BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam sebuah hubungan rumah tangga tentunya tidak selamanya berjalan baik sesuai dengan apa yang telah kita inginkan dari kejauhan hari, namun ternyata ada beberapa faktor lain yang secara sengaja atau tidak di sengaja penghambat keharmonisan hubungan keluarga tersebut. Salah satu akibat yang di timbulkan dengan adanya konflik tersebut ialah adanya perceraian, dimana perceraian bukan lagi hal yang asing di Indonesia namun perceraian bisa dikatakan sebagai hal yang lumrah dan sudah memasyarakat.

Keluarga merupakan unit sosial penting dalam bangunan masyarakat yang merupakan warisan umat manusia yang terus dipertahankan keberadaannya dan tidak lekang oleh perubahan zaman. Berbagai perubahan oleh faktor perkembangan zaman tentu saja mempengaruhi corak dan karakteristik keluarga, namun substansi keluarga tidak terhabuskan. Meningkatnya angka perceraian dianggap sebagai salah satu indikasi dan merosotnya nilai-nilai keluarga ini. kasus perceraian di Indonesia, sebagaimana dipaparkan dalam laman Direktorat Jendral Badan Peradialan Agama MA juga mengalami tren peningkatan[1]

Tingginya angka perceraian belakangan ini, menyiksa miris. Angka perceraian setiap tahunnya terus meningkat cukup tinggi. Data kantor pengadilan Agama Gresik 2014 menunjukkan jumlah perceraian mencapaia 2079 kasus

[1] Sri Lestari. *Psikologi Keluarga*.(Jakarta; Kencana Prenada Media Group, 2012.)Hlm.1

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

diantaranya adalah kasus perceraian pasangan Pegawai Negri Sipil (PNS). Dari kasus 2079 kasus perceraian tersebut 542 merupakan kasus permohonan dan 1209 berbentuk gugatan. Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan angaka perceraian 2013 yang hanya mencapai sekitar 1177 kasus. Indikasinya angka perceraian di kabupaten Gresik tahun 2014 mengalami peningkatan sekitar 92%.[2]

Perceraian ini tidak saja terjadi pada orang-orang kelas bawah tetapi terjadi pada orang-orang berkelas atas yang mempunyai perekonomian lebih dari cukup, bukan hanya rakyat biasa tetapi perceraian pun bisa terjadi pada seorang figur salah satunya artis, musisi, bahkan terjadi pada ustad-ustad.[3]

Perceraiana adalah putusnya ikatan lahir batin antara suami dan istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami istri tersebut, terdapat dalam pasal 38 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 sebagai aturan hukum psitif yang menunjukkan adanya.[4]

Dalam masalah ini terdapat banyak penyebab perceraian-perceraian yang telah tampak dari kasus-kasus yang sering terjadi di Indonesia seperti kurangnya berkomunikasi, kekerasan dalam rumah tangga, perzinaan dan kurangnya ekonomi.

Dalam rumah tangga, komunikasi sangat penting dan sangat dibutuhkan antara suami-istri. Sekecil apapun itu masalah harus memberitahu satu sama lain. Jika tidak, akan memicu terjadinya perceraian. karena dengan berkomunikasi

---

[2]www.kabargresik.com . Pada tanggl 03.September. 2015. Pukul. 05.00.
[3]http://.id.Wikipedia.org/wiki perceraian. Pada tanggal 10 september 2015. Pukul 10.00.
[4] Pasal 38 Undang-undang No.1Tahun 1974

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

membuat rasa saling percaya, saling mengerti, tidak ada kebohongan, dan tidak ada hal yang disembunyikan. Namun sebaliknya jika dalam rumah tangga gagal berkomunikasi, maka akan sering terjadi pertengkaran karena tidak saling percaya, tidak saling mengerti, banyaknya rahasia yang disembunyikan satu sama lain. Hal ini akan berujung pada perceraian jika kedua pihak kurang atau gagal berkomunikasi.[5]

Kekerasan dalam rumah tangga adalah kekerasan yang dilakukan dalam rumah tangga baik oleh suami maupun oleh istri yang berakibat timbulnya penderitaan fisik, seksual, psikis,dan ekonomi. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab utama perceraian.

Di samping itu, masalah lain yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian adalah perzinahan, yaitu hubungnan seksual diluar nikah yang dilakukan baik oleh suami maupun istri. hal ini bisa terjadi dalam rumah tangga dikarenakan mungkin seperti yang kita bahas sebelumnya yaitu kurangnya atau gagal berkomunikasi, ketidak harmonisan, tidak adanya perhatian atau kepedulian suami terhadap istri atau sebaliknya, saling sibuk dengan pekerjaannya masing-masing, merasa tidak tercukupinya kebahagiaan lahir dan batin, ketidaksetiaan, atau hanya untuk bersenang-senang bersama orang lain.

Sedangkan Uang memang tidak bisa menjamin adanya keluarga bahagia. Namun uang merupakan kebutuhan pokok untuk memenuhi kebutuhan hidup. Jadi faktor ekonomi masih menjadi penyebab paling dominan terjadinya perceraian pada masyarakat.

---

[5] Moh.Idris Ramulyo. *Hukum Perkawinan Islam,* (Jakarta, Bumi aksara; 1996), hlm.152

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

Faktor-faktor terjadinya perceraian di atas seperti halnya masalah ekonomi, perzinahan, kurangnya atau gagal berkomunikasi, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat menimbulkan landasan berupa krisis moral dan akhlak yang dilalaikan oleh suami mapun istri atas peran dan tanggung jawab.[6]

Dalam rumah tangga yang tidak sehatkan mengakibatkan dampak kepada remaja dan menjadi korban keluarga dalam perceraian, sehingga remaja menjadi sering melamun, memberontak, sedih, mengurung diri.

Melamun merupakan sumber kegembiraan bagi semua remaja, tertama bagi mereka yang tidak bahagia dengan keadaan diri dan peran mereka dalam kehidupan sebenarnya. Melamun merupakan cara mengalami perwujudan impian yang penting bagi semua remaja. Yang dalam dunia rahasia lamunan remaja dapat memperoleh keasyikan yang jarang ditemukannya dalam kehidupan nyata. [7]

Seorang remaja yang berasal dari sebuah keluarga yang besar sikap dan perilakunya cenderung otoriter, sedangkan yang berasal dari keluarga yang bercerai atau berpisah menjadi remaja yang cemas, tidak mudah percaya, dan sedikit kaku. Sehingga ketiadaan hubungan emosional akibat penolakan anggota keluarga atau perpisahan dengan orang tua, sering kali menimbulkan gangguan kepribadian. Sebaliknya pemuasan emosional mendorong perkembangan kepribadian.[8]

---

[6] Abdul Rahman. *Do'I Perkawinan dalam syariat Islam* (Jakarta; Rineka Cipta,1996)hlm.82-83

[7] Elizabeth B. Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 2*(Jakarta; Erlangga. 1978),Hal.20

[8] Elizabeth B. Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 1* (Jakarta; Erlangga. 1978),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 digilib.uinsby.ac.id

Oleh karena itu tidak jarang mereka berbohong dengan mengatakan bahwa orangtua mereka tidak bercerai atau bahkan menghindari pertanyaan-pertanyaan tentang perceraian orang tua mereka. Banyak sekali dampak negatif perceraian yang bisa muncul pada remaja. "Marah pada diri sendiri, marah pada lingkungan, jadi pembangkang, tidak sabar, impulsif,". Bisa jadi, anak akan merasa bersalah (guilty feeling) dan menganggap dirinyalah biang keladi atau penyebab perceraian orangtuanya. Berdasarkan ciri-ciri yang diatas remaja akan mengalami stres.

Stres bisa diakibatkan oleh banyak faktor baik itu internal maupun ekternal. Dan diantara faktor yang sering yang menjadi stres adalah perceraian, yang penyebab stres dalam kehidupan sehari-hari yang mana bila ditangani lebih baik bisa membuat tertekan dan merasa terpuruk yang berkepanjangan. Tentu selain buruk bagi fisik juga buruk bagi kesehatan mental, dengan adanya sebab perceraian maka akan berakibat terhadap anak menjadi stres dengan hal ini cara mengatasai stres pada remaja korban perceraian bisa ditangani dengan tehnik relaksasi.[9]

Dalam hal ini peran keluarga sangatlah penting bagi anak remaja, Keluarga sebagai tempat untuk berlindung, memperoleh kasih sayang. Peran keluarga sangatlah penting untuk perkembangan remaja pada masa-masa yang mendatang, baik secara psikologi maupun secara fisik. Tanpa keluarga anak akan merasa sendiri, tidak ada tempat untuk berlindung.

[9] Juliah Rahman . tumblr/com //http cara mengasasi stres.(27. N0vember.2015)

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

Dari hasil pengamatan peneliti bahwa di Desa Babak Bawo dan Desa Baron banyak remaja- remaja yang mengalami tingkah laku yang menyimpang yang bersifat negative, remaja laki-laki di Desa Baron sering mengadakan meiuman keras dan sering tawuran serta cangkrukan di warung kopi, dan kebanyakan remaja-remaja di Desa Baron adalah remaja pengangguran, tidak sekolah dan tidak bekerja, suka melamun dan bersikap yang aneh, sedangkan di Desa Babak Bawo tidak jauh dengan tingkah laku remaj-remaja di Desa Baron yang suka keluar malam yang tanpa arah tujuan hanya bersenang-senang di warung kopi dengan teman-temannya. Berbeda dengan remaja wanita di Desa Babak Bawo dan Desa Baron cenderung lebih pendiam dan pemalu terhadap lingkunganny. Dalam hal ini peneliti memperkirakan bahwa remaja-remaja yang ada di Desa Babak dan Desa Baron mengalami stres akibat korban percerain.

Dengan adanya fenomena yang diamati oleh peneliti, maka peneliti menetapkan bantuan bimbingan konseling islam dengan teknik relakasi dalam menangangi stres pada remaja korban perceraian. Bimbingan konseling islam ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan proses pemberian bantuan terhadap individu yang mempunyai masalah agar individu sadar dan menjalankan aktivitas yang semestisnya.[10] Sedangakan teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, dan bisa mengendurkan ketegangan, ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penururnan kecemasan dan

[10] [10] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jogyakarta : Pustaka Pelajar Anggota IKAPI, 2013), h. 22

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

mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energy atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu yang menyenangkan.[11]

Peneliti mengambil teknik ini karna mempunyai karakteristik yang tepat dalam kasus yang diambil oleh peneliti. Teknik Relaksasi ini untuk mengembalikan tubuh dalam kondisi homoestatis sehingga konseli dapat kembali tenang yang menciptakan individu yang lebih nyaman dan menyenangkan. Dengan demikian bimbingan konseling dengan tehnik relaksasi maka peneliti akan mudah dalam menangani stres pada remaja korban perceraian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka peneletiti mengidentifikasikan masalah sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres pada remaj-remaja korban perceraian?
2. Seberapa besar pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres pada remaja-remaja korban perceraian?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam melakukan penelitian ini selain sebagai syarat ujian siding progam strata satu (S1) bidang kajian keluarga, Jurusan Bimbngan konseling Islam, Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya sebagai berikut:

---

[11] Suryani. *Pengertian Relaksasi*.(Jakarta;Arcan,1993),hal.76

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres pada remaja-remaja korban percerain
2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres pada remaja-remaja korban perceraian.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan hadirnya manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peniliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Menambah khazanah keilmuan bagi peniliti yang lain dalam hal menangani stres pada remaja korban perceraian dengan tehnik relaksasi.

b. Sebagai sumber informasi dan refrensi bagi jurusan bimbingan konseling islam khususnya dan bagi mahasiswa umumnya dalam hal penggunaan tehnik relaksasi dalam menangani stres pada remaja korban perceraian.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam pengembangan tehnik relaksasi dalam menangani stres pada remaja korban perceraian bagi peneliti selanjutnya.

b. Peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat bagi konseli/klien agar dapat bersemangat dalam menjalani kehidupan dan membantu memecahkan permasalahn yang dihadapi oleh remaja korban perceraian.

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

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti harus memahami metodologi penelitian terlebih dahulu, sebab merupakan pengetahuan tentang langkah- langkah sistematis dan logis, tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu, kemudian diolah dan dianalisis diambil kesimpulan selanjutnya dicari solusinya.

Pilihan metodologi ini berdasarkan pada masalah dan cara kerja yang relevan dengan obyek penelitian agar hasil yang dicapai tidak diragukan kualitasnya dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti mengambil kesimpulan adanya hubungan sebab akibat antara variabel- variabel dan hubungan ini bersifat empirik, bukan Cuman berdasarkan penalaran (logika), sehingga peneliti memperoleh kesimpulan yang valid mengenai sebab akibat di bandingkan dengan yang bisa diperoleh metode lain.[12]

2. Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling

a. Populasi

Populasi berasal dari kata bahsa inggris population, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian populasi merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa,sikap hidup, dan

[12] Tatang M Arifin,"*Menyusun Rencana Penelitian*" (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989), hal. 112-113

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

sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian.

Populasi merupakan keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti dan pada populasi itu hasil penelitian diberlakukan, sesuai tempat terjadinya masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini populasinya adalah remaja korban percerain di Desa Babak Bawo dan Desa Baron Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik yang berjumlah 43 orang.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Dalam menentukan sampel hendaknya dipenuhi syarat-syarat utama dalam menentukannnya didalam penelitian yang akan kita telititi.

Hakikat penggunakan sampel dalam suatu penelitian adalah dikarenakna sulitnya untuk meneliti seluruh populasi, hal ini mengingat biaya dan waktu yang begitu banyak diperlukan jika harus meneliti seluruh populasi.[13]

Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul- betul representative (mewakili).[14]

---

[13] Mardalis. Metode penelitian suatu pendekatan proposal,(Jakarta; Bumi Aksara, 1995),Hlm.55

[14] Sugiono,*Statistika untuk Penelitian*.hlm.62

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

Pengambilan sampel dari penelitian ini adalah dengan menggunakan remaja korban perceraian di Desa Babak dan Desa Baron Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik sebagai responden yang akan diteliti yang berjumlah 43 orang. Apabila subyeknya kurang 100 lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar maka dapat diambil diantaranya 10-15% atau 20-25% atau lebih.

c. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan metode pengambilan sampel dan untuk menentukan sampel yang akan dipergunakan dalam suatu penelitian.[15] Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengambilan sampel *probability sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling* yang artinya *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada data populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.[16] Meskipun terlihat sangat sederhana, teknik acak sederhana ini membutuhkan syarat yang khusus. Teknik acak sederhana ini bisa dipakai jika ada kerangka sampel yang baik dan lengkap yang memuat daftar nama semua anggota populasi.[17]

Dalam hal ini peneliti mengambil sampel secara acak tidak memperhatikan jenis dan strata sampel yang akan diambil. Dan sampel

[15]Rosady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2006), h. 150

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 122

[17] Eriyanto, *Teknik Sampling Analisis Opini Publik* (Yogyakarta: LkiS, 2007), hal. 73

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

yang akan diambil oleh peneliti merupakan sampel yang semuanya sama tanpa memperhatikan strata.

Selanjutnya adalah penentuan sampling eror. Sampling eror menunjukkan perbedaan antara hasil sampel dan hasil populasi. Hasil dari sampel tentu berbeda dengan populasi. Perbedaan ini terjadi karena kita menggunakan sampel bukan populasi. Masalahnya, kita umumnya tidak mengetahui nilai populasi. Yang diketahui oleh peneliti adalah hasil dari sampel. Semakin besar sampel, semakin kecil angka sampel eror. Sebaliknya, semakin kecil sampel, semakin besar angka sampling eror.[18]

Kemudian menentukan tingkat kepercayaan. Tingkat kepercayaan berhubungan dengan seberapa besar taksiran atau estimasi dari sampel berlaku untuk populasi. Tingkat kepercayaan menggambarkan seberapa besar hasil perkiraan dari sampel berlaku untuk populasi. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$N = \frac{Z^2.[p(1-p)]N}{Z^2\,[p(1-p)]+(N-1).E^2}$$

3. Variabel dan Indikator

Variabel berasal dari kata bahasa inggris variable yang berarti faktor tak tetap atau berubah-rubah.[19]Variabel adalah objek-objek atau gejala-gejala

[18] Eriyanto, *Analisi isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu- ilmu Sosial lainnya*...hlm. 165- 166

[19]Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial*,(Surabaya; Airlangga University Press, 2001), Hlm.76

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

yang menjadi interes peneliti untuk menelitinya.[20] Jadi, Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Untuk penelitian kali ini, peneliti sudah membuat variabel-variabel dari judul penelitian "Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Tehnik Relaksasi dalam Menangani Stres Pada Remaja Korban Perceraian (Desa Babak Bawo dan Desa Baron Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik)"

Penelitian ini di dalamnya hanya terdapat dua variabel yakni X (Variabel bebas) dan Y (Variabel Terikat)

1) Variabel bebas (VX) adalah Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi.
2) Variabel terikat (VY) adalah menangani stres pada remaja korban perceraian.

Indikator variabel

Indikator variabel adalah yang dipecahkan menjadi kategori-kategori data yang haru dikumpulkan oleh peneliti. Adapun indikator dalam penelitian ini adalah:

1) Indikator variabel bebas (x) :

   Tehnik Relaksasi dibatasi pada:

   a) Mengatasi ketegangan otot
   b) Meningkatkan kemampuan kognitif
   c) Mengatasi ketegangan keadaan jiwa yang kurang seimbang

[20]Zaenal Arifin. *Metodologi penelitian pendidikam*,(Surabaya; Lentera cendika, 2009), Hlm.33

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

d) Mengatasi kecemasan

e) Mengatasi emosi negatif

f) Mengatasi kehawatiran

2) Indikator variabel terikat (y) :

Stres dalam hal ini dibatasi pada:

a) Kesulitan Tidur (Insomnia)

b) Nafsu makan menurun

c) Merasa cemas

d) Mudah marah

e) Kesulitan untuk berkonsentrasi

f) Lelah

g) Merasa tidak bisa memecahakan masalah yang dihadapi

4. Definisi operasional

Agar diperoleh kejelasan menganai judul yang diangkat yakni" Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam menangani Stres pada Para Remaja korban Perceraian (Desa Babak Bawo dan Desa Baron Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik), maka disini akan dijelaskan tentang beberpa istilah yang terdapat di dalam judul, antara lain:

a. Bimbingan Konseling Islam

Dalam bukunya, Thori Musnamar mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya

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

hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, Sehingga dapat mencapai kebgahiaan dulia dan akhirat.[21]

Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan terhadap individu belajar mengmbangkan fithrah dengan cara memperdayakan iman, akal dan kemampuan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah da RasulNya agar fitrah yang ada pada indivdu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.[22]

Sedangkan menurut Dra. Hallen A, M.Pd dalam bukunya DRs. Syamsul Munir Amin, M.A. menyatakan bahwa bimbingan Konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis, kepada setiap setiap individu agar ia dapat mengmbangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginterlasasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan Al-Hadits.[23]

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah suatu bantuan proses atau aktivitas pemberian bantuan berupa bimbingan kepada individu yang membutuhkan, untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar klien dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan jiwanya, keimanan serta dapat menggulangi problematika

---

[21] Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yokyakarta; UII Pres, 1992), hal.15.

[22] Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami*, (Bandung: PT Al Ma'arif, 1996), hal. 56

[23] Syamsul Munir, M.A *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta:Amzah, 2010),hal.23

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

hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Quran dan Al-Hadits, sehingga mendapat petunjuk petunjuk Allah.

b. Tehnik Relaksasi

Relaksasi menurut Singgih adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan relaks pada otot-otot. Jika seorang dalam keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pola susunan saraf pusat maupun pada susunan saraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat jasmani maupun Rohani.[24]

Gerald Corey memberikan pengertian bahwa memberikan dan membayangkannsituasi yang membuat santai , seperti duduk dipinngir Danau atau berjalan-jalan ditaman yang indah, hal yang terpenting adlah klien mencapai keadaan tenang dan damai.[25]

Jadi, bahwa tehnik relaksasi ini penting dalam remaja yang mengalami stress yang berkontribusi bagi perkembangan banyak penyakit. Bahkan relaksasi mungkin menjadi salah satu faktor yang penting utuk kesehatan dan disarankan terapis harus menggunakan tehnik relaksasi untuk mengelola stres.

c. Stres

Stres merupakan suatu kondisi ketidakmampuan fungsi tubuh merespon berbegai perilaku-perilaku eksternal yang dianggap berbahaya oleh

[24] Anis Watus Solika. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani setres di Wonocolo Surabya*. 2014

[25]Singgih D. Gunarso, konseling dan Psikoterapi,(Jakarta; Gunung Mulia, 2000),hal.23

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

anggota tubuh. Pada dasarnya setiap oranng berpeluang mengalami stres tergantung dari respon mental yang dimiliki oleh orang tersebut.[26]

Menurut M. Hardja menyebutkan bahwa stres adalah keadaan atau konsisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal ayang dianggap stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadaman, entah nyata atau tidak nyata, kondisi dan sumber daya energy biologis, psikologis dan social apa adanya.[27]

Stres dapat memberikan pengaruh positif dan negative terhadap individu. Pengaruh pasitif dari stres adalah mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. sedangkan pengaruh negativenya adalah menimbulakn perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, mudah marah, perubahan pola makan, mersa cemas, lelah yang kemudian memicu munculnya penyakit stres sakit kepala, sakit perut insomnia, tekanan darah tinggi, atau stroke.[28]

Jika,Stres secara terus menerus bisa saja terjadi dan membuat tubuh menjadi lelah, hingga akan menyebabkan interaksi social , kualitas hidup, dan kesehatan orang tersebut akan mengalami kesulitan pula.oleh karena itu mengetahui cara menangani stres adalah hal penting, agar tubuh selalu memberikan respon yang baik pada banyak situasi yang datang.

---

[26] Sunardy,*10 ciri-ciri orang yang mengalami stres*, http://dunia terang.blogspot.com/2013/08/10, diakses pada tanggal 16 november2015. Pukul 20.05 WIB

[27] Agius M. Harjana, *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*,(Yokyakarta:Kansisius,1994),hal.14

[28] Farid Mashudi. *Psikologi Konseling*.(Jogjakarta; IRcisod.2012),Hlm.183-184

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

d. Remaja

Remaja berasal dari kata latin adolense yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. istilah adolensece mempunyai arti yang luas lagi yang mencakup kematangan, emosional, sosial dan fisik .

Suatu analisis yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja, yang secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa akhir, akan mengemukakan banyak faktor yang masing-masing perlu mendapat tinjauan tersendiri.

Remaja usia 13 tahun menunjukkan perbedaan yang sangat besar dengan remaja usia 18 tahun, lebas daripada perbedaan sosial-kultural dan seksual diantara para remaja sendiri.[29]

e. Perceraian

Perceraian dalam bahsa Indonesia dipakai dalam pengertian yang sama dengan talak dalam istilah Fiqih yang berarti bubarnya pernikahan.[30]

Perceraian adalah faktor kedua yang menyebabkan putusnya tali pernikahan seseorang.[31]

Pengertian " talak"dan "Fithrah" dalam istilah Fiqih mempunyai arti yang umum dan artinya yang khusus. arti yang umum ialah segala macam bentuk perceraian yang dijatuhkan oleh suami yang telah ditetapkan oleh hakim dan perceraian yang jatuh dengan sendirinya sepertia perceraian yang

---

[29] Siti Rahayu Raditono. *Psikologi Perkembangan*.(yokyakarta; Gadjah Mada University Pres.2006),hlm.262

[30] Beni Ahmad Saebani. *Fiqih Munakahat*,(Bandung;Cv Pustaka Setia,2001),Hlm.55

[31] H.M.Mustofa. *Fiqih Munakahat dan Jinayat*,(Surabaya; Cosma B UIN Sunan Ampel,2014),hlm.90

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

disebabkan meninggalnya salah seorang dari suami atau isteri, arti khusus ialah perceraian yang dijatuhkan oleh suami saja.[32]

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam setiap penelitian disamping menggunakan metode yang tepat diperlukan pula kemampuan memilih dan bahkan juga menyusun teknik pengumpulan data yang relevan. Dengan alat pengumpul data yang teruji kesahihan dan keterandalannya, akan didapat data sesuai dengan keperluan penelitian, termasuk kualitas data secara proporsional terhadap kepentingan data.[33]

Dari pemilihan teknik pengumpulan data ini, penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan memungkinkan tercapainya pemecahan masalah secara valid dan variabel yang pada giliranya lah memungkinkan untuk dirumuskannya generalisasi yang obyektif.

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. [34]Observasi berguna untuk menjelaskan, memeriksa dan merinci gejala yang terjadi. Ketika menguraikan metode deskriptif, kita sudah menjelaskan bagaimana

[32]Kamal muchtar, Asas-asas Hukum Islam tentang Perkawinan,(Jakarta; Bulan Bintang,1974),hlm.156

[33] Mahi M.Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra* (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2011), hal. 71

[34] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D*,hal.196

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

etnomedologi di kalangan ilmuwan sosial dipergunakan untuk tujuan-tujuan deskriptif.[35]

Teknik observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap objek yang telah ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil oleh peneliti yaitu mengenai Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam menangani Stres pada para remaja korban perceraian.

b. Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang melibatkan seseorang yang memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.[36] Pada penelitian ini wawancara digunakan untuk memperoleh informasi pendukung. Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini bersifat tidak strukutur. Pedoman yang digunakan dalam wawancara hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip termasuk buku tentang pendapat teori, dalil atau hukum-hukum lain yang berhubungan dengan masalah penelitian.

---

[35] Jalaluddin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 84

[36] Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Rmaja Rosdakarya, 2008) , hal. 180

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

Metode ini digunakan untuk mencari data tentang strukutur organisasi Desa Babak Bawo dan Desa Baron, dan data lain yang diperlukan. Disamping itu juga letak geografis, peta, foto kegiatan dan wujud yang lain yang diperlukan untuk menunjang kejelasan objek penelitian.

d. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan instrumen untuk pengumpulan data, di mana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Peneliti dapat menggunakan kuesioner untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian, dan perilaku dari responden.[37]

Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, kuesioner merupakan salah satu alat yang penting untuk pengambilan data; oleh karena itu, peneliti harus dapat membuat kuesioner (angket) dengan baik.[38]

Angket ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Bimbingan konseling islam dengan terapi relaksasi dalam menangani stres pada para remaja korban perceraian dengan pernyataan yang sudah ditentukan oleh peneliti.

---

[37] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), h.193

[38] Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitaif & Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 28

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

6. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisisis data yang diperoleh, peneliti menggunakan tehnik statistic. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengn Tehnik Relaksasi dalam menangani Stres Pada Anak Korban Perceraian. Maka rumus yang peneliti gunakan adalah Regresi Linier Sederhana ,sedangkan analisis regresi digunakan untuk untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variable independen, bila nialai variable independen di manipulasi/dirubah rubah atau dinaik-naikkan.[39] Manfaat dari hasil analisis regresi adlah untuk membuat keputusan apakah naik dan menurunnya variable dependen dapat dilakukan melalui peningkatan variable independen atau tidak. Untuk mencari dengan regresi ini menggunakan rumus:

Y'=a + bx

Keterangan:

Y : subjek dalam variable bebas (dependenvariable) yang diprekdisikan.

a: harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b: angaka arah atau nilai koefisien regresi, yang menunujukkan angka peningkatan ataupun penurunan variable tergantung (dependent Variable). Bila positif (+) maka naik, dan bila negative (-) maka terjadi penurunan.

x: Subjek Pada variable bebas (independen variable) yang mempunyai nilai tertentu.

Nilai maupun a maupun nilai b dapat dihitungkan melalui rumus yang

[39] Sugiono, *Statistik untuk Penelian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 260

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

sederhana.

Untuk memperoleh nilai a dapat digunakan rumus:

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2\ ) - (\sum x)(\sum xy)}{N\sum x^2 - (\sum x)^2}$$

Sedangkan nilai b dapat dihitung dengan rumus:

$$b = \frac{N\ \sum x^2 - (\sum x)(\sum y)}{N\sum x^2 - (\sum x)^2}$$

Untuk membuktikan Pengaruh Bimbingan konseling islam dengan tehnik relaksasi dalam menangani Stres pada Remaja korban perceraian.

7. Hipotesis 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.[40]

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu kesimpulan yang masih kurang atau kesimpulan yang masih belum sempurna. Pengertian ini kemudian di perluas dengan maksud sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna, sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu

[40] Sugiono, *Metode penelitaina Kuantitatif kualitatif dan R&D,*(Bandung: Alfabeta,2013),Hlm.64

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

melalui penelitian. Pembuktian itu hanya dapat dilakukan dengan menguji hipotesis dimkasud dengan data di lapangan.[41]

Hipotesa dapat diturunkan dari teori yang berkaitan dengan masalah yang akan kita teliti. Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang perlu diuji kebenarannya oleh karena itu hipotesis berfungsi sebagai kemungkinan untuk menguji kebenaran suatu teori.[42]

Hipotesis dari penelitian ini menggunakan Hipotesis Kerja (Hipotesis Nihil). Hipotesis Nihil atau hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan atau tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Hipotesis nol bisa diberikan kode kode Ho. Hipotesis alternative (Hipotesis Kerja) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Hipotesis kerja bisa diberi kode Ha. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: Ho: Tidak adanya Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan teknik relasasi dalam menangani setres pada anak koraban perceraian Ha: Adanya pengaruh bimbingan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres pada remaja-remaja korban perceraian.

---

[41] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2005), hal. 85

[42] Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal.38

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

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Dalam mengemukakan pembahasan terhadap permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, peneliti menyusun sistematika pembahasan yang terbagi dalam 5 bab yang terdiri dari:

A. BAB I PENDAHULUAN

Meliputi : Latar belakang permasalahan yang diteliti peneliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, Kerangka teori dan Hipotetsis, metode penelitian yang terdiri dari : pendekatan dan jenis penelitian, Populasi, sampel dan Teknik Sempling, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik pemeriksaan keabsahan data.

B. BAB II KAJIAN TEORITIK

Meliputi : Kajian pustaka (beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian), dan kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian).

C. BAB III PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Subjek, Objek dan Lokasi Penelitian

Berisi tentang gambaran profil informan, alasan dijadikannya sebagai informan (kompetisi) yang ditambahkan dengan informasi tentang usia, pendidikan, jenis kelamin dan sebagainya. Objek penelitian berisi tentang keilmuan komunikasi yang diteliti. Sedangkan lokasi penelitian menggambarkan tentang tempat penelitian yang dilakukan.

2. Deskripsi data Penelitian

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

Pada bagian ini dipaparkan tentang deskripsi dan penelitian, terutama yang terkait dengan data fokus penelitian yang diajukan.

D. BAB IV ANALISIS DATA

1. Temuan Peneliti

Bagian ini peneliti menampilkan analisis data yang telah dipaparkan. Dari analisis tersebut akan menghasilkan temuan- temuan peneliti. Pemaparan temuan dapat disajikan dalam bentuk pola, tema, kecenderungan dan motif yang muncul dari data, disamping data juga berupa penyajian kategori, system, klasifikasi dan tipologi. Pemunculan hasil temuan mengacu pada fokus penelitian yang diajukan.

2. Konfirmasi Temuan dengan Teori

Bagian ini peneliti membandingkan temuan- temuan peneliti dengan teori yang relevan, dan juga teori- teori yang memungkinkan berlawanan dengan temuan penelitian. Masing- masing dijelaskan dengan argumentasi.

E. BAB V PENUTUP

1. Kesimpulan

Merupakan jawaban langsung dan fokus penelitian. Hal ini perlu diingat bahwa simpulan harus sesuai dengan fokus penelitian baik dalam hal urutan atau jumlahnya.

2. Rekomendasi

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

Bagian rekomendasi mengemukakan beberapa anjuran bagi kemungkinan dilaksanakan pelanjutan beberapa kesimpulan yang dihasilkan dan dikaitkan dengan manfaat penelitian.

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