil. Hal ini dipahami secara kontradiktif dari mafhum ayat yang jika diungkapkan secara lengkap akan menjadi “jika kamu tidak yakin dapat berlaku adil cukupkanlah dengan istri satu saja, namun apabila kamu benar-benar yakin akan dapat berlaku adil, silahkan menikahi perempuan dua atau tiga atau empat sebagai istrimu”.

Zamak syari, dalam kitabnya tafsir Al-kasysyaf berpendapat, poligami menurut syariat islam adalah suatu *rukhsah* (kelonggaran)

ketika darurat. Sama halnya dengan *rukhsah* bagi musafir dan orang sakit yang dibolehkan untuk tidak berpuasa dibulan ramadhan. Darurat dalam berpoligami adalah berkaitan dengan tabiat laki-laki dari segi kecenderungan untuk menikah dengan orang lain dikarenakan istrinya tidak dapat memberikan keturunan atau istrinya sakit tidak dapat melayani kebutuhan seksnya.<sup>8</sup>

Poligami mempunyai arti memiliki istri lebih dari satu, dengan batasan umum yang telah di tentukan. Al-Qur'an memberi penjelasan batasan yang ditentukan yaitu tidak boleh lebih dari empat istri meskipun ada yang mengatakan lebih dari itu. Perbedaan disebut karena adanya perbedaan penafsiran tentang ayat yang menyatakan poligami.<sup>9</sup>

Dalam pengertian umum yang berlaku dimasyarakat kita sekarang ini poligami diartikan seorang laki-laki kawin dengan banyak wanita. Menurut tinjauan Antropologi sosial (*Sosio antropologi*) poligami memang mempunyai pengertian seorang laki-laki kawin dengan banyak wanita atau sebaliknya. Poligami dibagi menjadi dua macam yaitu:

---

<sup>8</sup> Maslani dan Hasbiyallah, *Masail Fiqhiyah Al-Hadistsyah Fiqih Kontemporer*...h.83.

<sup>9</sup> Ahmad Jaiz, *Wanita Antara Jodoh Poligami dan Perselingkuhan*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007), h.199.

- a. *Polyandri* yaitu perkawinan antara seorang perempuan dengan beberapa orang laki-laki.
- b. *Poligami* yaitu perkawinan antara laki-laki dengan beberapa orang perempuan.

Dalam perkembangannya poligami jarang sekali dipakai, bahkan bisa dikatakan istilah ini tidak lagi dipakai dikalangan masyarakat, kecuali dikalangan antropologi saja. sehingga istilah poligami secara langsung menggantikan istilah poligini dengan pengertian perkawinan antara seorang laki-laki dengan beberapa orang perempuan disebut poligami, dan kata ini digunakan sebagai lawan polyandri.<sup>10</sup>

Jadi poligami ialah suatu bentuk perkawinan di mana seorang pria dalam waktu yang sama memunyai istri lebih dari seorang wanita. Yang asli di dalam perkawinan adalah monogamy, sedangkan poligami datang belakangan sesuai dengan perkembangan akal fikiran manusia dari zaman ke zaman Allah SWT membolehkan berpoligami sampai 4 (empat) orang istri dengan syarat berlaku adil kepada mereka, yaitu adil dalam

---

<sup>10</sup> Prof. DR. Abdul Rohman Ghozali, *Fiqih Munakahat*, Jakarta: kencana prenatal media grup, 2008, h. 130

melayani istri, dan segala hal yang bersifat lahiriyah, dan jika tidak bisa berlaku adil maka cukup satu istri saja (monogami).

Menurut Para ahli sejarah poligami dilakukan oleh raja-raja pembesar Negara dan orang kaya. Mereka mengambil beberapa wanita ada yang dikawini dan juga ada yang hanya dipergunakan untuk melampiaskan hawa nafsunya akibat perang, dan banyak anak gadis yang diperjual belikan, diambil sebagai pelayan kemudian dijadikan gundik dan sebagainya. Makin kaya seseorang maka semakin tinggi kedudukannya. Dengan demikian poligami itu adalah sisa-sisa pada waktu peninggalan zaman perbudakan yang mana hal ini sudah ada dan jauh sebelum masehi.<sup>11</sup>

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, setiap mahluk sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa “kondisi dari mahluk itu sendiri” dan pihak kedua yaitu “lingkungan”.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Aisjah Dahlan, *Membina Rumah Tangga Bahagia*, cet.1, (Jakarta; Jamunu, 1969), h. 69.

<sup>12</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2017), h.43

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya, Stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi.<sup>13</sup>

Adapun definisi Stres dalam psikologi adalah tekanan unternal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, dalam kamus psikologi Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik atau psikologi. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari beberapa bidang kehidupan manusia.

Dalam hal hambatan ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti :

- a. Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sekitarnya
- b. Hambatan sosial : kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak

---

<sup>13</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta : Ircisod, 2013), h.183



sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.

- c. Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan Stres pada individu.<sup>14</sup>

## 2. Gejala Stres

Untuk mengetahui diri kita atau orang lain mengalami Stes atau tidak dapat dilihat dari gejala-gejala fisik maupun psikis. Sedangkan yang mengalami psikis dari Stres meliputi gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja sering melamun.<sup>15</sup>

## 3. Faktor-faktor penyebab atau pemicu Stres (Stressor)

Faktor pemicu stres ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut.

---

<sup>14</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN- Malang Press, 2009), h. 176

<sup>15</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,..., h.192

a. Stressor fisik biologis

Beberapa faktor penyebab stres dari segi fisik antara lain penyakit yang sulit di sembuhkan, cacat fisik dari salah satu anggota tubuh yang kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik dan ganteng dan postur tubuh yang dipresepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek atau gemuk.)

b. Stressor psikologi

Stressor psikologi ditandai dengan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang di inginkan) iri hati atau dendam sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.

c. Stressor sosial

Stressor sosial, yaitu iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home) perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal ( seperti melawan orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalah gunakan obat-obatan terlarang), sikap perlakuan orangtua yang keras, salah satu

anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat keluarga yang rendah.<sup>17</sup>

#### 4. Dampak Stres

Stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketidak enakan karena harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak dikehendaki (stressor). Stres akut biasanya terjadi disebabkan adanya pengaruh stresor yang sangat berat, yang datang tiba-tiba, tidak terduga, tidak dapat mengelak serta menimbulkan kebingungan untuk mengambil tindakan.<sup>18</sup>

Stres merupakan respons alami dari tubuh dan jiwa ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres pun beraneka ragam. Di satu sisi dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik, di sisi lain memiliki dampak positif (eustres). Berikut ini dampak-dampak stress.<sup>19</sup>

- a. Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus-menerus. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan disebut stres kronis. stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran, dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan.

---

<sup>17</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,..., h.193-194

<sup>18</sup> Mutaroh Akmal dkk, *Ensiklopedi kesehatan Untuk Umum* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2016),h.324.

<sup>19</sup> Mutaroh Akmal dkk, *Ensiklopedi kesehatan Untuk Umum*.....h.325

Akibatnya, si penderita akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan.

- b. Orang yang sedang stres akan lebih sensitif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres. Oleh sebab itu, seseorang yang stres sering menyalah artikan apa yang terjadi pada dirinya. Bisa salah persepsi, salah.
- c. Orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Akibatnya, orang stres lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, dan mudah emosi. Tidak heran bila akibat dari sikapnya ini orang stres kemudian dijauhi teman-temannya. Respons negatif ini akan semakin menambah beban yang diderita orang stres karena persepsi yang selama ini ia bayangkan ternyata benar.

## 5. Tingkatan Stres

Menurut Potter, P dan Perry dalam I Made Afriyan Susane membagi tingkat stres dengan kejadian sakit yang meliputi:

### a. Stres ringan

Stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis, misalnya terlalu

banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stressor ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian stressor ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit. Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernapas terengah-engah, kesulitan menelan, merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperatur normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir.

b. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, contoh perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, anak yang sakit, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul di antaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

### c. Stres berat

Situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya kesulitan finansial yang berkepanjangan, perselisihan pernikahan terus menerus, penyakit fisik yang jangka panjang. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan yang positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa dari berbagai tingkat stres dapat diatasi melalui konseling realitas. Karena pada dasarnya stres merupakan suatu gangguan yang berhubungan dengan perilaku dan kognitif seseorang, oleh karena itu cara yang dapat dilakukan oleh konselor adalah menggunakan teknik konseling yang berkonsep pada kognitif perilaku.

Konseling realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan dalam mengubah kognitif dan perilaku seseorang.

### C. Terapi Realitas

Tokoh dari terapi Realitas adalah William Glasser. William lahir pada tahun 1925. Terapi ini menekankan bahwa semua perilaku yang muncul pada diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada anggota yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan, tetapi juga bagaimana anggota kelompok berfikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota bisa belajar tingkah laku dan lebih realistik.<sup>20</sup>

Terapi realitas merupakan bentuk terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang melalui suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

---

<sup>20</sup> M, Edi Kurnanto, *konseling kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 79

Dalam proses konseling, terapis berupaya menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti refleksi dan klarifikasi, untuk menciptakan suasana emosional yang aman dimana klien dapat berbagi dunia batinnya.

Terapi realitas paling banyak menggunakan metode pertanyaan dibandingkan pendekatan lainnya. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara rules dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, yaitu diantaranya;

W = *Wants* (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya.

D = *Doing and Direction* (melakukan dan arah) melakukan di sini mencakup eksplorasi seluruh empat komponen perilaku total; tindakan, fikiran, perasaan, dan fisiologis.

E = *Evaluation* (evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri. Evaluasi diri sendiri oleh klien tak diragukan lagi merupakan inti terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling. Klien diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri.



P = *Planning* (rencana) membantu klien membuat rencana tindakan. Proses sistem WDEP mencapai puncaknya saat membantu klien membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen prilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis) yang bisa kita kontrol.<sup>21</sup>

#### 1. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan keinginan menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realitis guna mencapai tujuan-tujuan mereka.

Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara

---

<sup>21</sup> Richard Nelson-Jones, *teori dan praktek konseling dan terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 299

mereka menghambat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri.

## 2. Kelebihan Terapi Realitas

Jangka waktu terapi relatif pendek

- a. Klien diharuskan dapat mengapulasi tingkah lakunya sendiri
- b. Pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi klien dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah ia buat.

## 3. Kekurangan Terapi Realitas

- a. Tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia
- b. Disatu sisi terapi ini juga memandang peristiwa masa lalu sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.

## 4. Teknik dan Prosedur Terapi Realitas

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, ..... h. 529.