### **BAB II**

## KONSELING REALITAS, KECEMASAN, DAN PERCERAIAN

## A. Kajian teoritik

## 1. Konseling Realitas

# a. Pengertian Konseling Realitas

Tokoh dalam teori ini adalah William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Kehadiran konseling realitas di dunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis dimana Glasser mengganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas, menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru sehingga dari pengalamanya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalkanya sebagai konseling realitas pada tahun 1964.<sup>29</sup>

Konseling realitas ini berfokus pada tingkah laku sekarang dan menolak masa lampau sebagai variabel utama. Pendekatan terapi realitas ini juga menolak model medis dan konsep tentang penyakit mental, tetapi lebih berfokus pada apa yang bisa dilakukan sekarang dan mempertimbangkan nilai dan tanggung jawab moral yang ditentukan.

Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek, (Medan: KENCANA PRENADA M 320 GROUP, 2011), hal 183

Pada terapi realitas, terapis berfungsi sebagai guru dan model serta menkonfrontasikan klien dengan terapi realitas, terapi realitas adalah suatu sistemyang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.<sup>30</sup>

Terapi realitas adalah suatu system yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyatan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang lain.

## b. Konsep dasar tentang manusia

Terapi realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.

Menurut terapi realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian "identitas keberhasilan" lawan " identitas kegagalan ". Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatan

-

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling &Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2007), hal 26

dengan orang lain dengan bayangan diri, yang denganya kita merasa relative berhasil atau tidak berhasil.

Pandangan tentang manusia mencakup peryataan bahwa suatu "kekuatan pertumbuhan" mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin" kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna", penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku..

## c. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan 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 ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan relistis guna mencapai tujuan-

tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka, selanjutnya. Ia membantu kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri.

## d. Hakekat Manusia

- Manusia adalah makhluk sosial dan membutuhkan hubungan yang berkualitas untuk menjadi bahagia
- 2) Manusia membutuhkan identitas serta mampu mengembangkan identitas keberhasilan ataupun identitas kegagalan, untuk mendapatkan identitas keberhasilan maka orang akan menunjukan perilaku yang bertanggaung jawab. Jika orang tidak dapat berperilaku bertanggung jawab, maka ia akan menampakan identitas kegagalan.

#### e. Pribadi Sehat

Pribadi yang sehat yaitu pribadi yang mampu berperilaku dan berfikir secara bertanggaung jawab.

## f. Pribadi Tidak Sehat

Pribadi yang tidak sehat yaitu pribadi yang tidak mampu menunjukkan perilaku dan pikiran secara bertanggung jawab.

## g. Konsep Kunci Kepribadian

- 1) Perilaku dengan standar yang obyektif yaitu "realita"
- 2) Terapi realitas memusatkan perhatian pada perbuatan atau tindakan sekarang dan pikiran yang menjadi dasarnya bukan

- pada pemahaman, perasaan, pengalaman yang sudah lewat atau ketidaksadaran.<sup>31</sup>
- Menolak model media dan konsep tentang penyakit mental, ketidaksadaran dan mengungkit masa lalu.
- 4) Ditekankan pada nilai dan tanggung jawab moral.
- 5) Kesehatan mental sama dengan penerimaan atas tanggung jawab.
- 6) Terapi realitas menghapus hukuman, Glasser mengingatkan bahwa memberikan hukuman guna mengubah tingkah laku sangat tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan perusakan hubungan terapiutik.
- 7) Terapi realitas menekan tanggung jawab, belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup. Glasser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi relitas.

#### h. Fungsi dan Peran Konselor

Tugas dasar konseling adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian menbuatnya menghadapi kenyataan, menurut Glesser, merasa bahwa ketika terapis menghadapi klien

\_

<sup>&</sup>lt;sup>31</sup> Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2007), hal 242

- Melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.
- Bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas.
- 3) Memasang batas-batas, yang mencakup batas-batas dalam situasi terapiutik dan batas-batas yang ditempatkan oleh kehidupan pada seseorang.

# i. Teknik Konseling 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. Dam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- 1. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
- Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- 3. Bertindak sebagai model atau guru
- Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

## Langkah-langkah Konseling Realitas

- 1) Konselor meperlihatkan sikap yang hangat dan ramah terahadap konseli.
- 2) Mengenali pikiran dan tingkah laku yang tidak realistic atau tidal bertanggung jawab.
- 3) Menunjukan pada konseli bahwa pikiran dan tingkah lakunya tidak realistic atau tidak bertanggung jawab.
- 4) Menghapus pikiran dan tingkah laku yang tidak realistic atau tidak bertanggung jawab.
- 5) Mengisi pikiran dan tingkah laku yang realistic atau bertanggung jawab.

#### 2. Kecemasan

# a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.<sup>32</sup>

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).<sup>33</sup>

Alex Sobur, Psikologi Umum, (Bandung: Pustaka Setia. 2003), hal 343
 Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Anxietas atau kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. <sup>34</sup>

Kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang, keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.<sup>35</sup>

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan strees yang dirasakan oleh banyak orang, kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saatsaat tertentu dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal ini terjadi karena individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menimpanya dikemudian hari.

Kecemasan (Anxiety) adalah keadaan psikis yang seharusnya dihindari. Akecemasan adalah suatu pengalam perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Menurut Gunarsa kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.

-

<sup>&</sup>lt;sup>34</sup> Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikolgi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 162.

<sup>&</sup>lt;sup>35</sup> Yustinus Semium, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Ferud*, (Yogyakarta : Kanisius 2006), hal 87

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal 79

Kecemasan merupakan jawaban emosi yang sifatnya antisipatif, jawaban awal sebelum ada pertanyaan.

Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu, kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya.

Kecemasan juga bisa diartikan sebagai sesuatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun kemampuan penyesuaian diri.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan-perasaan tidak nyaman yang sangat menekan dan mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan tanpa sebab yang jelas sehingga emosi menjadi tidak stabil.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu yang mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi

## b. Jenis-jenis Kecemasan

Ada tiga macam jenis kecemasan menurut Freud:

- Kecemasan realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan taraf kecemasanya sesui dengan ancaman yang ada. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan jenis ini disebut sebagai rasa takut
- 2) Kecemasan moral adalah kata lain dari masa lalu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi. Kecemasan ini akan kita rasakan ketika ancaman datang bukan dari luar atau dunia fisik, tapi dari dunia sosial super ego yang telah diinternalisasikan kedalam diri kita, kecemasan bentuk ini merupakan ketekutan terhadap hati nurani sendiri.
- 3) Kecemasan neorotik adalah rasa takut terhadap rangsangan-rangsangan id, jika kita pernah merasakan kehilangan ide, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, maka saat itu kita sedang mengalami kecemasan id. Kecemasan neorotik adalah kata lain dari gugup. Kecemasan ini biasanya hanya disebut dengan kecemasan saja.

## c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya kecemasan. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subyektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan diantaranya:

- a) Kesejahteraan pribadi yang terancam oleh ketidak pastian akan masa depan karena keraguan dalam mengambil keputusan
- b) Kesejahteraan yang terancam oleh konflik yang tidak terpecahkan.

Menurut D. Savitri ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

## 1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal akan mempengaruhi cara berfikir. Hal ini bisa disebabkan oleh pengalaman dengan kelurga, sahabat atau rekan kerja sejawat. Kecemasan wajar timbul jika tidak merasa nyaman dengan lingkungan.

## 2) Emosi yang ditekan

Ketidakmampuan menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan interpersonal, rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu lama sekali.

#### 3) Sebab tubuh

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, kehamilan dimasa remaja serta baru pulih dari sakit dapa menyebabkan timbulnya kecemasan.

#### 4) Keturunan

Sekalipun gangguna emosi ada yang ditemukan dalam keluargakeluarga tertentu ini bukan merupakan penyebab penting kecemasan.

## d. Gejala-gejala Kecemasan

Ada tiga gejala kecemasan yaitu:

## 1) Gejala Psikis

Perasaan gundah, khawatir, gugup, tegang, sulit berkonsentrasi, dan memfokuskan pikiran, perasaan terganggu.

## 2) Gejala Fisik

Kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, keluar keringat dingin, sulit bernafas, merasa lemas, jantung berdebardebar, tekanan darah meninggi, nudah marah atau tersinggung, dan sebagainya.

## 3) Gejala Behavioral

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan perilaku terguncang.

## e. Cara-cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Kartini Kartono, Treatment yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menemukan sumber dari ketakutan-ketakutan, lalu memberi jalan yang sehat untuk memecahkan segala kesulitan hidup.

Jeffrey S.Nevid dkk dalam bukunya psikologi Abnormal, cara mengatasi kecemasan adalah :

#### 1) Pendekatan Psikodinamika

Dari perspektif Psikodinamika, kecemasan merefleksikan energy yang dilekatkan kepada konflik-konflik sadar dan usaha ego untuk membiarkanya tetap terepresi, tetapi psikodinamika menyadarkan klien mengenai sumber-sumber konflik yang berasal dari dalam, terapis juga menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan dimasa lampau yang mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif

## 2) Pendekatan humanistik

Para teoritikus humanistik percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya, kecemasan terjadi apabila ada ketidakselarasan antara *inner self* seseorang yang sesungguhnya dan kedoksosialnya mendekat ketaraf kesadaran. Terapi humanistic membantu klien untuk memahami dan mengekspresikan bakatbakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya sehingga klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya.

## 3) Pendekatan biologis

Dalam pendekatan biologis ini, untuk mengatasi kecemasan terapis menekankan pada berbagai variasi obatobatan. Terapis dalam pendekatan biologis ini umumnya yang dilakukan oleh kalangan orang-orang medis.

## 4) Pendekatan belajar

Yang menjadi inti dari pendekatan ini adalah usaha untuk membantu klien menjadi lebih efektif dalam menghadapi objek-objek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecenasan.

Selain cara diatas ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu:

- Menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan cara melepaskan atau menceritakan beban atau konflik yang sedang dihadapi.
- Dengan meditasi ataupun dengan berdo'a sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk menenagkan diri serta mengontrol emosinya.

## 3) Dengan konseling realitas

Dalam terapi realitas, klien diupayakan untuk tidak menyalahkan masa lalu sebagai akibat dari kejadian yang sedang terjadi pada saat ini, terapis menekankan pada klien untuk berfikir secara sehat, fokus pada masa sekaramg dan menunjukan perilaku dan pikiran yang bertanggung jawab.

# 3. Perceraian

## a. Pengertian perceraian

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara lakilaki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau akad nikah.<sup>37</sup> Adapun dalam hukum islam, perceraian adalah melepaskan ikatan nikah dari pihak suami dengan mengucapkan lafadz tertentu, misalnya suami berkata pada isterinya "engkau telah ku talak" dengan ucapan ini ikatan nikah menjadi lepas, artinya suami isteri telah bercerai. 38

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara lakilaki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau nikah.<sup>39</sup> Perceraian merupakan pengakhiran ikatan perkawinan. Perceraian sedikit banyak akan mempengaruhi lingkungan masyarakat.40

## b. Dampak Terjadi perceraian

Perceraian tidak selalu negatif namun juga bukan suatu hal yang positif. Perceraian dapat menimbulkan dampak – dampak yang ditimbulkannya, di antaranya:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Agesindo, 1996), hal 401

<sup>&</sup>lt;sup>38</sup> H. Rifa'I, Mata Pelajaran Fiqih Jilid 1, (Semarang: CV. Wicaksana, 1994), hal 188

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1996), hal 401

<sup>&</sup>lt;sup>40</sup> G. Kartasapoetra dan L.J.B Kreimers, *psikologi Umum* (Jakarta : BINA AKSARA JAYA, 19987), hal. 96

## 1. Anak menjadi korban

Anak merupakan korban yang paling terluka ketika orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Anak dapat merasa ketakutan karena kehilangan sosok ayah atau ibu mereka, takut kehilangan kasih sayang orang tua yang kini tidak tinggal serumah. Mungkin juga mereka merasa bersalah dan menganggap diri mereka sebagai penyebabnya. Prestasi anak di sekolah akan menurun atau mereka jadi lebih sering untuk menyendiri.

Anak-anak yang sedikit lebih besar bisa pula merasa terjepit di antara ayah dan ibu mereka. Salah satu atau kedua orang tua yang telah berpisah mungkin menaruh curiga bahwa mantan pasangan hidupnya tersebut mempengaruhi sang anak agar membencinya. Ini dapat mebuat anak menjadi serba salah, sehingga mereka tidak terbuka termasuk dalam masalahmasalah besar yang dihadapi ketika mereka remaja. Sebagai pelarian yang buruk, anak-anak bisa terlibat dalam pergaulan yang buruk, narkoba, atau hal negatif lain yang bisa merugikan.

## 2. Dampak untuk orang tua

Selain anak-anak, orang tua dari pasangan yang bercerai juga mungkin terkena imbas dari keputusan untuk bercerai. Sebagai orang tua, mereka dapat saja merasa takut anak mereka yang bercerai akan menderita karena perceraian ini atau merasa risih dengan pergunjingan orang-orang.

Beberapa orang tua dari pasangan yang bercerai akhirnya harus membantu membesarkan cucu mereka karena ketidaksanggupan dari pasangan yang bercerai untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.

## 3. Masalah pengasuhan anak

Setelah bercerai, berarti kini Anda harus menjalankan peranan ganda sebagai ayah dan juga sebagai ibu. Ini bukanlah hal yang mudah karena ada banyak hal lain yang harus Anda pikirkan seorang diri. Terlebih, jika anak sudah memasuki masa remaja yang penuh tantangan, Anda harus dengan masuk akal menjaga atau memberikan disiplin kepada anak agar dapat tumbuh menjadi anak yang baik.

Masalah lain dalam hal pengasuhan anak adalah ketika harus berbagi hak asuh anak dengan pasangan karena bisa jadi Anda masih merasa sakit hati dengan perlakuan mantan Anda sehingga sulit untuk bersikap adil. Hal-hal yang harus dibicarakan seperti pendidikan atau disiplin anak mungkin dapat menyebabkan pertengkaran karena tidak sepaham dan rasa sakit hati dapat membuat hal ini semakin buruk.

## c. Faktor Terjadi perceraian

## 1. Kejenuhan

Ketika pasangan suami istri merasa jenuh atau bosan didalam menjalani kehidupan rumah tangga keduanya niscaya hal itu merupakan pertanda awal dari kegagalan rumah tangga, kejenuhan yang dikaitkan dengan sejumlah persoalan yang bermacam-macam dapat melemahkan hubungan keluarga dan hubungan suami istri serta membukakan pintu untuk hal-hal yang negative.<sup>41</sup>

Faktor terprnting dalam timbulnya kejenuhan dalam kehidupan rumah tangga ialah aktifitas atau rutinitas yang monoton didalam kehidupan rumah tangga dan adanya hubungan yang bersifat khusus diantara pasangan suami istri, kejenuhan erat kaitanya dengan kekecewaan, kekecewaan mengakibatkan kesedihan, kesedihan membuahkan kerugian, kemudian kerugian akan menerpa kehidupan rumah tangga dengan penderitaan dan penderitaan menggerogoti perasaan manusia dengan kerapuhan, dan siring dengan perjalanan waktu, niscaya kerapuhan akan berubah menjadi sebuah lubang yang menganga dan celah yang besar yang melekat pada dinding kehidupan rumah tangga.

-

 $<sup>^{\</sup>rm 41}$ Butsainah, As-Sayyid Al-Iraqi,  $Menyingkap\ tabir\ perceraian,$  (Jakarta : Pustaka Al-Sofwa, 2005), Hal86

Dengan demikian kehidupan rumah tangga telah tersesat jalan dari tujuan yang diharapkan dan dicita-citakan berupa ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian yang dihembaskan oleh angina perselisihan yang menerpanya.

#### 2. Cemburu

Cemburu merupakan perilaku sosial, <sup>42</sup> cemburu memiliki penyebab dan pendorong yang bermacam-macam. Dalam kenyataanya, bahwa pendorong cemburu mungkin timbul karena peran istri dalam mengaktualisasikan dirinya, dan pada sebagian kesempatan, bahwa perilaku istri memiliki pengaruh terhadap kecurigaan dan kecemburuan suaminya. Pada umumnya istri tidak menyadari bahwa dirinya menjadi faktor penyebab berkobarnya api cemburu suaminya. <sup>43</sup>

Begitu juga halnya, suami dengan berbagai perilakunya terkadang menjadi penyebab kecurigaan dan kebingungan dalam hati istrinya dan mendorongnya untuk menyalakan api cemburu yang dapat mengahncurkan tatanan kehidupan rumah tangganya secara total.<sup>44</sup>

<sup>42</sup> Butsainah, As-Sayyid Al-Iraqi, *Menyingkap tabir perceraian*, (Jakarta : Pustaka Al-Sofwa, 2005), Hal 51

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

<sup>&</sup>lt;sup>43</sup> Butsainah, As-Sayyid Al-Iraqi, *Menyingkap tabir perceraian*, (Jakarta : Pustaka Al-Sofwa, 2005), Hal 52

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Butsainah, As-Sayyid Al-Iraqi, *Menyingkap tabir perceraian*, (Jakarta : Pustaka Al-Sofwa, 2005), Hal 52

## 3. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga

Alasan tersebut di atas adalah alasan yang paling kerap dikemukakan oleh pasangan suami – istri yang akan bercerai. Ketidakharmonisan bisa disebabkan oleh berbagai hal antara lain, krisis keuangan, krisis akhlak, dan adanya orang ketiga. Dengan kata lain, istilah keharmonisan adalah terlalu umum sehingga memerlukan perincian yang lebih mendetail.

# 4. Gagal Komunikasi

Komunikasi merupakan hal terpenting dalam menjalin hubungan. Jika Anda dan pasangan kurang berkomunikasi atau tidak cocok dalam masalah ini, maka dapat menyebabkan kurangnya rasa pengertian dan memicu pertengkaran. Jika komunikasi Anda dan pasangan tidak diperbaiki, bukan tidak mungkin akan berujung pada perceraian.

## 5. Perselingkuhan

Selingkuh merupakan penyebab lainnya perceraian.

Sebelum melangkah ke jenjang pernikahan, ada baiknya Anda
dan pasangan memegang kuat komitmen dan menjaga
keharmonisan hubungan.

## 6. Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).

KDRT tidak hanya meninggalkan luka di fisik tetapi juga psikis. Oleh karena itu kenalilah pasangan Anda sebaik mungkin sebelum memutuskan menikah dengannya. Jangan malu untuk melaporkan KDRT yang Anda alami pada orang terdekat atau lembaga perlindungan.

#### 7. Perzinahan

Di samping itu, masalah lain yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian adalah perzinahan, yaitu hubungan seksual di luar nikah yang dilakukan baik oleh suami maupun istri.

## 8. Pernikahan Tanpa Cinta

Untuk kasus yang satu ini biasanya terjadi karna faktor tuntutan orang tua yang mengharuskan anaknya menikah dengan pasangan yang sudah ditentukan, sehingga setelah menjalani bahtera rumah tangga sering kali pasangan tersebut tidak mengalami kecocokan. Selain itu, alasan inilah yang kerap dikemukakan oleh suami dan istri, untuk mengakhiri sebuah perkawinan yakni bahwa perkawinan mereka telah berlangsung tanpa dilandasi adanya cinta. Untuk mengatasi kesulitan akibat sebuah pernikahan tanpa cinta, pasangan harus merefleksi diri untuk memahami masalah sebenarnya, juga harus berupaya untuk mencoba menciptakan kerjasama dalam menghasilkan keputusan yang terbaik.

#### 9. Pernikahan Dini

Menikah di usia muda lebih rentan dalam hal perceraian. Hal ini karena pasangan muda belum siap menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan pernikahan dan ego masing-masing yang masih tinggi.

#### 10. Masalah Ekonomi

Tingkat kebutuhan ekonomi di jaman sekarang ini memaksa kedua pasangan harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sehingga seringkali perbedaan dalam pendapatan atau gaji membuat tiap pasangan berselisih, terlebih apabila sang suami yang tidak memiliki pekerjaan yang menyebabkan pasangan dianggap tidak mampu memenuhi kebutuhan materi keluarga, sehingga memutuskan untuk meninggalkannya.

# 4. Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan

Untuk menurunkan kecemasan ini peneliti menggunakan konseling realitas yaitu, karena dalam konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedur difokuskan kepada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup.

Konseling realitas dapat dilihat sebagai dua strategi utama ( tapi saling berhubungan ) yaitu : (a) membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya. (b) prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan.

Dalam hal ini klien harus merasa aman untuk membicarakan dunia batin dan pikiran, perasaan, dan tindakanya, tanpa rasa takut, cemas. Konseling realitas berusaha menyampaikan bahwa konselingnya akan sangat interaktif, bahwa ia akan mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan problem secara bergantian, dan bahwa ia terus berpegang pada keyakinan bahwa klien bisa membuat pilihan dengan lebih baik dan lebih efektif.

Konseling realitas itu juga berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa dirubah, dan yang bisa dirubah adalah masa sekarang.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia, kecemasan sudah dianggap sebagai dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asalnya maupun wujudnya. Seperti halnya merasa cemas ketika telah bercerai dengan suaminya Setiap manusia memiliki tingkat kecemasan yang sangat berbeda-beda.

47

B. Penelitian Terdahulu

Sebagai rujukan dari penelusuran hasil penelitian yang berkaitan

dengan tema yang diteliti, peneliti berusaha mencari refrensi hasil penelitian

yang dikaji oleh peneliti-peneliti terdahulu, sehingga dapat membantu peneliti

dalam mengkaji tema yang diteliti. Selain itu dari penelitian yang terdahulu

akan dapat diketahui permasalahan yang masi mengganjal dalam penelitian

terdahulu, temuan hasil penelitian yang diperoleh peneliti adalah :

1. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN PENDEKATAN

TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI ANXIETY

**NEUROSIS** 

( study kasus seor<mark>ang ibu rumah tangga</mark> yang mengalami kecemasan

berlebihan akibat incomplete di banyu Urip Wetan Kel. Banyu Urip

sawahan Surabaya ).

Oleh

: Siti Romlah

Nim

: B03395063

Tahun

: 1999

Yang dikaji dalam penelitian ini adalah seorang istri yang mengalami

ketegangan dengan pihak suami antara lain ibu mertua, ipar perempuan

dan keponakan laki-laki. Hal ini dipicu karena kurang adanya

penyesuaian setiap hari kelurga suami selalu memusuhinya sedangkan

suaminya jarang pulang karena bekerja.

Persamaan dan perbedaan:

48

Persamaan sama-sama menangani kecemasan, sedangkan perbedaan

adalah terletak pada terapi dan objek yang digunakan pada skripsi ini

menggunakan pendekatan terapi rasional emotif dan objeknya adalah

seorang ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan.

2. BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI

DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI

DI PONDOK PESANTREN DARUL ARQOM WONOCOLO

SURABAYA.

Oleh : Abdullah

Nim : B03206019

Tahun : 2010

Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan tentang faktor kecemasan

berbicara diantaranya karena didikan orang tua dengan kata-kata

negative.

Persamaan dan perbedaan:

Persamaan sama-sama membahas tentang kecemasan, sedangkan

perbedaanya adalah terletak pada terapi dan objek yang digunakan,

dalam skripsi ini adalah menggunakan terapi relaksasi untuk mengatasi

kecemasan dan objeknya adalah santri pondok pesantren di darul arqom

wonocolo Surabaya.

49

3. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS

DALAM MENGATASI ANXIETY SEORANG ISTRI YANG

MENGHADAPI PERCERAIAN DI DESA MEDAENG KECAMATAN

WARU KABUPAATEN SIDORJO.

Oleh : Suadah

Nim : B03207009

Tahun : 2011

Dalam peneliti menjelaskan tentang kecemasan seorang istri yang

menghadapi perceraian

Persamaan dan perbedaan:

Persamaan sama-sama membahas tentang kecemasan dan juga sama

menggunakan terapi realitas, sedangkan perbedaanya dalam skripsi ini

adalah objeknya yaitu seorang istri yang mau menghadapi perceraian.

4. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS

DALAM MENGATASI PERASAAN BERSALAH

(Study Kasus Seorang Remaja Yang Membunuh Bayinya di Banjarmasin

Tendes Surabaya)

Oleh: Emma Juwita Sari

Nim: B03207020

Tahun: 2011

## C. Hipoteseis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang melalui pengumpulan data. 45

Dalam hubunganya dengan rumusan masalah yang dikemukakan, maka terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yang perlu dibuktikan kebenaranya yaitu :

- 1) Hipotesis kerja (Ha) atau disebut hipotesis alternative yang menyatakan hubungan antara variabel X dan variabel Y atau adanya perbedaan antara dua kelompok, dalam penelitian ini hipotesis kerja (Ha) adalah pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan terhadap seorang istri pasca bercerai di desa bolo ujungpangkah Gresik, pengaruh sesudah dan sebelum melakukan konseling realitas.
- 2) Hipotesis Nihil (Ho) atau hipotesis yang sering juga disebut hipotesis statistic, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistic yaitu diuji dengan perhitungan statistic. Dalam penelitian ini hipotesis nihil (Ho) adalah tidak ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan seorang istri pasca bercerai didesa bolo ujungpangkah Gresik sesudah dan sebelum melakukan konseling realitas.

.

<sup>&</sup>lt;sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), hal 64