

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Undang-Undang, pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk mengadakan perkawinan (keluarga) yang bahagia dan langgeng berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Pasal 1 UU No. 1974). Seseorang yang telah memutuskan untuk menikah harus berharap untuk memulai sebuah keluarga dari Sakinah, Mawaddah dan warahmah. Namun, tidak dapat disangkal bahwa ada beberapa kondisi dalam hidup yang tidak dapat kita hindari. Sadarjoen (2005) mengungkapkan bahwa tidak mungkin dua orang hidup bersama tanpa bertengkar setiap tahun.

Banyak hal dalam pernikahan misalnya kurangnya nilai, masalah dalam hidup, perselingkuhan, masalah keuangan, masalah dengan anak-anak, rasa tidak aman dll. dapat menimbulkan konflik. Keadaan keluarga menimbulkan salah paham, konflik, perbedaan pendapat di antara mereka dan konflik juga mempengaruhi kerabat lainnya, sehingga menimbulkan ketakutan dan perselisihan perkawinan. Intinya setiap interaksi antara orang tua dan anak akan memiliki konsekuensi, sehingga kebahagiaan keluarga akan disambut Perselisihan dalam pernikahan bisa berujung pada perpisahan atau bisa disebut perceraian.

Perceraian adalah berakhirnya suatu pernikahan, pemutusan ikatan atau tali pernikahan (Hamid, 2016: 117). Berdasarkan hasil observasi awal tingkat perceraian di kampung ciparay rt 03 rw 06 angka perceraianya di ketahui ada 10 pasangan yang pernah bercerai, dari mulai usia 19 tahun sampai dengan usia 35 tahun dan faktor penyebab perceraian diantaranya adalah faktor ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan dan lainnya.

Wanita yang bercerai atau pernah gagal lebih mungkin menderita banyak penyakit mental, salah satunya adalah depresi. Stres yang ekstrim dapat membuat sedih

wanita yang bercerai, sehingga mempengaruhi orang-orang terdekat wanita, orang tua dan anak-anak. Masalah seorang ibu yang bercerai adalah putrinya sering menangis ketika melihat keluarga gagal, dia harus merawat cucunya sementara putrinya bekerja mencari uang untuk kehidupannya. Keluarga juga mengalami kekerasan terhadap anak, seperti kekerasan terhadap anak, dan kurangnya otoritas orang tua untuk mengubah norma-norma sosial (william, 1991: 204-206).

Menurut Hurlock (1989), perceraian akan membawa akibat yang tragis, terutama bagi mereka yang tidak menerima atau tidak menginginkan perceraian. Konsekuensi menyedihkan dari perceraian sering kali lebih besar daripada konsekuensi kematian karena ada banyak tekanan sebelum dan sesudah perceraian. Sementara beberapa orang tampaknya berubah lebih cepat daripada yang lain, kemampuan seseorang untuk menangani perceraian dapat bervariasi dari orang ke orang. Perceraian menghalangi kebahagiaan abadi, terutama bagi mereka yang belum bercerai atau belum pernah menikah lagi. Penyebabnya termasuk hubungan orang tua-anak yang memburuk, konflik dengan teman lama, masalah keuangan, kehilangan perawatan kesehatan mental, dan melarikan diri dari rumah.

Sebagian wanita dewasa yang telah bercerai merasa tertekan, tertekan, dan tidak aman dalam hidup mereka. Menurut Papalia (Sudarto dan Wirawan, 2000), wanita seringkali kesulitan melakukan hal-hal tertentu sesudah bercerai. Tidak mudah bagi seorang wanita untuk mengubah perannya sebagai janda, terutama karena perceraian.

Trauma wanita pada kegagalan pernikahan sering mengarah pada hal yang lebih buruk, seperti wanita tidak lagi ingin menjalani kehidupannya, menganggap laki-laki hanya melihat wanita dari penampilannya, dan saya sering merasa minder dan minder. Berapapun usianya, seorang wanita masih bisa menjalani pernikahan baru dengan pria yang paling dicintainya. Namun, wanita itu tidak ingin melanjutkan hidupnya dengan menikah karena putus asa.

Menurut Musfir bin Said az-Zahrani dalam bukunya konseling terapi, gejala kesehatan jiwa dalam Islam tampak dalam beberapa hal, yang salah satunya, dilihat dari aspek spiritualitasnya, ialah adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan ibadah kepadaNya, menerima takdir dan ketetapan yang telah digariskan oleh-Nya, selalu merasakan kedekatan dengan Allah. Ikhlas berperan penting dalam penguatan mental dan semangat hidup seseorang. Ikhlas mempunyai manfaat bagi peningkatan semangat hidup dan mempunyai fungsi bagi penguatan mental. Begitu juga dengan seorang wanita yang pernah mengalami kegagalan dalam pernikahannya harus bisa ikhlas dalam memaafkan segala perbuatan suami terhadap dirinya dengan begitu akan mengurangi trauma terhadap laki-laki sehingga bisa percaya kepada laki-laki dan akan siap untuk memulai kehidupan rumah tangga lagi. Dalam tulisan ini peneliti akan mencoba menerapkan terapi ikhlas sebagai upaya untuk mengurangi trauma bagi Wanita pasca perceraian.

Berangkat dari fenomena masalah yang terjadi peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi Ikhlas Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Bagi Wanita Pasca Perceraian”**

#### B. Rumusan Masalah

Bersumber pada latar belakang yang sudah di paparkan, hingga rumusan permasalahan penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran trauma bagi Wanita pasca perceraian di kampung ciparay?
2. Bagaimana proses terapi ikhlas yang dilakukan pada Wanita pasca perceraian di kampung ciparay?
3. Bagaimana dampak terapi ikhlas terhadap trauma Wanita pasca perceraian kampung ciparay?

### C. Tujuan Penelitian

Dengan merujuk pada rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan:

1. untuk mengetahui gambaran trauma bagi Wanita pasca perceraian di kampung ciparay.
2. untuk mengetahui proses terapi ikhlas yang dilakukan pada Wanita pasca perceraian di kampung ciparay.
3. Untuk mengetahui dampak terapi ikhlas terhadap trauma Wanita pasca perceraian kampung ciparay.

### D. kegunaan Penelitian

#### a. secara teoritis:

- 1) Untuk menambah pengetahuan mengenai apa saja pemicu dari kegagalan dalam perkawinan sehingga memunculkan trauma serta bagaimana kondisi Perempuan tersebut setelah proses terapi ikhlas terhadap traumanya tersebut.
- 2) Menghindari efek trauma yang kelewatan yang bisa memberikan akibat yang tidak baik untuk kehidupan dirinya serta kehidupan anggota keluarga yang lain seperti orang tua serta anaknya.

#### b. secara praktis

- 1) Untuk penulis: sebagai perlengkapan buat meningkatkan pengetahuan penulis, selaku bekal penulis untuk menjadi seseorang wanita yang baik nantinya.
- 2) Untuk para Perempuan: supaya memiliki kesiapan dalam mengalami masalah maupun yang mencuat di dunia perkawinan ataupun rumah tangga, entah itu masalah yang baik maupun yang kurang baik. Lebih mengeksplor pikirannya biar dapat berfikir buat masa yang akan datang.

3) Untuk para laki- laki: supaya memiliki kesiapan dalam hadapi masalah ataupun permasalahan yang hendak mencuat di dunia perkawinan maupun rumah tangga. Mempunyai psikologis yang matang dalam membina rumah tangga biar dapat mengendalikan emosi dari setiap permasalahan yang ada.

#### E. Tinjauan Pustaka

Bersumber pada hasil kajian ilmiah yang dilakukan periset, terdapat sebagian penelitian sebelumnya yang melaksanakan penelitian hampir sama yang mangulas tentang dampak psikologis perempuan yang hadapi kegagalan dalam perkawinan. Tetapi, dia memiliki kekuatan yang berbeda dari analisis permasalahan. Terdapat pula penelitian yang telah teruji, antara lain:

Skripsi sinta yuniati, “konsep ikhlas dalam kitab minhajul abidin dan relevansinya dengan Pendidikan ibadah” tahun 2017 IAIN Salatiga. Membahas tentang ikhlas merupakan salah satu bentuk risky dari Allah kepada hambanya. Karena ikhlas dilakukan dengan senang hati dan hanya mengharapkan ridha Allah. Bersikap ikhlas terhadap sesama makhluk, yaitu mensucikan pikiran dari sifat-sifat buruk dan tidak menyembah hawa nafsu.

Skripsi nova nur Firdaus “pendekatan client centered untuk mengatasi trauma pada Wanita pasca perceraian” tahun 2017 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Membahas tentang Wanita trauma Wanita pasca perceraian. Wanita yang mengalami perceraian memiliki banyak pikiran-pikiran negative dan penerapan client centered dalam mengatasi trauma pasca perceraian.

Jurnal winarsih, wilda “regresi wanita dewasa awal pasca perceraian” tahun 2019 Universitas Riau Kepulauan. Membahas tentang penyebab regresi yaitu kurang menerima kenyataan yang harus di hadapi saat ini setelah subjek tidak dapat melanjutkan fase perkembangan yang telah di lalui setelah perceraian dan dampak nya seperti mengiklankan diri di sosmed, pencarian self identity dan sulit membangun hubungan serelah cerai.

Jurnal siti, risna “post traumatic growth pada Wanita yang bercerai” tahun 2020 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menjelaskan tentang post traumatic growth dan faktor-faktor yang mempengaruhi post traumatic growth yang meliputi pengolahan emosi yang baik serta menumbuhkan motivasi dalam diri akan kemungkinan-kemungkinan baru. Kemudian terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi aspek post traumatic growth pada wanita yang bercerai. Faktor eksternal adalah dorongan dan motivasi kedua orang tua serta dukungan dari teman-teman terdekat sehingga memicu penguatan faktor internal yang meliputi, faktor peningkatan spiritualitas, kekuatan dalam diri dan relasi sosial semakin baik.

Jurnal nurhalimah “Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19” tahun 2021 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menjelaskan tentang Di masa pandemi Covid 19 tantangan dalam kesehatan menjadi sasaran utama, baik fisik dan jiwa. Begitu pun dengan kesehatan mental, di mana selama pandemi kasusnya semakin besar. Posisi inilah agama sejatinya telah memberikan solusi. Salah satunya dengan mengajarkan keikhlasan dalam menerima segala ketentuan yang Allah berikan. quantum ikhlas memiliki urgensi untuk meraih kesehatan mental dalam menghadapi pandemi. Karena dengan ikhlas, seseorang akan menerima keadaan dan membawa kedamaian dalam dirinya.

#### F. Kerangka pemikiran

Perceraian adalah putusnya perkawinan. Dalam hukum Islam, itu disebut thalak dan berarti tunduk atau penyerahan diri. Sebagaimana hadist yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Hakim yang artinya: “Dari Ibnu Umar sesungguhnya Rasulullah SAW. Telah bersabda, perbuatan yang halal, tetapi sangat dibenci Allah adalah talak.” (Abdullah dan saebani (2013: 58-59)

Talak ataupun cerai berasal dari bahasa Arab “ talak” yang berarti talak ataupun cerai. Dalam penafsiran agama, talak berarti berakhirnya ataupun putusya sesuatu pernikahan. Perceraian terdapat sebab terdapat pernikahan, jika tidak terdapat

pernikahan tentu terdapat perceraian. Oleh sebab itu, perkawinan merupakan dini dari kehidupan bersama selaku suami istri serta perceraian adalah akhir dari kehidupan bersama selaku suami istri.

Perceraian dapat didefinisikan sebagai “pembubaran perkawinan oleh hakim atas permintaan salah satu pasangan”. Undang-undang tidak mengizinkan perceraian hanya dalam perkawinan antara suami dan istri. Seorang laki-laki atau perempuan dapat mengajukan cerai karena alasan yang sah (Subekti, 1989: 42).

Ada banyak jenis gangguan jiwa. Tipe pertama sering dianggap sebagai masalah sementara yang bisa berbahaya karena mengabaikan pasien. Tipe kedua adalah kebingungan sentral, yaitu terjadinya hasil yang tidak diinginkan karena alasan yang jelas. Misalnya, ketika seseorang meninggal atau karena perceraian (Etty, 2022: 33).

Efek trauma dari perceraian sering kali lebih besar daripada akibat kematian karena sebelum dan setelah perceraian selalu ada rasa sakit dan stres.

Trauma merupakan peristiwa yang menakutkan, menyedihkan serta mengkhawatirkan yang luar biasa yang membuat orang sangat tidak aman. Pada saat peristiwa, secara sadar ia tidak mengenali serta memahami apa yang terjadi. Peristiwa itu terjadi yang tidak dia ketahui atau pahami. Teknik ini tersimpan dalam ingatannya. Ketika seseorang kesal, yang terbaik adalah meluangkan waktu untuk kembali ke masalahnya. Mereka harus berkreasi seperti berteriak, menjerit, berteriak, atau melakukan hal-hal lain yang dapat mengeluarkan semua pikiran yang tidak mereka pahami (Handoyono, 2005: 65-66). Trauma adalah keadaan mental atau emosional yang disebabkan oleh stres atau cedera fisik yang dihasilkan dari peristiwa yang tak terlupakan (sutyono, 2010: 104).

Trauma adalah suatu kondisi yang menghalangi Anda untuk terus mewujudkan pengalaman sejati Anda dan terus mengganggu pengalaman yang tidak menyenangkan di kehidupan masa lalu Anda. Sebuah trauma dapat terjadi ketika pengalaman yang

tidak menyenangkan terjadi hanya ketika Anda sedang dalam mood untuk emosi itu. Rasa sakit ini bisa sangat menghancurkan ketika Anda memercayai sahabat Anda. Orang-orang dalam perjalanan cintamu hanyalah pelajaran dalam mengajakmu menjadi pasangan hidup yang sebenarnya (anom, 2010: 30-31).

Dalam kitabnya Al-Ghazali menegaskan bahwa ikhlas itu disebut sebagai perlawanan dari sikap syirik (menyekutukan) Allah. Hal ini disebabkan bahwa orang yang tidak ikhlas maka ia akan mengharapkan sesuatu dari selain Allah dan harapan yang ditujukan kepada selain Allah yaitu syirik (menyekutukan). (Al-ghazali, 1994: 66).

Imam al-Ghazali menegaskan bahwa ikhlas yang dikerjakan oleh seorang hamba haruslah ikhlas yang nyata. Bukan saja ikhlas dalam perkataan, misalnya:” aku ikhlas beribadah kepada Allah” akan tetapi pada kenyataannya masih menginginkan pujian atau respon dari orang lain.

Ikhlas adalah seperti yang dikatakan Ramadhan, adalah pola pikir menakjubkan seorang Muslim yang berpandangan bahwa semua tindakannya dalam jihad adalah milik Allah. tergantung pada pandangan dunia, derajat, derajat, gelar, dll (ramdhan, 2009: 9).

Hamka menuliskan dalam bukunya bahwa ikhlas itu artinya bersih, tidak tercampur, di ibaratkan sebagai emas murni yang tidak tercampur oleh perak sepersenpun. Dan pekerjaan yang bersih dari sesuatu itu dinamakan sebagai ikhlas (hamka, 1990:128).

Hal ini diperkuat oleh perkataan Ibn Qayyim Al Jauziyah yang mengatakan bahwa hakikat manusia itu tidak sekedar tubuh saja, tetapi juga memiliki entitas spiritual. Selanjutnya beliau berkata:

*“Tentu saja ada terapi pengobatan untuk sejumlah kasus yang tidak dapat ditangani bahkan oleh para dokter terkenal.Percobaan dan analogy deduktif*

*mereka tidak mampu membawa penyelesaian. Misalnya terapi spiritual dan kekuatan hati yang hanya datang dari keimanan kepada Allah, bersedekah. Sholat, bertaubat baik kepada sesama manusia. Membantu orang yang putus asa, dan mengurangi penderitaan orang lain. Cara pengobatan semacam ini terbukti berhasil dipraktikkan oleh berbagai masyarakat yang beragam agama dan kepercayaan, mereka mendapati bahwa dampak penyembuhan dari cara ini tidak (hanya) dicapai dengan serius. Percobaan dan analisa deduktif kalangan pengobatan secara material. Dan semua sesuai dengan hukum kebijaksanaan Allah (yang berlaku di alam): tidak ada sesuatu pun di luar itu namun faktor-faktor yang menyebabkan hukum ini berlaku sangatlah beragam .jika hati manusia mendekat kepada Tuhan sang penguasa dunia, yang menciptakan penyakit dan obatnya, yang memerintah alam semesta sesuai kehendak-Nya. Maka baginya akan tersedia obat-obatannya, bagi penyakitnya. Hal yang demikian tidak bisa dialami oleh orang-orang yang tidak beriman dan hatinya buta. Telah terbukti jika ruh manusia menjadi kuat, menguatlah jiwa dan tubuhnya, ketiganya akan saling bekerja sama untuk mengusir dan mengatasi penyakit ini tak terbantah, kecuali orang bodoh” (rahman, 1999: 62).*

Tidak dapat dikatakan bahwa cara hidup Islam memiliki penekanan pada kebenaran dan kesehatan. Banyak praktisi agama, seperti mereka yang melakukan sholat, puasa, dzikir, dan doa, memiliki rasa kewajiban yang kuat, dan mereka yang lurus dan teguh percaya apa yang telah disabdakan nabi Tuhan kepada mereka akan terjadi sadar bahwa ini akan terjadi. . Terlepas dari kenyataan bahwa ia memiliki sedikit korban tewas, tindakan ini benar-benar salah.

Sebagaimana dinyatakan dalam firman-Nya surat Al-Mu“min ayat 60, sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina" (Qs. Al-Mu`min: 60).

Ikhlas yaitu suci dalam niat, berhati murni dalam berbuat baik, tidak pamer, tulus dalam bertindak, pantang menyerah dan hebat dalam bekerja, dia hanya mengharap kebahagiaannya dari Allah (gazalba, 1975:188). Ikhlas merupakan hal yang paling utama dan tertinggi dan terpenting dalam hati, Kebajikan adalah kebenaran dan rahasia pekerjaan para rasul sejak zaman dahulu kala. Menurut (sentanu, 2008: 37).

Terapi ikhlas merupakan suatu upaya yang diharapkan dapat membantu seseorang dalam menangani masalah yang ada di dalam kehidupan yang sedang dijalannya. Dengan menggunakan terapi Ikhlas seseorang diharapkan akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik tanpa merasakan ada keraguan ataupun ketakutan di dalam hatinya atas apa yang terjadi di dalam hidupnya. Terapi ikhlas ini bertujuan supaya Wanita yang pernah mengalami kegagalan dalam berumah tangga dapat menerimanya dengan lapang hati, ikhlas memaafkan dan percaya lagi pada pernikahan, serta mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dan menerima serta meyakini dengan ikhlas bahwa segala sesuatu yang terjadi terhadap dirinya itu adalah kehendak Allah dan jika ia menerimanya dengan hati yang ikhlas semata karena Allah, dan ia meyakini bahwa ada hikmah yang terkandung dalam setiap ketentuan Allah kepada dirinya.

#### G. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori pada atas, maka dirumuskan suatu hipotesis. Hipotesis bisa diartikan menjadi suatu jawaban yg bersifat ad interim terhadap konflik penelitian, hingga terbukti melalui data yg terkumpul (riduwan, 2009:37) Hipotesis diuji dalam penelitian, dengan pemahaman bahwa uji statistik lebih lanjut mengkonfirmasi atau menyangkalnya. Dalam penelitian ini, penulis dapat membuat hipotesis sebagai berikut:

1.  $H_0$  = bahwa tidak ada pengaruh antara terapi ikhlas dengan trauma Wanita pasca perceraian.
2.  $H_1$  = bahwa ada pengaruh antara terapi ikhlas dengan trauma Wanita pasca perceraian.

