

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Grand Theory*

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan berlandaskan pada Teori Perkembangan Psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson. Teori ini menjelaskan bahwa perkembangan individu terjadi melalui delapan tahap kehidupan, di mana setiap tahap menghadapkan individu pada krisis psikososial yang harus diselesaikan untuk mencapai perkembangan yang sehat. Pada masa remaja, individu berada dalam tahap *Identity vs. Role Confusion*, di mana mereka berusaha menemukan identitas diri melalui eksplorasi peran, nilai, dan hubungan sosial.²⁷ Perceraian orang tua dapat menjadi faktor yang mengganggu proses pencarian identitas ini, karena remaja mungkin mengalami konflik emosional, ketidakstabilan dalam hubungan dengan orang tua, serta perubahan dalam lingkungan sosial mereka.

Teori Perkembangan Psikososial Erikson berasal dari aliran psikologi psikodinamika, yang berakar pada pemikiran Sigmund Freud. Namun, berbeda dengan Freud yang lebih menekankan perkembangan psikoseksual, Erikson memperluas perspektif dengan memasukkan aspek sosial dan budaya dalam perkembangan individu. Psikologi psikodinamika menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, hubungan sosial, serta konflik internal yang dialami sepanjang kehidupan. Dalam hal ini, teori Erikson relevan untuk memahami bagaimana pengalaman perceraian orang tua dapat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja, terutama dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial mereka. Dalam konteks coping stres, teori Erikson

²⁷ Erik H Erikson, *Identity Youth and Crisis* (WW Norton & company, 1968).

relevan karena remaja dengan orang tua yang bercerai sering kali mengalami tantangan emosional dan sosial yang dapat mempengaruhi perkembangan identitas mereka. Krisis identitas yang dialami remaja dapat diperparah oleh ketidakpastian mengenai peran keluarga, dukungan sosial yang berkurang, serta tekanan psikologis akibat perubahan dinamika keluarga.²⁸

B. Stres

a. Definisi Stres

Menurut Santrock stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).²⁹

Sedangkan Menurut Agus stres juga bisa diartikan sebagai, keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya.³⁰

Selye, dalam Santrock menjelaskan bahwa stres adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya.³¹ Menurut Sapuri Rafy, stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan), sehingga selain menimbulkan perubahan perilaku juga menimbulkan perubahan pada tubuh.³²

²⁸ John W Santrock, 'Life-Span Development', 2002.

²⁹ John Santrock, 'Adolescence Perkembangan Remaja', edisi 6 (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm 557.

³⁰ Agus M Hardjana, *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*, 1994.

³¹ John Santrock, 'Adolescence Perkembangan Remaja', edisi 6 (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm 557

³² Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern* (Rajawali Pers, 2009).

Jadi, stres dapat disimpulkan sebagai respons fisik dan psikologis individu terhadap tekanan atau tuntutan (stresor) yang dirasakan melebihi kemampuan diri untuk mengatasinya. Stres muncul ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari luar dan sumber daya internalnya, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Selain memengaruhi emosi dan perilaku, stres juga berdampak pada kondisi fisik tubuh, karena melibatkan reaksi sistem tubuh terhadap tekanan yang dirasakan mengancam atau mengganggu.

b. Aspek-Aspek Stres

Menurut Gibson aspek-aspek pengukuran stres dapat dikelompokkan menjadi empat:

1) Aspek Fisiologis

Hal ini menyangkut masalah-masalah fisik semacam denyut jantung yang tidak teratur, meningkatnya kadar gula dalam tubuh dan tubuh panas dingin. Aspek fisiologis dapat pula berupa perilaku yaitu perilaku yang ditampilkan oleh individu sebagai akibat stres. Dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.

2) Aspek Kognitif

Dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

3) Aspek Emosi

Dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.

4) Aspek Tingkah Laku

Dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.³³

c. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Hawari pada umumnya jenis stressor psikososial dapat digolongkan dalam beberapa faktor antara lain:

1) Faktor Keluarga

Faktor keluarga yang dimaksudkan di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orangtua), misalnya hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh.

2) Hubungan Interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya.

3) Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya.

4) Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat

³³ B Alfa Fawzan and others, *Organizational Behavior (Theory and Research Mapping)* (Samudra Biru, 2023).

tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya.

5) Problem Orang Tua

Permasalahan yang dihadapi orangtua, misalnya; tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan, dan lain sebagainya.

6) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya; pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya.

7) Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya; tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya.

8) Perkembangan

Perkembangan fisik yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya; masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya.

9) Penyakit Fisik

Penyakit fisik atau cedera. Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi di sini adalah antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi, dan lain sebagainya.³⁴s

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat diketahui bahwa jenis-jenis stressor berasal dari berbagai faktor antara lain: lingkungan, keluarga, pekerjaan, hukum, fisik, dan mental dari individu yang

³⁴ Dadang Hawari, 'Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa', 1997.

mengalami permasalahan dan tidak mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut.

C. Koping Stres

a. Definisi Koping Stres

Dalam kamus Psikologi koping stres adalah sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup.³⁵ Konsep koping pada awalnya diperkenalkan oleh Lazarus dalam Nofrans Eka mengatakan bahwa koping adalah strategi atau upaya untuk mengatur perilaku dengan memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis. Ini memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari masalah yang mereka hadapi, nyata dan imajiner. tidak realistis dan menggagalkan semua upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan mengatasi tuntutan.³⁶

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) basis berarti dasar.³⁷ Sehingga berbasis dapat diartikan berdasar atau berlandaskan. Islam dalam KBBI berarti agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW berpedoman pada kitab suci Al-Qur'an, yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah SWT.

Koping merupakan proses untuk menyusun tuntutan yang dianggap menjadi beban atau bahkan melebihi kemampuan kita.³⁸ Koping mencakup perilaku terbuka (terbuka) dan terselubung (tertutup) yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis atau situasi stres tinggi. Orang yang mengalami stres

³⁵ James P Chaplin, 'Kamus Lengkap Psikologi', 1995.

³⁶ Nofrans Eka, '*Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*' (Bumi Aksara, 2016).

³⁷ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 83

³⁸ Made Dwi Faradina and Yohanes Kartika Herdiyanto, 'Gambaran Coping Gay Muslim Terkait Konflik Identitas', *Jurnal Psikologi Udayana*, 5.01 (2018), 123 <<https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p12>>.

biasanya berusaha untuk mengatasi stres tersebut. Situasi ini disebut koping atau manajemen stres.³⁹

Koping stres adalah suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu dalam mengatasi dan mengontrol kondisi atau suatu permasalahan yang dihadapi dan dinilai sebagai suatu halangan atau hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan.⁴⁰

b. Bentuk-bentuk Koping Stres

Lazarus & Folkman mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan menjadi 2 yaitu:⁴¹

1) *Problem Focused Coping* (PFC)

Koping yang berfokus pada suatu problem atau masalah adalah respons individu terhadap suatu usaha untuk memodifikasi adanya sumber stres dengan terlibat dalam situasi kehidupan yang kongkrit adanya. Perawatan ini digunakan untuk menghilangkan stressor atau mengatasi stress dengan mempelajari kebiasaan atau keterampilan yang belum diketahui sebelumnya.

Mengatasi masalah stres (*Problem-Focused Coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan berupa benda, orang, peristiwa, keadaan yang menyebabkan stres atau meningkatkan sumber daya untuk mengatasi stres. Cara ini biasanya lebih sering digunakan oleh orang dewasa. Adapun *Problem Focused Coping* (PFC) meliputi:

1. *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Individu yang mempertimbangkan dan mempertimbangkan banyak pilihan saat memecahkan masalah yang tersedia,

³⁹ Mulya Virgonita Iswindari Winta and Retno Dwi Nugraheni, 'Coping stres Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Married', *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), 123–36.

⁴⁰ S Atika and L M I Wardani, '*CORE SELF EVALUATION AND COPING STRES*' (Penerbit NEM, 2021)

⁴¹ Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 03 No.02 (Oktober 2010), hlm. 72

mencari pendapat orang lain, berhati-hati dalam memecahkan masalah dan mengevaluasi strategi yang telah mereka kembangkan di masa lalu. Individu juga biasanya mempertimbangkan setiap keputusan tentang tindakan mana yang akan digunakan. Umumnya, orang-orang ini selalu berpikir sebelum bertindak.

Namun, terkadang individu mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan masalah mereka agar tindakan yang mereka ambil tidak terburu-buru dan dapat diselesaikan dengan baik.

2. *Instrumental Action* (Tindakan instrumental)

Tindakan seseorang dipandu langsung dengan memecahkan masalah dan merencanakan tindakan apa yang akan diambilnya. Tindakan biasanya dapat berupa tindakan berdasarkan penimbangan yang sangat percaya diri dari dua keputusan sulit dengan tujuan untuk menemukan solusi dari suatu masalah.

Sebagai contohnya, ketika seorang individu lebih memilih membeli laptop untuk menunjang menyelesaikan tugas kuliahnya dari pada harus membeli handphone model terbaru.

3. *Negotiation* (Negosiasi)

Negosiasi adalah upaya seseorang untuk menjangkau orang lain yang terlibat dalam masalah atau yang menjadi penyebab masalah untuk membantu memecahkan masalah. Tujuannya agar masalah dapat diselesaikan dan secerah harapan dapat ditemukan.

2) *Emotion Focused Coping* (EFC)

Fokus pada emosi merupakan upaya individu untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman, serta dapat mengurangi tekanan yang diakibatkan oleh stres. Penanganan ini biasanya digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Namun, ketika orang tersebut tidak dapat mengubah keadaan stresnya, orang tersebut cenderung akan mengatur emosinya.

Emotion-focused coping sendiri adalah strategi untuk meredakan emosi yang disebabkan oleh *stressor* (sumber stress) tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. Adapun *Emotion Focused Coping* (EFC) sebagai berikut;

a) *Escapism* (Pelarian Dari Masalah)

Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal seandainya ia berada pada situasi dan saat yang lain yang lebih menyenangkan, menghindarkan untuk memikirkan masalah dengan cara makan atau tidur lebih banyak, merokok atau minum minuman keras.

b) *Minimization* (Pengurangan Beban Masalah)

Merupakan tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapinya jauh lebih ringan dari pada yang sebenarnya.

c) *Self Blame* (Penyalahan Diri Sendiri)

Individu cenderung menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali apa yang sudah terjadi.

d) *Seeking Meaning* (Mencari Makna)

Individu mencari arti kegagalan yang dialaminya bagi dirinya sendiri dan melihat segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi coping ada dua yakni *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (ESC).

3) Koping Stres Berbasis Islam

Menurut Pargament Pendekatan keagamaan adalah suatu pendekatan akan makna dengan tuntunan agama yang berhubungan dengan yang suci. Semua agama di dunia menyediakan cara-cara unik dan khusus yang berbasis pada konsep ajaran agama tersebut untuk di jadikan pedoman hidup tidak terkecuali agama Islam.⁴²

Sebagaimana termaktub dalam ayat Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menuntun umatnya yang sedang mengalami stres, Allah swt berfirman dalam QS. Al-Insyirah Ayat 1-8;

الَّذِي ۙ ۳. وَزَرَك َ عَنْكَ وَوَضَعْنَا ۙ ۲. صَدْرَكَ لَكَ نَشْرَحُ أَلَمْ ۙ ۱.
يُسِّرًا الْعُسْرَ مَعَ َ فَإِنَّ ۙ ۵. ذِكْرَكَ لَكَ وَرَفَعْنَا ۙ ۴. ظَهْرَكَ أَنْقَضَ
رَبِّكَ وَإِلَى ۙ ۸. فَانْصَبْ فَرَعْتَ فَإِذَا ۙ ۷. يُسِّرًا الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ
فَأَرْغَبْ

yang artinya;

“Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kami telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Hanya kepada

⁴² Wendio Angganantyo, 'Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian', Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 02 hlm. 53

*Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (Q.S Al-Insyirah:8).*⁴³

Apabila seorang individu menggunakan pendekatan dari cara tersebut untuk strategi coping, maka individu telah melakukan Strategi coping berbasis Islam. Sehingga yang dimaksud strategi coping berbasis Islam adalah upaya kognitif dan behavioral untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal (konflik antara keduanya) yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang dengan pendekatan nilai-nilai keislaman.

a) *Husnudzon* (berpikir positif)

الَّذِي ۃ. وَزَرَكَ عَنْكَ وَوَضَعْنَا ۂ. صَدْرَكَ لَكَ نَشْرَحَ أَلَم. ہ.
ۆ. يُسْرًا أَلْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ ۅ. ذِكْرَكَ لَكَ وَرَفَعْنَا ۄ. ظَهْرَكَ أَنْقَضَ
يُسْرًا أَلْعُسْرَ مَعَ إِنَّ

yang artinya;

*“Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah :1-6).*⁴⁴

Ahli tafsir mengatakan bahwa melapangkan dada ialah yang terjadi pada malam isra' mi'raj ketika Nabi Muhammad SAW dibedah dadanya untuk ditambah nur iman keyakinan dan kesabaran hikmat.⁴⁵

Tafsir dari 6 ayat itu ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Maka langkah pertama saat mengalami

⁴³ Q.S Al-Insyirah(94):1-8

⁴⁴ Q.S Al-Insyirah(94):1-6

⁴⁵ Salim Bahreisy & Said Bahreisy, 'Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 8', (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1993), hlm.355

masalah ialah melapangkan dada selapanglapangnya sehingga lahirlah husnudzon terhadap masalah yang ada. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah. Karena dengan husnudzon, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.⁴⁶

b) Ikhtiyar (berusaha)

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat muslim sudah dijelaskan mengenai bagaimana kita sebagai umat muslim harus selalu berusaha atas, Sebagaimana termaktub dalam ayat 7, Allah katakan:

*فَأَنْصَبْ فَإِذَا ٧.

*“Maka apabila kami telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”(Q.S Al-Insyirah :7) ”*⁴⁷

Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam masalah, yaitu berusaha keras persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa-pun.

Perintah ini pun mengandung makna untuk tetap mencoba meminta bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan-Nya. Sebagai suatu ikhtiar atau usaha. Sebagaimana Allah jelaskan dalam ayat lain.⁴⁸

⁴⁶ Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Psikologi*, 3.2 (2006), 69–92.

⁴⁷ Q.S Al-Insyirah(94): 7

⁴⁸ Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Indigenous*. Vol. 3, No.2 Desember 2006. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS, hlm 73

الصَّلَاةَ يُقِيمُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ وَرَسُولُهُ اللَّهُ وَلِيَكُمُ إِنَّمَا
رَاكِعُونَ وَهُمْ الزَّكَاةَ وَيُؤْتُونَ

“Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah). ”
(Q.S Al Maidah :55) ⁴⁹

c) *Tawakal* (berharap positif)

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ini yang berbunyi:⁵⁰ *“Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”* ⁵¹ Makna ayat di atas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoaalah dada bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu.

Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan.⁵²

Sebagai akhir dari tiga cara itu, ada satu ayat lain yang memperkuat keyakinan manusia bahwa Islam benar-benar dapat

⁴⁹ Q.S Al-Maidah ayat 55

⁵⁰ Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping', Jurnal Indigenous. Vol. 3, No.2 Desember 2006. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS, hlm 73

⁵¹ Q.S Al-Insyirah:8

⁵² Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping', Jurnal Indigenous. Vol. 3, No.2 Desember 2006. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS, hlm 74

dijadikan pedoman bagi kebahagiaan dunia dan akhirat. Q.S Luqman ayat 22, Allah berfirman;⁵³

أَسْتَمْسِكَ قَدَافٌ مُّحْسِنٌ وَهُوَ إِلَهُ إِلَىٰ وَجْهَهُ يُسَلِّمُ وَمَنْ
مُّورٌ إِلَّا عَاقِبَةُ اللَّهِ وَإِلَىٰ الْوُثْقَىٰ بِالْعُرْوَةِ

“Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang teguh kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Tuhanmu-lah kemudahan segala urusan-

Penjelasan di atas adalah merupakan rangkaian cara dalam mengatasi permasalahan menurut Bahreisy dalam Emma Indirawati berdasarkan tafsir Ibnu Katsir, sesuai dengan QS. Al-Insyirah terdapat tiga rangkaian dalam mengatasi masalah yakni husnudzon, ikhtiyar dan Tawakal.

D. Perceraian Orang Tua

1. Pengertian Perceraian Orang Tua

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri. Mereka tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama, karena tidak ada ikatan yang resmi. Mereka yang telah bercerai tetapi belum memiliki anak, maka perpisahan tidak menimbulkan dampak traumatis psikologis bagi anak-anak. Namun mereka yang telah memiliki keturunan, tentu saja perceraian menimbulkan masalah psiko-emosional bagi anak-anak.⁵⁴ Di sisi lain, mungkin saja anak-anak yang dilahirkan selama mereka hidup

⁵³ *Ibid*, hlm 74

⁵⁴ Amato, P. R, 'The consequences of divorce for adults and children', *Journal of marriage and the family*. Vol. 62, No. 4. p. 1269-1287, November 2000.

sebagai suami-istri, akan diikutsertakan kepada salah satu orang tuanya apakah mengikuti ayah atau ibunya.⁵⁵

Baik suka maupun tidak suka (*like or dislike*), perceraian merupakan sebuah fakta yang terjadi antara pasangan suamiistri, akibat perbedaan-perbedaan prinsip yang tidak dapat dipersatukan lagi melalui berbagai cara dalam kehidupan keluarga. Masing-masing tetap mempertahankan pendirian, keinginan dan kehendak sendiri, tanpa berupaya untuk mengalah demi tercapainya keutuhan keluarga. Ketidakmauan dan ketidakmampuan untuk mengakui kekurangan diri sendiri dan atau orang lain, menyebabkan suatu masalah yang sepele menjadi besar, sehingga berakhir dengan sebuah perceraian.

Walaupun ajaran agama melarang untuk bercerai, akan tetapi kenyataan seringkali tak dapat dipungkiri bahwa perceraian selalu terjadi pada pasanganpasangan yang telah menikah secara resmi. Tidak peduli apakah sebelumnya mereka menjalin hubungan percintaan cukup lama atau tidak, romantis atau tidak, dan menikah secara megah atau tidak, perceraian dianggap menjadi jalan terbaik bagi pasangan tertentu yang tidak mampu menghadapi masalah konflik rumah tangga atau konflik perkawinan. Sepanjang sejarah kehidupan manusia, perceraian tidak dapat dihentikan dan terus terjadi, sehingga banyak orang merasa trauma, sakit hati, kecewa, depressi dan mungkin mengalami garigguan jiwa akibat perceraian tersebut.

b. Faktor-Faktor Terjadinya Perceraian Orang Tua

Perceraian sebagai sebuah cara yang harus ditempuh oleh pasangan suami-istri ketika ada masalah-masalah dalam hubungan perkawinan mereka tak dapat diselesaikan dengan baik. Perceraian bukanlah tujuan akhir dari suatu perkawinan, akan tetapi sebuah bencana yang melanda

⁵⁵ Olson, D. H & DeFrain, J, 'Marriage and family: Intimacy, diversity and strengths', McGrawHill, Boston, 2003.

mahligai perkawinan antara pasangan suami-istri. Menurut para ahli, seperti Nakamura, Turner & Helms, Lusiana Sudarto & Henny E. Wirawam, dalam Agoes Darijo ada beberapa faktor penyebab perceraian yaitu

1. Kekerasan verbal

Kekerasan verbal (*verbal violence*) merupakan sebuah penganiayaan yang dilakukan oleh seorang pasangan terhadap pasangan lainnya, dengan menggunakan kata-kata, ungkapan kalimat yang kasar, tidak menghargai, mengejek, mencaci-maki, menghina, menyakiti perasaan dan merendahkan harkat-martabat. Akibat mendengarkan dan menghadapi perilaku pasangan hidup yang demikian, membuat seseorang merasa terhina, kecewa, terluka batinnya dan tidak betah untuk hidup berdampingan dalam perkawinan

2. Masalah atau kekerasan ekonomi,

Salah satu faktor keberlangsungan dan kebahagiaan sebuah perkawinan sangat dipengaruhi oleh kehidupan ekonomi-finansialnya. Kebutuhan-kebutuhan hidup akan dapat tercukupi dengan baik bila pasangan suami-istri memiliki sumber finansial yang memadai. Dalam masyarakat tradisional maupun modern, seorang suami tetap memegang peran besar untuk menopang ekonomi keluarga, sehingga mau tidak mau seorang suami harus bekerja agar dapat memiliki penghasilan.

Oleh karena itu, dengan keuangan tersebut akan dapat menegakkan kebutuhan ekonomi keluarganya. Sebaliknya dengan adanya kondisi masalah keuangan atau ekonomi akan berakibat buruk seperti kebutuhankebutuhan keluarga tidak dapat terpenuhi dengan baik, anak-anak mengalami kelaparan, mudah sakit, mudah menimbulkan konflik pertengkaran suami-istri, akhirnya berdampak buruk dengan munculnya perceraian (Nakamura, 1990).

Di sisi lain, ada keluarga yang berkecukupan secara finansial, namun suami memiliki perilaku buruk yaitu berupaya membatasi sumber keuangan kepada istrinya. Hal ini dinamakan kekerasan ekonomi. Yang dimaksud dengan kekerasan ekonomi yaitu suatu kondisi kehidupan finansial yang sulit dalam melangsungkan kegiatan rumah tangga, akibat perlakuan sengaja dari pasangan hidupnya, terutama suami.

Walaupun seorang suami berpenghasilan secara memadai, akan tetapi ia membatasi pemberian uang untuk kegiatan ekonomi rumah tangga, sehingga keluarga merasa kekurangan dan menderita secara finansial.

3. Keterlibatan dalam perjudian,

Perjudian (*gambling*) merupakan aktivitas seseorang untuk memperoleh keberuntungan yang lebih besar dengan mempertaruhkan sejumlah uang tertentu. Seorang suami seharusnya menganggarkan kebutuhan finansial untuk keperluan keluarga secara bijaksana. Penghasilan yang diperoleh melalui usaha atau bekerja, dipergunakan untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan sebagian lagi ditabung (investasi) untuk keperluan masa depan, seperti keperluan membeli rumah, mobil atau, pendidikan anak-anak.

Namun ketika seorang suami melupakan atau mengabaikan kebutuhan keluarga, sehingga semua penghasilan dipertaruhkan untuk kegiatan perjudian, maka hal ini sangat mengecewakan bagi istri maupun anak-anak. Mereka tidak dapat menikmati kehidupan yang sejahtera dan selalu menderita secara finansial.

Oleh karena itu, mereka protes dan menggugat untuk bercerai dari suami, daripada hidup dalam penderitaan yang berkepanjangan. Sebab judi tak akan pernah menyebabkan seseorang menjadi kaya-raya, tetapi selalu membawa kesengsaraan hidup.

4. Perselingkuhan. Namun demikian, mereka tidak memerinci secara jelas faktor-faktor penyebab tersebut.⁵⁶

Perselingkuhan merupakan sebuah perzinaan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang bukan menjadi pasangan hidup yang syah, padahal ia telah terikat dalam perkawinan secara resmi dengan pasangan hidupnya. Jadi perselingkuhan sebagai aktivitas hubungan seksual di luar perkawinan (*extra-marital sexual relationship*)⁵⁷ dan mungkin semula tidak diketahui oleh pasangan hidupnya, akan tetapi lama kelamaan diketahui secara pasti.⁵⁸

Oleh karena itu, seseorang akan merasa sangat kecewa, sakit hati, sedih, stress dan depresi setelah mengetahui bahwa pasangan hidupnya melakukan perselingkuhan, sebab dirinya telah dikianati secara diam-diam. Akibat semua itu, kemungkinan seseorang memilih untuk bercerai dari pasangan hidupnya.⁵⁹ Perselingkuhan dapat dilakukan oleh siapa saja yaitu tergantung siapa yang melakukannya apakah dilakukan oleh seorang suami atau seorang istri.⁶⁰

5. Penyalahgunaan Narkoba

Penyalahgunaan narkoba Banyak orang yang memiliki perilaku temperamental, agresif, kasar dan tidak bisa mengendalikan emosi, akibat penyalah-gunaan dan ketergantungan terhadap minumminuman keras atau narkoba (narkotika dan obat-obatan terlarang). Sebagai suami, seharusnya dapat bersikap bijaksana, sabar dan membimbing istrinya. Demikian pula, ketika berperan

⁵⁶ Agoes Darijo 'Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga' hlm 95

⁵⁷ Soewondo, Soesmalayah, 'Keberadaan pihak ketiga. poligami dan permasalahan perkawinan (keluarga) ditinjau dari aspek psikologi', Dalam bunga rampai Psikologi perkembangan pribadi dari anak sampai lanjut usia, Universitas Indonesia Press, Jakarta, 2001.

⁵⁸ Satiadarma, M. P, 'Menyingkapi perselingkuhan', Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2001.

⁵⁹ Sudarto, Lusiana & Wirawan, Henny E, 'Penghayatan makna hidup perempuan bercerai', *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe* (o), 2, ha1.41-57, 2001.

⁶⁰ Satiadarma, M. P, 'Menyingkapi perselingkuhan', Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2001.

sebagai ayah, maka perilaku seorang laki-laki dewasa dapat menunjukkan pribadi yang matang untuk membina, mendidik dan mengarahkan anak-anak untuk tumbuh dewasa.

Namun akibat pengaruh ketergantungan alkohol atau obat-obatan, sehingga gambaran suami dan ayah yang bijaksana tak dapat dipenuhi dengan baik, tetapi justru berperangai sangat buruk. Hal ini tentu menyebabkan penderitaan dan tekanan batin bagi isiri maupun anaknya. Dengan dasar pemikiran tersebut, akhirnya seorang istri dapat menggugat untuk bercerai dari suaminya.