

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Melihat fenomena yang ada di zaman sekarang ini, banyak sekali kasus-kasus kriminal didalam pernikahan. Diantaranya, ada suami membunuh istrinya, istri membunuh suaminya, anak membunuh orang tuanya, ada pula orang tua membunuh anaknya. Dan dari kasus tersebut hanya dikarenakan dari hal-hal yang sangat mudah yang kalau dipikir pakai akal sehatpun akan mendapatkan jalan keluarnya. Padahal pernikahan itu sangat sakral yang mungkin terjadi satu kali dalam seumur hidup tetapi kenapa banyak sekali tragedi-tragedi yang seakan-akan menjadikan pernikahan itu adalah sebuah bencana.

Belum lagi kasus KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga), yang dalam kasus KDRT ini banyak sekali diderita oleh wanita dan tidak menutup kemungkinan pula suaminya dapat perlakuan KDRT dari istrinya. Dan dari salah satu narasumber korban dari KDRT tersebut bercerita, semua kekerasan tersebut terjadi hanya karena masalah yang sangat mudah. Belum lagi perceraian diusia pernikahan yang masih sangat muda yang berlandaskan pula hanya karena masalah yang biasa saja, seperti masalah ekonomi, ketidakcocokan antar satu sama lain, keegoisan diri sendiripun selalu ditinggikan.

Dan didalam penelitian ini penulis mengarahkan penelitian ini kepada pasangan suami istri yang ia masih aktif kuliah dan sekaligus masih aktif bekerja. Disinilah tingkat kestresannya sangat mudah didapatkan, dari mulai stimulus pemicu stress dari tugas-tugas kuliah yang menumpuk dan pasti terbebani juga dengan tugas satu sama lain menjadi suami dan istri. Lalu penelitian ini mencoba untuk menggabungkan sebuah inovasi yang mana nilai-nilai dari religiusitas menjadi salah satu solusi untuk membantu pasutri tersebut lebih dapat mengendalikan stresnya terhadap masalah yang mereka dapatkan didalam lingkungan kuliah dan kerjanya.

Dalam beberapa faktor dari fenomena yang terdapat di zaman sekarang menimbulkan beberapa faktor-faktor negatif. Diantaranya, kalau keluarga yg bermasalah tersebut sudah memiliki anak maka dampak negatifpun akan banyak ke anaknya yang akhirnya menjadikan anak nakal. Anak seperti yang sudah tidak mempunyai arah dan pedoman hidupnya yang seharusnya ia peroleh dari orang tuanya sendiri tetapi karena orang tuanyapun sibuk dengan masalah mereka dan lupa dengan anak mereka. Disitulah faktor yang sangat bahaya yang akan ditimbulkan dari keluarga yang rusak, dari keluarga yang tingkat stresnya tinggi akan sangat berdampak kepada anaknya dikemudian hari. Bisa jadi anak tersebut mencontoh perlakuan orang tuanya itupun sangat buruk dampak untuk masa depan anak tersebut.

Dari pemaparan diatas dilihat dari fenomena yang sedang terjadi dizaman sekarang ini, setelah beberapa kali observasi dan sedikit bertanya kepada salah satu pelaku dan korbanya, karena yang kebetulan korban dan pelaku merupakan

teman sipeneliti jadi korban dan pelaku dapat memberikan alasan kenapa mereka berbuat seperti itu. Lalu, dari pihak laki-laki menjawab “saya juga kurang sadang melakukan perlakuan tersebut karena keadaan saya yang sangat lelah dan letih lalu istri memberikan pertanyaan seperti menuduh saya jadi saya lepas kendali dan berbuat kasar kepada nya”. Lalu peneliti mencoba bertanya kepada korban sebagai istrinya, dan korbanpun menjawab “emang saya salah menanyakan suami saya dari mana saja sampai selarut ini baru pulang padahal biasanya kerja tidak sampai pulang selamam ini”.

Kasus diatas merupakan salah satu kasus KDRT. Dan dari kasus tersebut peneliti tidak dapat beranggapan kalau diantara keduanya ada yang benar tetapi mengambil jalan tengahnya saja dari kasus tersebut peneliti menanyakan sedikit keluar dari permasalahan pasangan tersebut dan peneliti bertanya, pernahkan anda dan suami sholat berjama'ah dirumah, mengaji bersama dirumah dan pernah tidak datang ketempat kajian bersama suami dan jawaban dari istrinya semua pertanyaan tersebut tidak pernah ia lakukan bersama suami. Tidak hanya dari 1 kasus peneliti mengambil kesimpulan tetapi berangkat dari kasus pertama peneliti melakukan beberapa kali Observasi ke beberapa surat kabar yang didalamnya terdapat kejahatan yang ada didalam pernikahan, yang unik dari kasus yang terdapat surat kabar hampir pelaku dari kejahatan didalam pernikahan tersebut sangat menyesali perbuatannya dan mereka khilaf melakukan kejahatan tersebut.

Dan beberapa kali peneliti observasi sebagian Pasutri yang masih aktif kuliah dan bekerja yang sempat berwawancara juga, dan sebagian dari mereka

berbicara, kata responden *“kayanya mungkin kalau saya tidak sadar akan adanya Allah untuk menjadi satu-satunya menjadi tujuan saya mungkin pernikahan saya akan banyak masalahnya, tapi Alhamdulillah karena kita menikahpun niat ingin beribadah kepada Allah maka Allahpun bantu semua kesulitan yang kita dapatkan.”*

Dan setelah beberapa kali peneliti observasi kebeberapa informan barulah peneliti memiliki dugaan sementara dari masalah tersebut yaitu kurangnya rasa Religiusitas didalam diri pelaku dan lebih tepatnya didalam rumah tangganya karena kalau sebuah pernikahan memiliki religiusitas tidak akan ada kejahatan yang diluar nalar manusia. Padahal difikir pakai logika seseorang tidak akan bisa berbuat sekejam itu, bahkan hewan saja tidak pernah menyiksa darah dagingnya sendiri. Berarti didalam kasus ini ada yang salah didalam diri sipelaku sampai sipelaku nekad bertindak sekeji itu.

Didalam penelitian ini akan berisikan tentang bagaimana religiusitas ini akan menjadi sebuah batasan untuk seseorang manusia dapat mengelola stresnya didalam pernikahannya, karena faktor negatif dari stress itu dapat menimbulkan beberapa masalah diantaranya yang sudah dipaparkan diatas tersebut.

Ada beberapa pakar ahli yang berpendapat Religiusitas itu yang antara lainnya. Dari Glock dan Strak yang berpendapat kalau Religius itu adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agama. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen

adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh. Yang dapat disimpulkan dari pendapat tersebut bahwasanya religiusitas itu adalah kedalaman seseorang dalam meyakini suatu agama disertai dengan tingkat pengetahuan terhadap agamanya yang diwujudkan dalam pengalaman nilai-nilai agama yakni dengan mematuhi aturan-aturan dan menjalankan kewajiban-kewajiban dengan keikhlasan hati dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan ibadah.<sup>1</sup>

Didalam Alquranpun menjelaskan tentang religiusitas yakni konsep religiusitas sudah sangat jelas dipaparkan melalui nilai-nilai ketauhidan. Dimana nilai tauhid tersebut tergambar pada kepercayaan atas Keesaan Allah, sebagai pencipta semesta, yang Maha Mulia, Maha Perkasa, Maha abadi dan seluruh sifat-Nya yang Agung seperti yang terdapat didalam ayat Alquran. Ketika kepercayaan atas Keesaan Allah terbentuk, maka seluruh perintah yang diturunkan akan berpengaruh besar bagi kehidupan para umat-Nya.

Sedangkan pengertian dari stres itu sendiri yaitu, menurut Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosiologis dari seseorang. Stress adalah tekanan internal maupun

---

<sup>1</sup> Liza Mega Fitriyasari, Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasam menghadapi Menopause (jurnal online psikologi vol.1 No.2 Thn 2013),hlm.619

eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).<sup>2</sup>

Dan Ada beberapa pendapat dari para ahli tentang menikah itu sendiri. Antara lain: Nikah atau An-Nikah menurut bahasa Arab berarti *adh-dhamm* yakni menghimpun. Kata ini dimutlakkan untuk akad atau persetujuan. Adapun menurut Syari'at, pengertiannya sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qudamah Rohmahullah : "Nikah menurut syari'at adalah akad pernikahan. Ketika kata pernikahan diucapkan secara mutlak, maka ia bermakna demikian selama tidak ada dalil yang memalingkan darinya. Menurut Hurlock (1980), seseorang ahli psikologi perkembangan, ia mendefinisikan pernikahan merupakan periode individu belajar hidup bersama sebagai suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, dan mengelola sebuah rumah tangga. Jika tugas ini dilalui dan diselesaikan dengan baik, akan membawa kebahagiaan individu tersebut. Akan tetapi, tugas tersebut tidaklah mudah untuk dilalui oleh pasangan suami istri karena banyak hal yang harus dihadapi setelah menikah, antara lain pengelolaan keuangan rumah tangga, membina komunikasi yang baik dengan keluarga, mendidik dan mengelola anak dan lain-lain.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwasanya penelitian yang akan di paparkan didalam penelitian ini adalah suatu pernikahan yang terdapat Religiusitas didalam rumah tangganya dan yang dituju untuk pasangan suami

---

<sup>2</sup> Ira Darmawanti, Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan kemampuan Dalam Mengatasi Stres(Coping Stres) (jurnal psikologi: teori dan terapan, vol. 3 No. 2 thn 2012),hlm. 103.

istri yang berstatus mahasiswa dan masih aktif bekerja agar dapat membuktikan didalam pernikahan seseorang dapat mengelola stresnya atau tidak pada saat didalam keluarga sudah terdapat Religiusitas. Dan kenapa penelitian ini menggunakan Religiusitas untuk mengelola stress yang ada didalam keluarga, karena yang sudah dipaparkan sedikit diatas yang mana Religiusitas ini adalah sebuah batasan agar seseorang tidak bertindak yang diluar nalar manusia, karena seseorang yang menyadari kalau Allah itu selalu ada orang itu tidak akan berbuat yang kejam-kejam apalagi didalam ikatan yang sangat suci yaitu didalam pernikahan.

#### **B. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat lebih terarah dan tidak membingungkan pembaca, maka permasalahan yang ada didalam penelitian ini akan dibatasi hanya pada Mahasiswa yang sudah menikah tetapi ia masih dalam keadaan kuliah dan sekaligus masih aktif bekerja (Study kasus Universitas swasta yang ada dikarawang ).

Dalam penelitian ini hal yang ingin diketahui adalah bagaimana cara bekerja dari Dampak Religiusitas untuk menangani Mahasiswa dalam mengelola stresnya didalam menghadapi kesibukan kuliah yang sekaligus berkerja, dan hanya menikah yang berlandaskan atau bersyariatkan kepada Allahlah yang akan diperlihatkan yang bagaimana dampak Religiusitasan seseorang terhadap Tuhannya akan berdampak atau tidak untuk keharmonisan rumah tangga pasangan suami istri tersebut. Dan agar rumah tangga yang dibina dalam keadaan masih berstatus mahasiswa sekaligus bekerja dapat mengelola tingkat

stress antar suami istri untuk menghadapi keadaan yang mereka alami dan menjadikan keluarga tersebut Sakinah dan Sehat lahir dan batinnya.

### **C. Rumusan Masalah**

Penelitian ini memiliki beberapa rumusan masalah yang akan dicapai, antara lain :

1. Bagaimana gambaran dari dampak religiusitas tersebut untuk mengelola stress didalam pernikahan ?
2. Bagaimana metode religiusitas yang dapat mengelola stres didalam sebuah pernikahan bagi pasangan suami istri yang masih berstatus mahasiswi dan masih aktif bekerja ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dari rumusan masalah, antara lain :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran dari dampak religiusitas yang dapat mengelola stress didalam pernikahan .
2. Untuk mengetahui bagaimana metode religiusitas yang dapat mengelola stres didalam pernikahan bagi pasangan suami istri yang masih berstatus sebagai mahasiswi dan masih aktif bekerja.

### **E. Manfaat Penelitian**

Merujuk pada tujuan penelitian diatas maka penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat. Yakni sebagai berikut :

#### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teori, yang sekurang-kurangnya dapat menambah pengetahuan tentang ampak



religiusitas terhadap pengelolaan stres pada pasangan suami istri untuk menghadapi masalah yang ada di zaman sekarang ini. Yang diharapkan setelah penelitian ini pasangan suami istri tersebut lebih bisa mengendalikan stresnya, dan agar mengetahui religiusitas dalam pernikahan itu sangat penting yang menjadikan pasangan suami istri itu pun lebih dekat dengan Tuhannya.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Menambah keilmuan tentang dampak religiusitas di dalam pernikahan dapat mengelola stres, sehingga dapat menciptakan keluarga yang sakinah dan sehat lahir batin di masa pernikahannya biarpun menikahinya dalam keadaan pernikahannya yang masih muda ataupun yang sudah belasan tahun.
- b. Bagi peneliti berikutnya, dapat dijadikan bahan pertimbangan ataupun dapat dikembangkan kembali secara lebih lanjut dan lebih lengkap serta dapat juga sebagai referensi terhadap penelitian yang sejenisnya.

## **F. Tinjauan Pustaka**

Upaya kajian ini sebenarnya sudah dibahas sebelumnya dalam beberapa jurnal-jurnal psikologi. Penelitian ini sifatnya hanya menambahkan dari penelitian sebelumnya dan membuktikan dampak religiusitas itu dapat mengelola stres dalam pernikahan atau tidak.

Sebelum masuk ke dalam pembahasan dampak religiusitas dalam pernikahan, terlebih dahulu bahas tentang pengertian dari stres itu sendiri, karena kalau kita punya obat tetapi belum tahu penyakitnya itu apa maka obat

itu tidak akan berguna dan akan menjadi sia-sia obat itu, maka dari itu agar obat tersebut menjadi tidak sia-sia maka kenali terlebih dahulu penyakitnya. Pengertian dari stres itu sendiri adalah “merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Atau stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional dan perilaku (Goliszek,2005 :1).

Dapat disimpulkan stres itu adalah suatu gangguan yang muncul karena adanya stimulus dari luar yang memunculkan tekanan didalam diri seseorang, dan faktor dari stres itu sendiri sangat banyak yang salah satunya stress akan aktivitas yang sangat padat dalam kegiatan sehari-hari yang ia kerjakan terus-menerus akan menimbulkan kesetresan yang berkepanjangan, disinilah gangguan stres ini akan di tangani oleh terapi menikah yang sudah banyak dijelaskan dalam beberapa buku-buku dan juga jurnal-jurnal tentang menikah.

Dalam buku lainnya terdapat pemaparan stres yang berbeda yaitu, sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, setiap makhluk sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa “kondisi dari makhluk itu sendiri” dan pihak kedua adalah “lingkungan”. Terjadi interaksi antar makhluk (individu) dengan lingkungan. Interaksi ini akan menyebabkan setiap pihak terpengaruh oleh pihak-pihak lainnya. Untuk dapat mempertahankan hidupnya, menurut Darwin, perlu adanya perjuangan dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan selanjutnya bahkan untuk mengembangkan diri. Upaya

mempertahankan ini dapat juga disebut sebagai upaya-upaya untuk menyesuaikan diri, yaitu memenuhi tuntutan lingkungan terhadap dirinya.”

Sebenarnya pengertian dari stres dimanapun itu hampir sama penjelasannya, yang mana stres itu memiliki faktor pemicu yaitu dari luar dirinya, yang dari dalam kandunganpun seseorang dapat merasakan stres kalau ibu yang mengandungnya itu stres, setelah melahirkan, pemicu ia stres dari lingkungan keluarga kalau pada saat ia terlahir didalam keluarga yang tidak harmonis maka anak itupun akan mengalami stres, belum diwaktu ia sekolah yang mana pemicu stres itu banyak sekali dari mulai dilingkungan teman bermainnya, dari guru-guru, dari pelajaran yang ada disekolah itu. Lebih-lebih lagi pada saat seseorang itu sudah bekerja, tekanan dari luar akan lebih meningkat lagi, adanya persaingan antar teman kerja, dituntut harus sempurna setiap bekerja, dituntut selalu disiplin dan lain sebagainya.

Jadi bagaimana upaya kita untuk tidak mengalami stres yaitu dengan mempertahankan diri agar dapat menghindari dari pemicu stres itu. Maka dari itu dipenelitian ini menawarkan salah satu pertahan diri untuk menghilangkan atau mengalihkan pemicu stres yang akan timbul dari lingkungan luar keluarga maupun didalam keluarga, karena responden yang diambil dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri untuk menghadapi segala macam masalah dizaman sekarang ini yang pasti memiliki segudang pemicu stres yang dihasilkan dari faktor lingkungan dan juga ditempat kerjanya, maka dari itu akan dipadukan dengan nilai-nilai Religiusitas dan cinta ini yang bertujuan untuk mengalihkan dan meredakan pemicu stres yang dihasilkan dari dua faktor luar tersebut.

Dalam buku yang dikarang oleh Dadang Ahmad Fajar, M. Ag (2015) yang berjudul Psikoterapi Religius, yang didalam buku ini dijelaskan tentang terapi dengan pernikahan. Didalamnya menjelaskan “Dalam pernikahan dua orang dapat memadu kasih, hingga muncul efek relaksasi, dalam bahasan ilmu al-Nafs hubungan suami istri adalah bentuk luapan emosional yang timbul akibat sebuah ketenangan dan kesenangan, hal ini diakibatkan perpaduan antara unsur *Jalaliyah* Tuhan yang diwakili kaum pria dan unsur *Jamaliyah* Tuhan yang diwakili oleh kaum wanita, berpadu menjadi satu, terbentuklah energi yang memancarkan kenyamanan.”<sup>3</sup>

Didalam buku tersebut sangat jelas, bagaimana efek dari menikah itu sendiri ternyata banyak manfaat yang positif sekali yang dihasilkan dari menikah tersebut, dari mulai ketenangan jiwa yang dihasilkan dari pernikahan, lalu menghasilkan pula rasa aman, nyaman dan kasih sayang yang semua rasa tersebut menjadi sebuah kenyamanan yang benar-benar nyaman antar suami istri tersebut.

Dalam buku lainnya yang dikarang oleh Yazid bin Abdul Qadir Jawas (2016) yang berjudul Panduan Keluarga Sakinah juga menjelaskan beberapa manfaat dari menikah itu sendiri, yang antara lain:

- a. Melaksanakan perintah Allah,
- b. Melaksanakan dan menghidupkan Sunnah Nabi,
- c. Menundukan pandangan

---

<sup>3</sup> Dadang Ahmad Fajar, M. A., *Psikoterapi religius*.(Cianjur: Darr Dzikr Press, 2015), Hal:112-116

- d. Menjaga kehormatan laki-laki dan Perempuan
- e. Terpeliharanya kemaluan dari beragam maksiat, terdapat didalam sabda Nabi Muhammad SAW yang artinya *“barang siapa menjaga apa yang ada diantara dua tulang rahangnya (lidah) dan diantara dua pahanya (kemaluan), aku akan menjamin dia dengan Surga”*.<sup>4</sup>
- f. Menuai ganjaran yang amat banyak, sungguh Nabi Muhammad SAW menyebutkan; seseorang yang bersetubuh dengan istrinya akan mendapat ganjaran. Beliau Bersabda, yang artinya *”dan pada persetubuhan seorang dari kalian dengan istrinya adalah sedekah”*.<sup>5</sup>
- g. Mendatangkan ketenangan hidup, dijelaskan didalam Firman Allah SWT, yang artinya *“Dan diantara kalian tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan Dia menjadikan diantaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir”*.<sup>6</sup>

Didalam buku kali ini lebih lengkap menjelaskan manfaat apa saja yang diciptakan oleh pernikahan bahkan dilengkapi dengan ayat Alquran dan Hadits-hadits dari Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, yang menambah penjelasan lebih akurat. Dan didalam buku inipun diberikan batasan menikah

---

<sup>4</sup> (Hadits Shahih : HR. Al-Bukhari (no. 6474,6807) dari Sahal bin Saad).

<sup>5</sup> (Hadits Shahih : HR. Muslim (no 1006), Al-Bukhari dalam *al-Adabul Mufrad* (no.227)).

<sup>6</sup> (QS. Ar-Rum [30]: 21).

seperti apa yang mendapat manfaat-manfaat diatas, yaitu menikah yang benar-benar hanya karena Allah Ta'ala, karena ingin menjaga kehormatannya, yang tujuan menikah hanya untuk lebih dekat lagi dengan Allah SWT dan agar lebih ta'at lagi kepada Allah SWT. Dan menikah seperti itupula lah yang dapat dijadikan menjadi sebuah terapi pula, bahkan dibuku ini menikah tidak hanya dapat mengelola stres tetapi dapat menghilangkan penyakit emosi lainnya pula.

Ada sebuah kutipan dari sebuah buku Psikologi Pernikahan yang dikarang oleh Muhammad Iqbal, Ph. D.kutipannya berisi “Menikah ibarat membangun sebuah gedung. Jika bangunan tersebut dibangun dengan perencanaan yang baik dan matang, bangunan tersebut akan kuat dan kokoh”.<sup>7</sup>

Setelah menjelaskan tentang definisi menikah dan definisi stress, dilanjutkan dengan pemaparan dari definisi religiusitas itu sendiri. Beberapa para ahli mengemukakan pendapatnya. Diantaranya, awal dari data religiusitas adalah religi: kata religi atau reliji, berasal dari kata *religie* (bahasa Belanda), atau *religion* (bahasa Inggris) yang masuk kedalam perbendaharaan bahasa Indonesia dibawa oleh orang-orang barat (Belanda dan Inggris) yang menjajah Indonesia dan Nusantara dengan membawa dan sekaligus menyebarkan agama Kristen dan Katholi. Kata *religi* atau *religion* itu sendiri berasal dari bahasa latin, yang berasal dari kata *relegere*. Kata *relegele* mempunyai pengertian dasar “berhati-hati”, dan berpegang terhadap norma-norma atau aturan secara ketat. Dalam arti bahwa religi tersebut merupakan suatu keyakinan nilai-nilai

---

<sup>7</sup> Muhammad Iqbal, P. D. ,*Psikologi Pernikahan (Menyelam Rahasia Pernikahan)*. (Jakarta: GEMA INSANI, 2018), hal 4

dan norma-norma hidup yang harus dipegangi dan harus dijaga dengan penuh perhatian , agar jangan sampai menyimpang dan lepas. Kata dasar *relegare*, berarti “*mengikat*”, yang maksudnya adalah mengikatkan diri pada kekuatan ghaib yang suci. Kekuatan ghaib tersebut diyakini sebagai kekuatan yang menentukan jalan hidup dan yang mempengaruhi kehidupan manusia. Dengan demikian kata *religi* tersebut pada dasarnya mempunyai pengertian sebagai “keyakinan akan adanya kekuatan ghaib yang suci, yang menentukan jalan hidup dan pengaru kehidupan manusia, yang dihadapi secara hati-hati dan diikuti jalan-jalan dan aturan-aturan serta norma-normanya secara ketat, agar tidak sampai menyimpang dan lepas dari kehendak atau jalan yang telah ditetapkan oleh kekuatan ghaib yang suci tersebut.

Lalu Religius menurut Glock dan Strak (dalam Sari, Yunita dkk 2012:312) adalah konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah suatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Dan dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengalaman aqidah, syari’ah dan akhlak, atau dengan ungkapan lain : iman, Islam dan Ihsan. Bila semua unsur tersebut telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya.( dalam Effendi, 2008:12).

Dan kesimpulan dari pemaparan keseluruhan dari mulai definisi menikah itu sendiri lalu definisi stress yang menjadi masalah yang ingin ditangani didalam penelitian ini dan untuk menangani masalah tersebut didalam penelitian ini memasukan nilai-nilai religius sebagai upaya untuk seseorang dapat mengelola stresnya tersebut, kenapa pakai religiusitas untuk mengelola stres didalam pernikahan, karena yang sudah dijelaskan dari pemaparan sebelumnya kalau *religius* ini dapat menjadi sebuah aturan yang sangat jelas dan menjadi batasan yang sangat kuat untuk seseorang agar tidak berbuat negatif pada diriya dan juga diri orang lain.

#### **G. Kerangka Berfikir**

Nikah dalam ajaran islam bukan sekedar sebuah pemenuhan kebutuhan bahkan dipandang sebagai sebuah akad yang menghalalkan hubungan suami istri belaka. Dalam sudut pandang ilmu *al- Nafs*, nikah merupakan sebagian anugrah dari Allah *'azza wa Jalla*, bagi hamba-Nya yang dapat dipergunakan untuk menjaga bahkan sebagai pemulihan jiwa. Menikah itu dapat menciptakan ketenangan jiwa, ketenangan batin dan terjaganya diri dari hal-hal yang dilarang oleh Agama.<sup>8</sup>

Dengan keutamaan dan keistimewaan menikah tersebut dapat terlahir inovasi baru yang mana menikah dapat menjadi solusi untuk seseorang menangani stresnya didalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Dan didalam menikahpun akan diterapkan Nilai-nilai rereligiusitas yang akan lebih

---

<sup>8</sup> Dadang Ahmad Fazar, M. A., *Psikoterapi religius*.(Cianjur: Darr Dzikir Press, 2015), Hal:112-116



ampuh untuk menangani permasalahan stres yang dialami oleh mahasiswa dizaman sekarang ini. Beberapa observasi dilakukan untuk membuktikan seberapa istimewanya menikah itu dan banyak dari responden yang menyesal kenapa tidak menikah sedari dulu saja. Karena mereka merasakan kalau menikah itu adalah sebuah hal yang sangat istimewa, apalagi menemukan pasangan yang soleh atau sholehah, rumah tangga akan semakin indah. Dan dari hasil pengalaman awal para responden, mereka menyadari satu hal yang sangat istimewa setelah menikah. Yaitu, adanya ketenangan didalam jiwanya, terpenuhinya kebutuhan lahir maupun batinnya, kebahagiaan yang sangat sederhana namun sangat istimewa, indahnya saling belajar memahami perbedaan satu sama lain, indahnya setiap melakukan sesuatu yang awalnya sendiri tetapi setelah menikah semuanya menjadi dilakukan bersama, indahnya berbagi kebahagiaan, berbagi kesedihan yang akhirnya adalah sebuah kebahagiaan juga, indahnya saling mengenal satu sama lain lebih dalam lagi, indahnya bertambah orang tua dan anggota keluarga lainnya bertambah pula.

Beberapa penjelasan tentang nikah menurut para ahli, antara lain “(menurut Aziz (2005), dalam buku Fiqih islam lengkap, kata nikah berasal dari bahasa Arab, yaitu “*nakaha*” yang artinya “penggabungan, mengumpulkan atau menjodohkan. Selain itu, nikah juga berarti bersetubuh. Menurut *Syara*’, nikah adalah suatu akad yang menghalalkan pergaulan antara seorang laki-laki dan perempuan yang bukan mahram, serta menimbulkan hak dan kewajiban diantara keduanya. Dalam Islam, hukum menikah ada lima kategori. Pertama, Jaid (boleh). Kedua, Sunnah bagi orang yang telah berkehendak serta memiliki

kecukupan nafkah, sandang, pangan dan lain lain. Ketiga, wajib bagi orang yang sudah memiliki kecukupan sandang, pangan dan dikhawatirkan bisa terjerumus kelemah perzinahan jika tidak segera menikah. Keempat, makruh bagi orang yang tidak mampu memberi nafkah. Kelima, haram bagi orang untuk menikah tetapi dengan tujuan hendak menyakiti perempuan yang dinikahinya”.

“Menurut Hurlock (1980), seorang ahli psikologi perkembangan, ia mendefinisikan pernikahan merupakan periode individu belajar hidup bersama sebagai suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak dan mengelola sebuah rumah tangga. Jika tugas ini dapat dilalui dan diselesaikan dengan baik, akan membawa kebahagiaan bagi individu tersebut. Akan tetapi, tugas tersebut tidaklah mudah untuk dilalui oleh pasangan suami istri karena banyak hal yang harus dihadapi setelah menikah, antara lain pengelolaan keuangan rumah tangga, membina komunikasi yang baik dengan keluarga, mendidik dan menyekolahkan anak, dan lain-lain”.

Dari pemaparan di atas sudah sangat jelas sekali tentang pengertian dari nikah itu sendiri, lalu apa yang akan diangkat dalam penelitian ini, penelitian ini bertujuan, karena hikmah-hikmah dari menikah itu sendiri tidak dapat berdiri sendiri maka dari itu digabungnya dengan penerapan nilai-nilai religiusitas yang bertujuan untuk lebih menguatkan teori agar didalam pernikahan dapat mengelola stress dengan adanya gabungan religiusitas tersebut.

Lalu, kenapa memakai nilai-nilai Religiusitas didalam menikah untuk mengatasi masalah ini, karena melihat keadaan di zaman sekarang ini, banyak sekali konflik yang sudah dipaparkan sebelumnya . Yang mana berhubungan

dengan orang dimasa remaja, persoalan percintaan, pernikahan dan ajaran agama, lalu banyak sekali yang menikah diusia muda di zaman sekarang. Lalu apa hubungannya penerapan nilai-nilai religius dengan masalah itu semua, tentu saja ada hubungannya, yang pertama, yang jadi permasalahan dikalangan orang di masa remaja memasuki masa dewasa awal , yang mana dimasa tersebut adalah proses pencarian jati diri yang mana banyak sekali anak-anak zaman sekarang salah melangkah karena pencarian jati diri yang belum sempurna, disitulah akan muncul beberapa masalah yang antara lain, mereka cemas akan masa depan akan dengan siapa ia menghabiskan hidupnya, merasa ada kekosongan didalam dirinya yang padahal memiliki hidup yang serba berkecukupan, lalu merasakan kehampaan yang tidak tau apa sebabnya, lalu ada yang memiliki kecemasan yang sangat tinggi sampai gila bekerja, gila mencari ilmu dunia ataupun akhirat semua itu ia lakukan untuk membuat dirinya sendiri itu menjadi tidak merasa cemas lagi agar tidak merasa kosong didalam dirinya. Lalu didalam permasalahan percintaan, disinilah yang sangat rentan untuk kalangan remaja dan orang dimasa dewasa awal ini, yang mana akan muncul masalah tentang, adanya rasa takut kehilangan orang yang ia cintai yang menjadikan orang itu menjadi sangat stres, adanya permasalahan dalam pengendalian syahwatnya yang sudah tidak dapat dikendalikan yang menjadikan ia mengalami kecemasan yang sangat tinggi, lalu muncul masalah pergaulan bebas yang berdampak sangat negatif untuk diri yang mengalami itu semua dan menjadikan orang tersebut akan merasa takut dan stres akan dampak negatif tersebut.

Dan disinilah saya memperkenalkan menikah dengan sekaligus menerapkan nilai-nilai religiusitas atau bisa disebut juga membuktikan bagaimana , dampak dari religiusitas ini untuk mengatasi kecemasan pada usia dimasa dewasa awal didalam pernikahannya. Yang mana bertujuan untuk mengatasi semua masalah yang telah terjadi dipemajaran sebelumnya, lalu apa yang dituju dalam penelitian ini ?, yaitu untuk mengatasi kecemasan yang sangat tinggi dan yang berkelanjutan menjadi stres yang dihasilkan dari masalah diatas.

Lalu, didalam penelitian ini akan membuktikan bagaimana menikah dengan menerapkan nilai-nilai religiusitas ini sangat berpengaruh untuk menata atau merapihkan generasi-generasi muda untuk lebih bisa menjaga dirinya dari suatu hubungan yang nantinya malah merugikan dirinya dikemudian hari. Alasan lainnya kenapa penelitian ini berisi tentang dampak religiusitas terhadap pengelolaan stres di dalam pernikahan dikalangan mahasiswa yang aktif disegala kegiatan dari mulai kerja, kuliah dan kegiatan yang ada diperkuliahannya. Walaupun banyak juga seseorang menjadi gila karena menikah dan banyak yang mengakhiri hidupnya karena tidak kuatnya hubungan berumah tangga, banyak pula kasus anak membunuh orang tuanya, begitupun sebaliknya orang tua membunuh anaknya, ada kasus seorang istri membunuh suaminya dan suami membunuh istrinya sendiri dan masih banyak masalah-masalah yang ada dirumah tangga atau masalah yang dialami setelah akad diucapkan.

Maka dari itulah nilai-nilai religiusitas harus diterapkan didalam pernikahan agar dapat berperan untuk mengatasi masalah diatas tersebut, sebelum menghubungkan nilai-nilai religiusitas didalam menikah dengan kasus-kasus

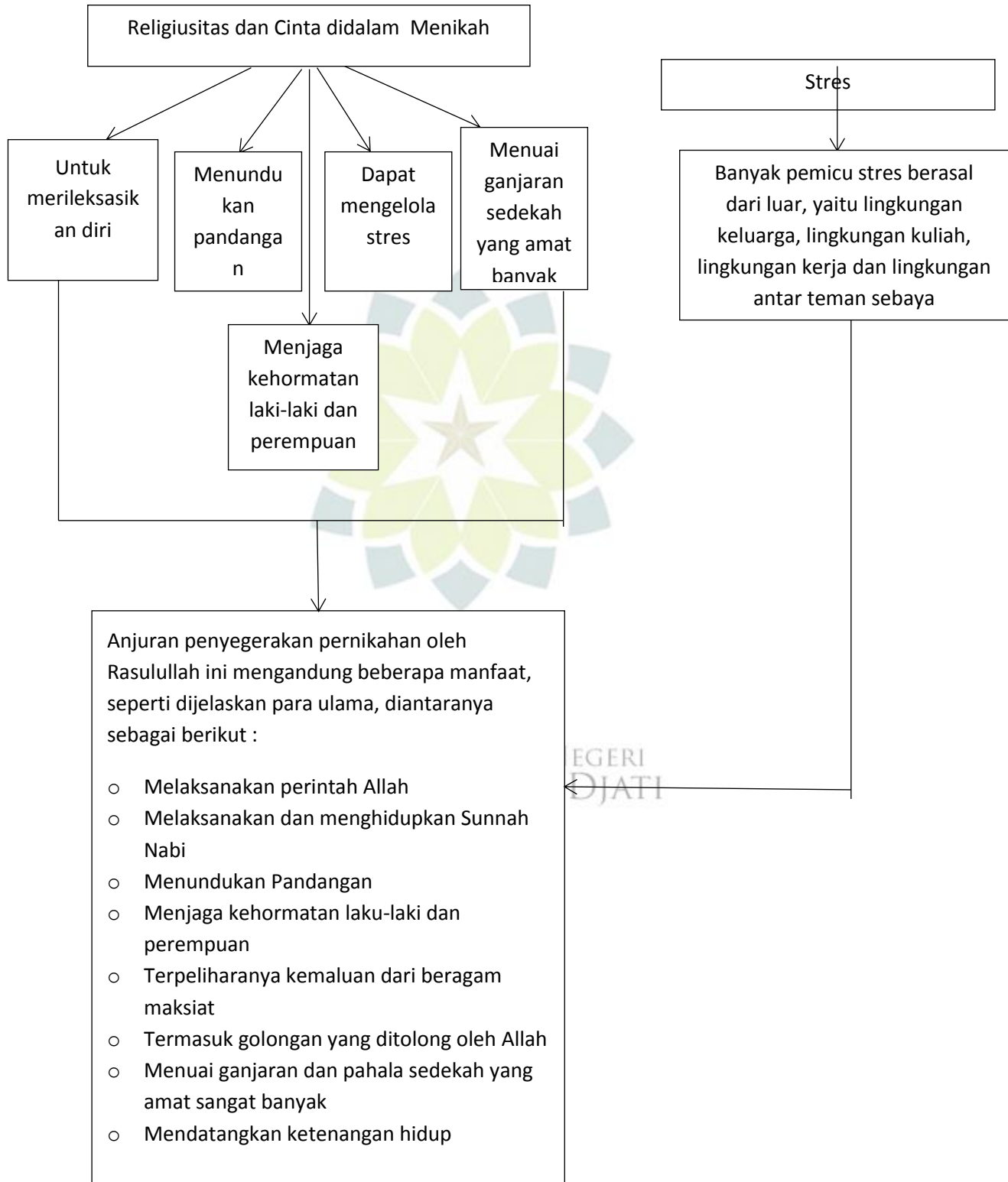
kejadian didalam rumah tangga, perlu ditegaskan kembali teori ini digunakan menurut Alquran , Hadis dan Sunnah Nabi yang mana didalam Alquran dan Hadis disana banyak menerangkan bagaimana indahnya menikah dan bagaimana sejahteranya menikah, tetapi sebelum mencapai keindahan itu, pasangan yang akan menikah harus memenuhi syarat yang mana akan mempengaruhi hubungannya setelah menikah nanti, karena menikah ini adalah sebuah hubungan yang sangat panjang, ibadah yang sangat panjang maka dari itu harus dipersiapkan dengan sangat matang, maka biasanya seorang laki-laki dan perempuan yang akan menikah ini harus menjalankan pelajaran Pranikah, yang mana di Pranikah ini akan dijelaskan bagaimana menikah itu, apa saja dampak negatif dan positif dari menikah tersebut, bagaimana melayani suami dan bagaimana melayani istri, bagaimana saling memahami satu sama lain, bagaimana cara mengambil hati calon mertua satu sama lain dan lain sebagainya. Yang mana semua itu bertujuan untuk membuat sepasang laki-laki dan perempuan yang akan menikah memiliki visi dan misi yang jelas yang lebih membuat mereka menjadi lebih siap lagi untuk menikah.

Dan bagaimana religiusitas didalam pernikahan ini dapat berpengaruh untuk menangani stres, yaitu yang sudah dijelaskan sebelumnya yang mana menikah itu harus memiliki visi dan misi yang jelas, niat yang semata-mata hanya tertuju untuk menggapai ridho Allah Ta'ala. Karena kalau salah niat saja pada saat ingin menikah pasti akan berdampak disetelah pernikahan nanti, seperti dizaman sekarang banyak sekali sepasang kekasih yang menikah dalam keadaan yang mengharuskan ia menikah yang tujuan mereka menikahpun

hanya untuk menutupi kejadian yang terjadi sebelum akad. Dan disitulah karma Tuhan bermain. Tuhan akan membuat rumah tangganya diguncang dengan guncangan yang sangat dahsyat dari mulai perekonomian, tempramen yang meledak-ledak yang menjadikan kasus-kasus kejam yang terjadi didalam hubungan keluarganya, bahkan yang lebih bahaya dampak dari kesalahan hubungan suami istri tersebut akan berdampak ke keturunannya kelak, yang mana kalau tidak bertaubat dan tidak mendidik anaknya dengan benar, maka akan menjadikan anak-anakny seperti orang tuanya dimasa lalu.

Sangat miris penulis melihat kejadian-kejadian yang sangat kejam yang ada dikehidupan rumah tangga dizaman sekarang ini, maka dari itu penulis ingin mencoba memperkenalkan menikah dengan menggunakan syariat yang benar yang mana menerapkannya nilai-nilai religiusitas didalam keluarga. Karena, menikah yang berdasarkan syariat agama dan tujuan menikah benar-benar didasarkan hanya untuk lebih dekat dengan Tuhannya, hanya semata-mata mengharapkan ke Ridho-an Tuhannya. Disinilah Nilai-nilai Religiusitas didalam pernikahan dapat menangani stres yang dialami para orang dewasa dan remaja dizaman sekarang.

Kerangka Berfikir dalam penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG