

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk berjiwa sosial sehingga muncul adanya rasa membutuhkan terhadap satu sama lain. Kebutuhan dalam bersosial menyebabkan individu tidak dapat menjalani kehidupan hanya seorang diri. Maka terjadi ikatan yang sah di mata agama dan negara yaitu pernikahan. Adanya pernikahan nantinya akan membentuk sebuah keluarga.

Memiliki keluarga yang harmonis dan utuh sebuah dambaan setiap orang, di mana seorang anak dapat merasakan peran kedua orang tua dalam sebuah keluarga. Sehingga anak dapat merasakan senang ketika diperhatikan, hangatnya kasih sayang dan bahagia akan dicintai kedua orang tua. Walaupun demikian, kehidupan dalam sebuah keluarga tidak selalu berjalan dengan baik dalam menghadapi suatu permasalahan. Ketika mengatasi permasalahan dilakukan dengan berbagai cara dan tidak ada solusi yang membuahkan hasil. Maka sebagai solusi terakhir adalah perceraian.

Dikutip dari laman berita *online* iNews.id Jabar, menurut penuturan Adam Iskandar selaku Panitera Pengadilan Agama Bandung, jumlah gugat perceraian pada bulan Mei 2019 mencapai angka 4.217. Sementara pada Juni silam permohonan gugatan yang masuk terdapat 461 perkara, jumlah gugatan perceraian bulan Juni angkanya sedikit karena bertepatan dengan bulan puasa. Namun pada bulan sebelumnya, permohonan gugatan dapat mencapai di atas 500-an per bulannya. Dia menjelaskan, banyak persoalan yang melatarbelakangi gugatan perceraian, diantaranya faktor ekonomi, perselingkuhan maupun perbedaan pendapat. Namun ekonomi masih menjadi

peringkat teratas dari adanya kasus perceraian, disebabkan adanya tuntutan kebutuhan yang luar biasa pada kehidupan sekarang.<sup>1</sup>

Terjadinya perceraian antara kedua orang tua dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami masa sulit untuk penyesuaian diri dalam menerima kenyataan. Anak yang orang tuanya bercerai cenderung mudah marah, suka menarik diri dari lingkungan, tidak peka terhadap penerimaan sosial dan ketidakmampuan menahan diri serta sangat gelisah.<sup>2</sup>

Siswa pada sekolah menengah atas disebut juga dengan remaja akhir, masa remaja merupakan periode yang timbul dengan bermacam-macam kebutuhan dan emosi serta pertumbuhan fisik maupun kematangan dalam berpikir.<sup>3</sup> Sehingga pada masa remaja membutuhkan tempat untuk mencurahkan perasaan kegelisahan, harapan dan masalah pribadi lainnya.<sup>4</sup> Namun pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, kenyataan yang terjadi adalah kondisi yang benar-benar terlepas dari keluarga yang sebelumnya utuh sehingga menimbulkan dampak pada kondisi psikologis yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah campur aduk dari wujud berbagai proses emosi, hal ini terjadi ketika seseorang tengah mengalami tekanan batin (konflik) dan tekanan perasaan (frustasi).<sup>5</sup> Kecemasan merupakan suatu kondisi mood yang tidak baik sehingga gejalanya dapat dicirikan dengan gejala tubuh adanya perubahan fisik dan ketakutan yang berkaitan tentang masa depan.<sup>6</sup> Selain itu, anak akan dihantui oleh rasa ketakutan karena perceraian orang tuanya, rasa tidak aman mengenai masa depan dan sulit menjalin hubungan interpersonal serta mengalami kesulitan mempercayai orang lain efek trauma pengkhianatan dari orang tua. Beberapa di antaranya pun mengalami rasa

---

<sup>1</sup> Saufat Endrawan, "4.217 Pasangan Antre Cerai di Bandung, Kebanyakan Faktor Selingkuh dan Ekonomi," *iNews.id Jabar* (Bandung, Juli 2019), h. 1.

<sup>2</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa, Jilid 1* (Jakarta: Bulan Bintang, 1977).

<sup>3</sup> Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*. (Jakarta, 1994). h. 13.

<sup>4</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Cetakan ke-13* (Jakarta: CV Haji Masagung, 1929). h. 109.

<sup>5</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Cetakan ke-13* (Jakarta: CV Haji Masagung, 1929). h. 27.

<sup>6</sup> D H Durand, V. M. & Barlow, *Essentials of Abnormal Psychology*. (Pacific Grove: Wadsworth Thomson Learning, 2003). h. 24.

malu dan cenderung menolak kebaikan orang lain karena merasa dirinya tidak layak untuk mendapatkannya.<sup>7</sup>

Dra Teni Kestiani selaku Guru Bimbingan Konseling di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung menyatakan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa ada sekitar 80% yang mengalami *broken home*. Gejala kecemasan secara teori terjadi juga di sekolah tersebut, hasil wawancara dengan Iki, Putra dan Nelti sebagai siswa korban perceraian menyatakan bahwa perceraian orang tua dapat menyebabkan krisis orientasi terhadap masa depan, sulitnya mengendalikan emosi, munculnya perasaan takut untuk menikah, mengeluh keadaan keluarga yang sudah tidak bersama lagi, hilang semangat belajar bahkan sering bolos sekolah, berkurangnya kedisiplinan, kepercayaan diri yang menurun karena merasa malu dengan perubahan kondisi keluarga, sering melamun dan murung, berdiam diri dari lingkungan sekitar, larut dalam kesedihan karena meratapi keadaan, kebingungan dalam meneruskan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi disebabkan kondisi ekonomi keluarga.<sup>8</sup>

Syukur adalah bentuk rasa berterima kasih hamba-Nya kepada Allah Swt dan hanya Allah semata yang dapat memberikan kenikmatan dalam hidup.<sup>9</sup> Dengan bersyukur dapat memiliki pandangan yang berbeda pada kehidupan. Karena dengan rasa syukur, manusia dapat merasakan kebahagiaan, kesuksesan, keberkahan hidup dan keajaiban hidup yang tidak terduga. Sehingga tidak akan berpandangan bahwa dunia ini kelabu dengan dipenuhi masalah hidup yang beragam.<sup>10</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik mengangkat judul penelitian ini adalah **“Peran Syukur terhadap Tingkat Kecemasan (Penelitian *Mix Method* Pada Siswa Korban Perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung)”**.

---

<sup>7</sup> Wina Yulia, “*Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja Akhir*,” UIN SGD Bandung (UIN SGD Bandung, 2006). h. 52-53.

<sup>8</sup> Hasil wawancara pada tanggal 22 Oktober 2019 di Ruang Bimbingan dan Konseling.

<sup>9</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya 'Ulumudin* (Bandung: Mizan, 1996). h. 317.

<sup>10</sup> Indah Hanaco, *The Miracle Of Syukur, Cetakan I* (Jakarta: Laskar Aksara, 2012). h. 1.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran umum pemahaman konsep syukur siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung?
3. Bagaimana peran syukur terhadap tingkat kecemasan pada siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun maksud dan tujuan berdasarkan permasalahan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran umum pemahaman konsep syukur siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung.
3. Untuk mengetahui peran syukur terhadap tingkat kecemasan pada siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Adapun manfaat atau kegunaan yang ingin dicapai adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan bagi perkembangan ilmu dan tasawuf psikoterapi, terutama bagi kaum akademik yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca bahwa syukur dapat memberikan dampak yang sangat bermanfaat bagi siswa korban perceraian yang mengalami kecemasan.

### **E. Kerangka Berpikir**

Menurut Al-Ghazali syukur merupakan penerimaan penuh suka cita dan senang terhadap atas segala limpahan nikmat hidup yang diberikan kepada kita sebagai hamba-Nya.<sup>11</sup> Tanpa Dia Sang Maha Pemberi dan Penyayang, kita bukanlah siapa-siapa. Maka Allah Swt mewajibkan setiap manusia untuk senantiasa bersyukur sebagai tanda keimanan seorang hamba pada Tuhan. Ketika mensyukuri segala nikmat Allah, janji Allah akan menambah nikmat yang telah kita syukuri.

Menurut Imam Al-Ghazali bahwa syukur dikategorikan beberapa aspek yaitu: *ilmu* dengan mengetahui tentang siapa Sang Pemberi nikmat, *pengetahuan* dengan merasakan senang terhadap yang memberi nikmat dan *perbuatan* dengan melakukan amal sebagai bentuk kegembiraan kepada Sang Pemberi nikmat.<sup>12</sup> Cara mensyukuri nikmat Allah Swt dapat dilakukan dengan hati yaitu mendo'akan kebaikan terhadap sesama dan menerima takdir Allah Swt yang telah ditetapkan. Bersyukur dengan lisan dalam kondisi dan situasi apa pun senantiasa menyebut asma Allah Swt atas nikmat yang telah karuniakan kepadanya. Bersyukur dengan anggota tubuh yaitu adil dalam memanfaatkan anggota tubuh sebagaimana mestinya seperti taat beribadah kepada Allah dan tidak melakukan perbuatan yang dilarang seperti dosa dan maksiat.<sup>13</sup>

Syukur memiliki peran yang menakjubkan dalam kehidupan di antaranya terhindar dari stres dan rasa tidak bahagia, mengatasi penyakit hati yaitu iri, mendapatkan karunia besar dari Allah Swt, dekat dengan keajaiban, memiliki pikiran yang positif

---

<sup>11</sup> Farid Rusdiyanto, "Konsep Syukur dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali" (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2015). h. 10.

<sup>12</sup> Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Terapi Sabar dan Syukur, terjemah Abdul Rosyad Shiddiq* (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2012). h. 84-94.

<sup>13</sup> Hanaco. *The Miracle Of Syukur, Cetakan I* (Jakarta: Laskar Aksara, 2012). h. 122-160.

dan menjadi orang yang tangguh.<sup>14</sup> Selain itu, syukur dapat memberikan efek positif terhadap emosi. Seseorang yang selalu bersyukur akan merasakan kebahagiaan, harapan, religiusitas, optimisme dan spiritualitas dalam hidup. Berbeda dengan seseorang yang kurang bersyukur akan menyebabkan kegelisahan dalam hidupnya. Apabila pengalaman masa lalu dan masa seseorang dapat memperkokoh dalam bersyukur, maka rasa syukur tersebut dapat menguatkan cara pandangya terhadap masa depan. Bahkan ketika seseorang mensyukuri kejadian atau pengalaman di masa lalu, hal ini menandakan adanya harapan untuk kebaikan di masa depan.<sup>15</sup>

Menurut Gail W. Stuart (2009) mengemukakan kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar luas secara tidak jelas. Beberapa kategori kecemasan di antaranya:<sup>16</sup>

- 1) *Perilaku* di antaranya: tubuh yang tegang, mudah kaget, ketika berbicara yang terlalu cepat atau tidak teratur, kesulitan dalam bekerja sama, menghindari keramaian dari orang lain, mudah meninggalkan masalah, waspada yang berlebihan dan gelisah.
- 2) *Kognitif*, di antaranya: rendahnya tingkat kefokuskan, kesulitan dalam mengingat, pengolahan informasi yang salah, turunya daya cipta yang baru, menurunnya kemampuan dalam menghasilkan sesuatu, tidak tahu apa yang harus dilakukan, ketakutan pada kematian atau cedera, penglihatan yang mudah takut, merasa takut hilangnya kontrol, saat tidur memimpikan hal buruk.
- 3) *Afektif*, di antaranya: tidak memiliki daya dorongan yang kuat, tidak dapat menahan diri, gelisah, berhati-hati, takut pada sesuatu yang belum terjadi, merasa dirinya yang selalu benar, tidak percaya diri.

---

<sup>14</sup> Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin (Buku Kesembilan): Tobat, Sabar, Syukur*, (Bandung: Penerbit Maja, 2005). h. 174-175.

<sup>15</sup> Hamid Mukhlis et al, "Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA," 1.3 (2015), h. 203–215.

<sup>16</sup> Dona Fitri Annisa, "Konsep Kecemasan ( Anxiety ) pada Lanjut Usia ( Lansia )," 5.2 (Padang: Universitas Negeri Padang, 2016). h. 94-95.

Remaja menurut Menurut Piaget dikutip dalam Elizabeth B. Hurlock, remaja adalah secara psikologis merasa adanya kesejajaran dengan orang yang lebih dewasa, minimalnya dalam perihal hak. Kurang lebih dengan masalah puber dan intelektual. Adanya perubahan cara berpikir yang khas dari masa perkembangan remaja, kemungkinan dapat mencapai integritas dalam menjalani hubungan sosial bersama orang dewasa. Ciri-ciri remaja di antaranya periode yang berharga, perpindahan dari masa kanak-kanak, usia yang memiliki banyak persoalan, mencari identitas diri.<sup>17</sup>

Menurut Dariyo, perceraian merupakan klimaks dari berbagai permasalahan yang terjadi dalam beberapa waktu sebelumnya dan sebagai jalan terakhir yang ditempuh ketika pernikahan tidak dapat dipertahankan lagi.<sup>18</sup> Menurut Dodi Ahmad Fauzi mengemukakan faktor terjadinya perceraian disebabkan oleh adanya rumah tangga yang tidak harmonis, adanya orang ketiga, krisis ekonomi, krisis moral dan akhlak seperti kekerasan dalam rumah tangga, terlilit persoalan utang piutang, terlibat pada tindakan kriminal, mengabaikan tanggung jawab, perzinahan, pernikahan tanpa dilandasi rasa cinta, dan permasalahan dalam pernikahan.<sup>19</sup> Sedangkan dampak utama dari perceraian terhadap anak meliputi penyangkalan terhadap keadaan keluarganya yang bercerai sebagai bentuk perlindungan dari rasa dikhianati dan kemarahan, rasa malu yang menutupi kekurangan diri atau ketidakberdayaan diri, rasa bersalah karena adanya harapan yang tidak terpenuhi dan keadaan yang tidak sesuai, ketakutan disebabkan perpisahan kedua orang tua, rasa marah disebabkan frustrasi adanya perubahan setelah bercerai kedua orang tua.<sup>20</sup>

Beberapa maqam tasawuf dapat mengatasi kecemasan di antaranya *khauf*, *raja'*, *sabar*, *tawakkal*, *syukur* dan lain-lain. Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya

---

<sup>17</sup> Heni Sasmitha, "*Pemahaman Remaja yang Berasal dari Keluarga Broken Home Terhadap Nilai-nilai Agama Islam*" (UIN Raden Fatah Palembang, 2016). h. 17-20.

<sup>18</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana., 2003). h. 160.

<sup>19</sup> Dodi Ahmad Fauzi, *Perceraian Siapa Takut* (Jakarta: Restu Agung IKAPI, 2006). h. 4.

<sup>20</sup> Tiara Fitriani, "*Dampak Perceraian terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus di Kelurahan Sukapada Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung)*" (UIN SGD Bandung, 2014). h. 6-7.

mengambil tema syukur, karena syukur dapat memberi peran yang bagus dalam menurunkan kecemasan remaja korban perceraian.

## **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pemikiran, asumsi dan dugaan bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian yang belum tentu kebenarannya sehingga perlu dilakukan diuji secara empiris. Hipotesis juga dapat dikatakan sebagai prediksi atau perkiraan mengenai kaitannya variabel satu dengan yang lain, bentuk numerik dari populasi yang penilaiannya berdasar pada data dan sampel penelitian.<sup>21</sup>

Ada pun rumusan hipotesis sebagai berikut "adanya pengaruh peran syukur terhadap kecemasan siswa korban perceraian", maksudnya peran syukur dapat mempengaruhi kecemasan dengan menurunkan kecemasan yang dialami.

### 1) Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peran syukur terhadap tingkat kecemasan siswa korban perceraian.

### 2) Hipotesis alternatif ( $H_1$ )

Terdapat hubungan yang signifikan antara peran syukur terhadap tingkat kecemasan siswa korban perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung.

Oleh karena itu, maka hipotesis yang didapat dalam penelitian ini adalah:

- 1) Jika siswa korban perceraian memiliki peran syukur, maka tingkat kecemasan siswa akan menurun.
- 2) Jika siswa korban perceraian tidak memiliki peran syukur, maka tingkat kecemasan siswa akan meningkat.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

---

<sup>21</sup> Amilia Nurcahyani, "Peran bimbingan rohani Islam terhadap sikap tawakal pasien kepada Allah: Studi deskriptif pada pasien hemodialisa RS Muhammadiyah Bandung." (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019). h.11.

Sebelum melakukan penelitian ini, ada beberapa karya ilmiah yang terkait dengan **Peran Syukur terhadap Tingkat Kecemasan (Penelitian *Mix Method* Pada Siswa Korban Perceraian di SMA Mekar Arum Cileunyi Bandung)**”, yaitu:

1. Skripsi, ditulis oleh Dzinnun Hadi yang berjudul “*Pengaruh Terapi Syukur dalam Menangani Kecemasan (Anxiety) Siswa Kelas X di MA Ma’arif Undawanu Blitar*”, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel pada tahun 2014. Skripsi ini menunjukkan adanya pengaruh dari syukur sebagai terapi dalam menangani kecemasan. Dalam penelitian skripsi ini, pada awalnya memberikan gambaran yang disajikan dalam pelatihan yang membahas mengenai pentingnya menjadi pribadi yang sukses, kebiasaan yang positif dan cita-cita. Setelah itu, peneliti melakukan tiga cara dalam bersyukur selama 2 minggu yaitu membuat daftar tulis mengenai berbagai nikmat dalam hidup, memberi sesuatu kepada orang yang membutuhkan dan melakukan hal yang memiliki nilai positif.
2. Skripsi, ditulis oleh Novi Anisa Hidayati yang berjudul “*Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar*”, Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2018. Skripsi ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang efektif dari pelatihan kebersyukuran dengan adanya tingkat kecemasan yang menurun pada saat siswa hendak menghadapi ujian. Selain mampu meredakan emosi, pikiran dan perilaku negatif, pengaruh dari pelatihan kebersyukuran ini dapat mengolah pikiran yang positif, mengendalikan emosi, dan berperilaku yang baik. Sehingga dalam menghadapi ujian sekolah, siswa dapat menjadi lebih percaya diri.
3. Artikel, disusun oleh Hamid Mukhlis yang berjudul “*Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA*”, jurnal E-Jurnal GAMA JPP, Desember 2015, No. 3, Vol. 1. Jurnal ini menjelaskan bahwa terdapat perubahan yang relevan terhadap kecemasan para siswa, perubahan tersebut dirasakan saat sebelum dan sesudah mengikuti

pelatihan kebersyukuran. Sehingga siswa dapat mengambil makna dari suatu kejadian dan mengontrol emosi. Selain itu, pengetahuan mereka bertambah tentang bagaimana metode syukur dan memetik hikmah yang baik dari pengalaman hidup.

4. Artikel, disusun oleh Umi Mubarak yang “*Kolerasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin*”, jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim, Juni 2017, Vol. 13, No. 1. Jurnal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan mental yang sehat terhadap ibu hamil disebabkan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasannya. Jika peningkatan kebersyukuran tinggi, maka tingkat kecemasan pun semakin menurun. Ibu hamil sering mengalami kecemasan apalagi saat memasuki kehamilan trimester ketiga. Kecemasan pada ibu hamil pun disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang dukungan dari suami, adanya harapan-harapan dan pemikiran subyek, serta lingkungan sekitarnya. Kebersyukuran sangat berperan penting karena dapat menciptakan kesejahteraan melalui suasana hati yang tenang dan bahagia. Sehingga dapat menerima dan memahami keadaan yang akan dihadapinya yaitu persalinan.
5. Artikel, disusun oleh Choirul Mahfud tentang “*The Power of Syukur (Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an)*”, jurnal Episteme, Desember 2014, Vol. 9, No. 2. Dalam jurnal ini membahas mengenai faedah dan keajaiban dari syukur.
6. Artikel, disusun oleh Ratih Arrum dkk yang berjudul “*Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia*”. jurnal Psikologi Ulayat, Desember 2015, Vol. 2, No. 2. Hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal ini menunjukkan bahwa diciptakannya pengukuran validitas terhadap bersyukur bertujuan supaya dapat membantu dalam penelitian lebih lanjut mengenai syukur terhadap penduduk yang ada di Indonesia.