

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

2.1.1. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu (Dariyo, 2007).

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri. Kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat (Chaplin, 2011).

Hurlock menambahkan bila individu hanya melihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul keperibadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang

baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi (Hurlock, 2007).

Penerimaan diri menurut Aderson (Sugiarti, 2018) berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas. Hal ini didukung apabila dapat menerima diri sendiri apa adanya mereka tidak bersikap defensif, berpura-pura, dan tidak mempunyai rasa bersalah yang menghancurkan diri; tidak mengkritik kurangnya diri sendiri; dan tidak terbebani oleh kecemasan dan rasa malu yang berlebihan.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli yang diuraikan diatas, maka didapat pengertian penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, merasa puas akan dirinya, serta mengakui segala kelebihan maupun kekurangan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau perasaan bersalah dan dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan kehidupannya.

2.1.2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Menurut Supraktiknya (Ridha, 2012) mengungkapkan ada beberapa aspek-aspek yang mempengaruhi penerimaan diri, antara lain:

- a. Kerelaan atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kita terhadap orang lain. Pertama-tama harus melihat bahwa diri kita tidak seperti yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang kita lakukan tersebut diterima atau tidak oleh orang lain. Kalau kita sendiri menolak diri (*self rejecting*), maka pembukaan diri akan sebatas pemahaman yang kita punya saja. Dalam penerimaan diri individu, terciptanya suatu penerimaan diri yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu untuk menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka pada orang lain.

- b. Kesehatan Psikologi. Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan perasaan kita terhadap diri sendiri. Orang yang sehat secara psikologis memandang dirinya disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan baik dengan orang lain. Maka, kita tumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menerima diri kita. Untuk menolong orang lain tumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menolongnya dengan cara memberikan pemahaman terhadap kesehatan psikologis, agar menjadi lebih bersikap menerima diri.
- c. Penerimaan terhadap orang lain. Orang bisa menerima diri biasanya lebih bisa menerima orang lain. Bila kita berpikiran positif tentang diri kita, maka kita pun akan berpikiran positif terhadap orang lain. Sebaliknya bila kita menolak diri kita, maka kita pun akan menolak orang lain.

Menurut Jersild (dalam Melinda, 2013) mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, sebagai berikut :

- a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan Individu yang memiliki penerimaan diri berfikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. Individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan dapat berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya.
- b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain
Individu memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya lebih baik daripada individu yang tidak mempunyai penerimaan diri.
- c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri

Seorang individu yang biasanya merasakan inferioritas adalah seseorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan mengganggu penilaian yang realistis atas dirinya.

- d. Respon atas penolakan dan kritikan
Individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian individu mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan atau bahkan mengambil hikmah dari kritikan tersebut.
- e. Keseimbangan antara *real self* dengan *ideal self*
Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas memungkinkan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin mencapainya walau dalam waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu dalam mencapai tujuannya individu mempersiapkan dalam konteks yang mungkin dicapai untuk memastikan dirinya tidak akan kecewa saat nanti.
- f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain
Hal ini berarti apabila seseorang individu menyayangi dirinya maka akan lebih memungkinkan untuk menyayangi orang lain.
- g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri
Menerima diri dan menuruti diri merupakan hal yang berbeda. Apabila seseorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti individu memanjakan dirinya. Individu yang menerima dirinya akan menerima dan bahkan menuntut pembagian yang layak akan sesuatu yang baik dalam hidup dan tidak mengambil kesempatan yang tidak pantas untuk memiliki posisi yang baik atau menikmati sesuatu yang

bagus. Semakin individu menerima dirinya dan diterima orang lain, semakin individu berbaik hati.

- h. Penerimaan diri, spontanitas dan menikmati hidup
Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak leluasa untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.
- i. Aspek moral penerimaan diri
Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Individu memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa nantinya, dan tidak menyukai kepurapuraan.
- j. Sikap terhadap penerimaan diri
Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu-individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari penerimaan diri meliputi persepsi mengenai diri, penilaian terhadap kemampuan diri, kemampuan mengatasi perasaan inferioritas, mampu menerima kritikan dari orang lain, memiliki gambaran jelas mengenai *ideal self* dan *real self*, menerima orang lain disekitar dengan baik, mampu menikmati hidup, menghormati orang lain, bersikap terbuka kepada orang lain serta menghargai orang lain.

2.1.3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Hurlock (2001) mengemukakan sepuluh faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu, yaitu:

- a. **Pemahaman tentang Diri Sendiri**
Timbul dari kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidak mampuannya serta mencoba menunjukkan kemampuannya. Semakin individu memahami dirinya, maka semakin besar penerimaan individu terhadap dirinya.
- b. **Harapan Realistik**
Timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain. Dengan harapan realistik, akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan tersebut sehingga menimbulkan kepuasan diri.
- c. **Tidak Adanya Hambatan di Lingkungan**
Harapan individu akan sulit tercapai bila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi (walaupun harapan individu sudah realistik).
- d. **Sikap-sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan**
Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. **Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat**
Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.
- f. **Pengaruh Keberhasilan yang Dialami**
Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri (yang positif). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengakibatkan adanya penolakan diri.
- g. **Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik**
Individu yang mengidentifikasi diri dengan orang yang *well adjusted*, dapat membangun sikap-sikap yang

positif terhadap diri sendiri dan bertingkah laku dengan baik, yang dapat menimbulkan penerimaan diri dan penilaian diri yang baik.

- h. Adanya Perspektif Diri yang Luas
Yakni memperhatikan pandangan orang lain tentang diri. Perspektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar.
- i. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik
Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- j. Konsep Diri yang Stabil
Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil (misalnya, kadang menyukai diri dan kadang tidak menyukai diri), akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa ia sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Chaplin (2005) berpendapat faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah:

- a. Konsep diri yang stabil, individu yang mempunyai konsep diri yang stabil akan melihat dirinya dari waktu ke waktu secara konsisten dan tidak akan berubah-ubah.
- b. Kondisi emosi yang menyenangkan dengan menunjukkan tidak adanya tekanan emosi sehingga memungkinkan individu akan memilih yang terbaik dan sesuai dengan dirinya, selain itu individu juga memiliki sikap yang positif dan menyenangkan akan megarahkan pada pembentukan sikap individu untuk mudah menerima diri karena tidak adanya penolakan.

Sedangkan menurut Sheerer (2008) menyebutkan faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain:

- a. Sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka

- b. Adanya hambatan dalam lingkungan
- c. Memiliki hambatan emosional yang berat
- d. Selalu berfikir negatif tentang masa depan.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang diantaranya pemahaman tentang diri sendiri semakin individu memahami dirinya maka semakin besar penerimaan individu terhadap dirinya, harapan realistis akan menimbulkan kepuasan diri, tidak adanya hambatan di lingkungan, tidak adanya prasangka yang menyudutkan, tidak adanya gangguan emosi yang berat sehingga membuat merasa bahagia, Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri (yang positif) sebaliknya kegagalan yang dialami mengakibatkan adanya penolakan diri, membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri dan bertingkah laku dengan baik, yang dapat menimbulkan penerimaan diri dan penilaian diri yang baik, memperhatikan pandangan orang lain tentang diri, pola asuh serta konsep diri yang stabil. Sedangkan berfikir negatif tentang masa depan, dan kurangnya dukungan lingkungan sekitar dapat menghambat penerimaan diri seseorang.

2.1.4. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Sheeree (Machdan, 2012) ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yaitu:

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan.
- b. Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain.
- c. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri.
- d. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.
- e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.

- f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara obyektif.
- g. Individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya.

Johnson (Hamida,2012), ciri orang yang menerima dirinya adalah menerima dirinya sendiri apa adanya, tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain.

Menurut Osborne (Nendrer dkk) ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang positif yaitu:

- a. Tidak dikendalikan oleh ambisi yang berlebihan, melainkan memiliki sifat rendah hati dan dewasa secara emosional. Ambisi yang berlebihan membuat seseorang ingin memiliki dorongan yang berlebihan untuk mengungguli, mengalahkan, lebih menonjol, berkuasa, berkedudukan dan memiliki segala sesuatu yang dapat melebihi orang lain yang dianggap sebagai saingannya.
- b. Tidak banyak mengeluh. Seseorang yang menerima dirinya merasa memiliki kasih dan pengakuan dari setiap orang sehingga dapat melakukan sesuatu pekerjaan dengan baik. Ia tahu bagaimana yang harus dikerjakan dan bagaimana yang merupakan bagian dari pekerjaan orang lain. Hal ini menyebabkan ia bekerja dengan benar dan tidak terlalu sibuk sehingga membuat ia tidak terlalu banyak mengeluh.
- c. Tidak mudah menyerah, Orang yang tidak mudah menyerah memiliki kemampuan keras untuk mengunggulangi setiap rintangan, belajar dari kegagalan dan tidak takut untuk mencoba sesuatu yang baru. Memiliki semangat yang kuat apabila

mengalami kegagalan dan berusaha untuk mengubah keadaan dengan belajar dengan baik.

- d. Tidak mudah tersinggung, sabar dan berfikir positif terhadap orang lain. Sebenarnya wajar apabila seseorang terluka hatinya karena disepelkan atau disakiti. Namun jika terlalu mudah tersinggung dan marah berarti tidak memiliki pengendalian diri yang baik. Orang yang menerima dirinya memiliki kemampuan mengendalikan emosi sehingga tidak mudah marah dan tersinggung, hatinya tidak mudah dilukai tetapi berusaha sabar dan berfikir positif.
- e. Mengendalikan kemarahan, pikiran-pikirannya dan emosinya secara benar. Ketika seseorang merasa jengkel dan emosinya muncul, ia akan memendam kemarahannya karena ia sadar bahwa hal tersebut tidak baik untuk dirinya. Orang yang menerima dirinya akan belajar untuk jujur terhadap emosi-emosi yang dimilikinya sehingga ia bisa mengungkapkan kemarahannya dengan baik dan benar.
- f. Hidup berorientasi saat ini dan masa yang akan datang. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan percaya bahwa ia dapat menghasilkan sesuatu yang baik dan berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Ia tidak akan mengingat dan menyesali hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu. Namun segala sesuatu yang dialaminya akan dianggap sebagai hikmah sebagai belajar sesuatu dari kehidupannya yang lebih baik dimasa kini.
- g. Tidak mengharap belas kasihan orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri mengetahui bahwa rasa bahagia yang benar bukan berasal dari orang lain, harta benda, jabatan, dan pendidikan yang dimiliki melainkan berawal dari penerimaan diri apa adanya

dengan merasa cukup puas akan setiap hal yang dimilikinya.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri penerimaan diri sebagai berikut; Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan, Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain, Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri, Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain, Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, Individu dapat menerima pujian atau celaan secara obyektif, Individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya, menerima dirinya sendiri apa adanya, tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain, tidak dikendalikan oleh ambisi yang berlebihan, melainkan memiliki sifat rendah hati dan dewasa secara emosional, Tidak banyak mengeluh, Tidak mudah menyerah, Mengendalikan kemarahan, Hidup berorientasi saat ini dan masa yang akan datang segala sesuatu yang dialaminya akan dianggap sebagai hikmah sebagai belajar sesuatu dari kehidupannya yang lebih baik dimasa kini, Tidak mengharap belas kasihan orang lain.

2.1.5. Dampak penerimaan diri

Menurut Hurlock (Permatasari & Gamayanti, 2016) membagi dampak penerimaan diri dalam 2 kategori, diantaranya adalah :

- a. Dalam penyesuaian diri. Mampu mengenali kelebihan dan kekurangan-nya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih bisa

menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

- b. Dalam penyesuaian social. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati.

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri memunculkan emosi positif, hubungan negatif yang memuaskan, memampukan individu terbuka terhadap pengalaman hidup sehingga pemahaman individu semakin meingkat.

Sedangkan menurut Ellis (Bernard, 2013) penerimaan diri dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari penerimaan diri yaitu penyesuaian diri dan penyesuaian sosial, memunculkan emosi positif, keterbukaan terhadap pengalaman hidup, membebaskan dari kecemasan depresi, menuntu individu meikmati kehidupan.

2.1.6. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri apabila dikaji berdasarkan perspektif islam maka dapat dikaitkan dengan konsep " ikhlas" dalam agama islam, karena terdapat esensi yang relevan antara pengertian penerimaan diri dan ikhlas tersebut yang keduanya sama-sama mengarahkan pada sikap ataupun perasaan yang positif.

Ikhlas adalah keterampilan (*skill*) penyerahan diri total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Zona ikhlas adalah zona yang bebas

hambatan, terasa lapang dihati. Energi yang menyelimuti zona ikhlas adalah berbagai perasaan positif yang berenergi tinggi seperti rasa syukur, sabar, tawakkal, tenang dan happy. Ikhlas inilah zona dimana perasaan individu selalu merasa enak (*positive feeling*).

Ikhtiar adalah usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, baik material, spiritual, kesehatan, dan masa depannya agar tujuan hidupnya selamat sejahtera dunia dan akhirat terpenuhi. Ikhtiar juga dilakukan dengan sungguh-sungguh, sepenuh hati, dan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya. Akan tetapi, usaha kita gagal, hendaknya kita tidak berputus asa. Tawakal tidak sama dengan pasrah. Tawakal adalah sebuah tindakan aktif, sementara pasrah adalah tindakan pasif. Pasrah adalah seperti daging yang terenggok di atas meja, siap diolah apa saja oleh pemiliknya. Tawakal sama sekali tidak seperti itu. Tawakal mensyaratkan adanya upaya kreatif dari pelakunya. Dalam Al-Quran, ada banyak ayat yang berbicara mengenai tawakal ini, setidaknya, ada 70 ayat. Di antara ayat-ayat tersebut adalah

QS. Ali Imran ayat 159, yang berbunyi:

فَمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِنَّ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَدِيظَ الْقَلْبِ
لَانْقَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ
فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan

tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya."

Sabar adalah kemampuan menunda kesenangan, dan menjalani yang ada dengan penuh ketekunan. Syukur adalah kemampuan menerima yang ada sebagai yang terbaik dari Allah, dan yakin bahwa Allah tidak mungkin salah dalam menempatkan hambanya. Ikhlas adalah kemampuan menjalankan yang ada tanpa perlu pujian dari manusia, murni mengharapkan ridha Allah. Jika hal yang menimpa diri kita berupa musibah kesusahan yang akhirnya akan menggoreskan kekecewaan dalam diri, maka sebagai seorang muslim, kita diwajibkan untuk bersabar.

"Dari Shuhaib Ar-Rumiy RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh mengagumkan urusannya orang mukmin itu, semua urusannya menjadi kebaikan untuknya, dan tidak didapati yang demikian itu kecuali pada orang mukmin. Apabila dia mendapatkan kesenangan dia bersyukur, maka yang demikian itu menjadi kebaikan baginya. Dan apabila dia ditimpa kesusahan ia bersabar, maka yang demikian itu pun menjadi kebaikan baginya". [HR. Muslim].

2.2. Perceraian

2.2.1. Pengertian Perceraian

Menurut Agus Dariyo (Dwi Winda, 2014) perceraian merupakan titik puncak dari berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya dan jalan terakhir yang harus ditempuh ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi.

Pendapat lain diungkapkan oleh Robert A. Baron & Donn Byrne (2003), bahwa perceraian adalah proses menyakitkan dari efek putusannya hubungan suami dan istri yang memiliki dampak emosi negatif. Dalam perceraian, biasanya korban yang paling tidak berdaya dan paling tidak bersalah adalah anak-anak, karena

anak masih membutuhkan figur ayah dan ibu. Perceraian menurut istilah adalah melepaskan ikatan perkawinan atau putusnya hubungan perkawinan antara suami dan istri melalui ucapan, tulisan atau isyarat dalam waktu tertentu atau selamanya.

Sedangkan Perceraian menurut pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974 adalah putusnya perkawinan. Adapun yang dimaksud dengan perkawinan menurut pasal 1 UU No. 1 Tahun 1974 adalah ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Jadi, perceraian adalah putusnya ikatan lahir batin antara suami istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami dan istri tersebut. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2002), perceraian menunjukkan suatu kenyataan dari kehidupan suami-istri yang tidak dijiwai oleh kasih sayang.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perceraian adalah sebuah perubahan struktur ikatan perkawinan yang dapat terjadi karena berbagai masalah dalam rumah tangga melalui keputusan pengadilan diikuti dengan adanya ucapan, tulisan atau isyarat melepaskan ikatan perkawinan dalam waktu tertentu atau selamanya.

2.2.2. Faktor Penyebab Perceraian

Dagun (2002), berpendapat bahwa beberapa faktor yang menyebabkan perceraian adalah

- a. Salah satu pihak menyeleweng dalam seksual.
- b. Melepaskan tanggung jawab dan kewajiban terhadap kelangsungan kehidupan rumah tangga terutama dalam bidang materil.
- c. Konflik-konflik antara suami istri yang tidak dapat diselesaikan sehingga waktu berlarut-larut, dan
- d. Salah satu pihak atau masing-masing telah merasa jemu atau tidak ada rasa "cinta" lagi.

Selain itu ada beberapa faktor yang menjadi penyebab perceraian menurut Matondang (2014) sebagai berikut:

- a. Faktor ekonomi
- b. Faktor usia muda
- c. Faktor belum memiliki keturunan
- d. Faktor kurangnya pengetahuan agama
- e. Faktor ketidak sesuaian pendapat dalam rumah tangga

Pendapat lain tentang penyebab perceraian disampaikan oleh Heru (Asriningtyas, 2014), yaitu:

- a. Uang, Uang merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Kekurangan dari segi ekonomi sangat berpotensi menimbulkan perceraian.
- b. Seks, Permasalahan seks seringkali timbul jika kedua pasangan atau salahsatu dari pihak merasa kurang puas terhadap pasangannya sehingga sangat rentan terjadinya perselingkuhan dan jika perselingkuhan diketahui salah satu pihak, maka kemungkinan besar menyebabkan terjadinya perceraian.
- c. Anak, Banyak anak atau kedua pasangan tidak memiliki anak dapat pula mengakibatkan perceraian. Karena kedua pasangan atau salah satu pasangan merasa kecewa dan bermaksud mencari pasangan lain.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka disimpulkan bahwa perceraian adalah sebuah dampak dari beberapa permasalahan yang sudah terjadi dalam keluarga. Masalah-masalah yang paling berpotensi menyebabkan perceraian adalah penyelewengan dalam seksual, melepaskan tanggung jawab dan kewajiban terhadap keberlangsungan rumah tangga, konflik antara suami-istri yang tidak dapat diselesaikan, merasa jenuh atau tidak ada

lagi cinta, kemudian faktor usia, ekonomi, keturunan dan kekerasan dalam rumah tangga.

2.2.3. Dampak Perceraian

Hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan jiwa dan pendidikan si anak, hubungan yang serasi penuh pengertian dan kasih sayang akan membentuk pribadi anak. Mengingat rumah tangga adalah tempat pendidikan yang pertama dikenal oleh anak, maka orang tua harus dapat mengetahui tentang tujuan pendidikan untuk anak-anaknya.

Perceraian mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan Jiwa dan pendidikan anak, terutama anak usia Sekolah Dasar dan remaja. Diantaranya dapat menyebabkan anak bersikap pendiam dan rendah diri, nakal yang berlebihan, prestasi belajar rendah dan merasa kehilangan. Walaupun tidak pada semua kasus demikian tapi sebagian besar menimbulkan dampak yang negatif terhadap perkembangan jiwa anak dan juga berpengaruh terhadap proses pendidikan anak itu sendiri sebagaimana tersebut di atas. Pada umumnya anak-anak yang keluarganya bercerai ikut bersama ibunya, dan semua biaya hidupnya yang seharusnya menjadi tanggungjawab bapak tetapi menjadi tanggung jawab si ibu (Yusuf, 2014). Hal ini menyebabkan berkurangnya kasih sayang yang didapatkan anak karena perubahan yang terjadi ditambah kesibukan orang tua dalam memperbaiki keadaan ekonomi sehingga anak merasa tidak diperhatikan lagi dan merasa terabaikan.

Menurut Gunawan (2014) Perceraian membawa pengaruh yang besar kepada suami-istri, anak-anak, harta kekayaan, maupun masyarakat dimana mereka hidup. Dampak perceraian yang dilakukan oleh pasangan suami-istri, baik yang sudah mempunyai anak maupun yang belum sebagai berikut:

- a. Dampak terhadap suami/istri akibat perceraian adalah suami-isteri hidup sendiri-sendiri, suami/isteri dapat bebas menikah lagi dengan orang lain. Perceraian membawa konsekuensi yuridis yang berhubungan dengan status suami, isteri dan anak serta terhadap harta kekayaannya. Misal: bagi bekas suami mendapat gelar sebagai duda dan bagi bekas isteri mendapat gelar sebagai janda. Untuk bekas isteri dapat menikah lagi setelah masa iddah berakhir baik dengan bekas suami atau dengan bekas isteri. Persetubuhan antara bekas suami dengan bekas isteri dilarang, sebab mereka sudah tidak terikat lagi dalam pernikahan yang sah. Dengan adanya perceraian akan menghilangkan harapan untuk mempunyai keturunan yang dapat dipertanggung jawabkan perkembangan masa depannya. Perceraian mengakibatkan kesepian dalam hidup, karena kehilangan patner hidup yang mantap, karena setiap orang tentunya mempunyai cita-cita supaya mendapatkan patner hidup yang abadi. Jika patner yang diharapkan itu hilang akan menimbulkan kegoncangan, seakan-akan hidup tidak bermanfaat lagi, karena tiada tempat untuk mencurahkan dan mengadu masalah-masalah untuk dipecahkan bersama. Jika kesepian ini tidak segera diatasi akan menimbulkan tekanan batin, merasa rendah diri, dan merasa tidak mempunyai harga diri lagi. Setelah perkawinan putus karena perceraian, maka suami-istri bebas kawin lagi, dengan ketentuan bagi bekas istri harus memperhatikan waktu tunggu.
- b. Dampak terhadap anak perceraian dipandang dari segi kepentingan anak yaitu keluarga bagi anak-anaknya merupakan tempat perlindungan yang aman, karena ada ibu dan bapak, mendapat kasih sayang, perhatian, pengharapan, dan Iain-Iain. Jika dalam suatu keluarga yang aman ini terjadi perceraian, anak-anak akan kehilangan tempat kehidupan yang aman, yang dapat

berakibat menghambat pertumbuhan hidupnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Akibat lain telah adanya kegoncangan jiwa yang besar, yang langsung dirasakan oleh anak-anaknya meskipun anak-anak ini dijamin kehidupannya dengan pelayanan yang baik oleh kerabat- kerabat terpilih. Akan tetapi, kasih sayang ibunya sendiri dan bapaknya sendiri akan berbeda dan gantinya tidak akan memberikan kepuasan kepadanya. Sebab betapa teguhnya kemantapan dan kesehatan jiwa yang diperoleh oleh si-anak jika belaian kasih sayang dari orang tuanya dirasakan langsung mulai dari bayi sampai meningkat menjadi anak- anak. Anak-anak yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang orang tua itu selalu merasa tidak aman, merasa kehilangan tempat berlindung dan tempat berpijak. Apalagi hal ini terjadi pada anak laki-laki mereka yang akan mengembangkan reaksi kompensatoris dalam bentuk dendam dan sikap bermusuhan terhadap dunia luar. Anak-anak tadi mulai menghilang dari rumah, lebih suka bergelandangan dan mencari kesenangan hidup yang imajiner di tempat-tempat lain. Dia mulai berbohong dan mencuri untuk mendapat perhatian dan mengganggu orang tuanya.

- Perceraian bisa memengaruhi perkembangan anak-anak. Tapi, di samping efek negatifnya ada pula dampak positif yang dirasakan anak-anak korban perceraian orangtua. Dampak positif yang disampaikan oleh Indriani (2008) yaitu;
1. Individu menjadi lebih mandiri, hal itu terbukti bahwa subjek memilih untuk bekerja menjadi pengasuh anak semenjak subjek tidak bisa meneruskan sekolahnya pada Sekolah Menengah Pertama.
 2. Individu menjadi lebih dewasa, hal itu ditunjukkan dengan sikap subjek yang netral atas tindakan yang dilakukan oleh ayah dan kakaknya yang sering menjelek-jelekkkan ibunya sebagai wanita nakal dan tidak setia pada suami. Selain itu

subjek mampu berpikir dewasa, meski sering dipermalukan didepan umum oleh kakanya, baik itu lewat ucapan seperti kakak subjek mengatakan di depan teman-temannya bahwa subjek lebih memilih pacarnya yang pemabuk dari pada kakaknya dan melalui tindakan, seperti subjek pernah ditampar di depan pelanggan kakaknya yang bekerja sebagai pedagang kaki lima. Kedewasaan subjek juga ditunjukkan dengan subjek memiliki kemampuan mengelola emosidengan baik, hal itu terbukti ketika subjek sedang memiliki masalah dengan kakak atau pacarnya, subjek tetap bekerja untuk mengasuh anak majikannya tanpa menunjukkan sikap bahwa subjek sedang ada masalah yang membuatnya sedih.

3. Individu menjadi individu yang kompeten, hal itu ditunjukkan dengan subjek memiliki kemampuan mengelola keuangan dengan baik, hal itu terbukti dari cara subjek mengelola pendapatannya, dimana subjek memilih untuk menyimpan uangnya daripada menggunakannya untuk hal-hal yang tidak penting. Selain itu subjek juga mampu memahami keadaan orang lain, misalnya subjek mau membantu menjaga anak majikannya tanpa meminta upah tambahan ketika majikannya ada upacara keagamaan pada hari dimana seharusnya subjek libur.
4. Individu mampu menyesuaikan diri dengan perceraian orang tua. Hal itu ditunjukkan dengan subjek tidak terpuruk pada hal-hal negatif justru yang terjadi sebaliknya, subjek mampu menjadi orang yang mandiri dengan bekerja sebagai pengasuh anak.
5. Individu memiliki kebebasan yang lebih besar, hal itu ditunjukkan dalam hal mengelola dan memilih pekerjaan yang subjek inginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dari perceraian memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan Jiwa dan pendidikan anak, terutama

anak usia Sekolah Dasar dan remaja. Diantaranya dapat menyebabkan anak bersikap pendiam dan rendah diri, nakal yang berlebihan, prestasi belajar rendah dan merasa kehilangan. Sedangkan dampak positif dari perceraian bagi anak adalah anak menjadi lebih mandiri, lebih dewasa, mampu menyesuaikan diri terhadap perceraian orang tuanya dan melakukan usaha yang baik untuk karir mereka. sedangkan dampak perceraian bagi orang tua adalah putusnya hubungan perkawinan yang telah dijalani sehingga pasang tersebut berpisah menjalani kehidupan masing-masing dan dapat memulai hubungan yang baru dengan orang lain.

2.2.4. Jenis-jenis Cerai

Menurut Budi Susilo (2007) Perceraian hanya dapat terjadi apabila dilakukan didepan pengadilan, baik itu suami karena suami yang telah menjatuhkan cerai (thalaq), ataupun karena istri yang menggugat cerai atau memohonkan hak talak sebab sighth taklik talak. Meskipun dalam ajaran agama Islam, perceraian telah dianggap sah apabila diucapkan seketika itu oleh si suami, namun harus tetap dilakukan didepan pengadilan. Tujuannya untuk melindungi segala hak dan kewajiban yang timbul sebagai dari akibat hukum atas perceraian tersebut.

Mungkin sebelumnya kita telah sedikit mengetahui bahwa perceraian atau talak bisa dilakukan oleh suami, atau istri yang menuntut cerai suaminya. Dalam Tihami dan Sohari Sahrani (2014) dibahas jenis-jenis cerai yang bisa dibedakan dari siapa kata cerai tersebut terucap sebagai berikut;

- a. Cerai Talak oleh Suami, Perceraian ini yang paling umum terjadi, yaitu si suami yang menceraikan istrinya. Hal ini bisa saja terjadi karena berbagai sebab. Dengan suami mengucapkan kata talak pada

istrinya, masa saat itu juga perceraian telah terjadi, tanpa perlu menunggu keputusan pengadilan.

- b. *Talak Raj'i*, Pada *talak raj'i*, suami mengucapkan talak satu atau talak dua kepada istrinya. Suami boleh rujuk kembali dengan istrinya ketika masih dalam masa iddah. Namun, jika masa iddah telah habis, suami tidak boleh lagi rujuk kecuali dengan melakukan akad nikah baru.
- c. *Talak Bain*, *Talak Bain* adalah perceraian dimana suami mengucapkan talak tiga kepada istrinya. Dalam kondisi ini, istri tidak boleh dirujuk kembali. Suami baru akan boleh merujuk istrinya kembali jika istrinya telah menikah dengan lelaki lain dan berhubungan suami istri dengan suami yang baru lalu diceraikan dan habis masa iddahnyanya.
- d. *Talak Sunni*, *Talak sunni* ini adalah ketika suami mengucapkan cerai talak kepada istrinya yang masih suci dan belum melakukan hubungan suami istri saat masih suci tersebut.
- e. *Talak Bid'i*, Suami mengucapkan talak kepada istrinya saat istrinya sedang dalam keadaan haid atau ketika istrinya sedang suci namun sudah disetubuhi.
- f. *Talak Taklik*, Pada talak taklik, seorang suami akan menceraikan istrinya dengan syarat-syarat tertentu. Dalam hal ini, jika syarat atau sebab yang ditentukan itu berlaku, maka terjadilah perceraian atau talak.
- g. Gugat Cerai Istri, Berbeda dengan talak yang dilakukan oleh suami, gugat cerai istri ini harus menunggu keputusan dari pengadilan.
- h. *Fasakh*, *Fasakh* merupakan pengajuan cerai tanpa adanya kompensasi dari istri ke suami akibat beberapa perkara, antara lain suami tidak memberi nafkah lahir batin selama 6 bulan berturut-turut, suami meninggalkan istri selama 4 bulan berturut-turut

tanpa kabar, suami tidak melunasi mahar yang disebutkan saat akad nikah (baik sebagian atau seluruhnya) sebelum terjadinya hubungan suami istri, atau adanya perlakuan buruk dari suami kepada istrinya.

- i. *Khulu'*, Adalah perceraian yang merupakan buah kesepakatan antara suami dan istri dengan adanya pemberian sejumlah harta dari istri kepada suami. Terkait dengan hal ini terdapat pada surat al Baqarah ayat 229.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis cerai bisa dibedakan dari siapa kata cerai tersebut terucap, ada talak yang diucapkan oleh suami; seperti cerai talak suami, *talak raj'i*, *talak bain*, *talak sunni*, *talak bid'i*, *talak taklik*, sedangkan istri dapat mengajukan gugat cerai, *fasakh*, dan *khulu'*,

2.2.5. Perceraian Dalam Perspektif Islam

Kata talak di ambil dari kata *قالطال* yang diartikan dengan *لأسرالا* melepaskan dan *كزتلا* meninggalkan hubungan perkawinan. Islam memang mengizinkan perceraian, tapi Allah membenci perceraian itu. Itu artinya, bercerai adalah pilihan terakhir bagi pasangan suami istri ketika memang tidak ada lagi jalan keluar lainnya.

Dalam surat al Baqarah ayat 227 disebutkan, "*Dan jika mereka berketetapan hati hendak menceraikan, maka sungguh, Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.*" Ayat tentang hukum perceraian ini berlanjut pada surat al Baqarah ayat 228 hingga ayat 232.

Dalam proses perceraian pun, Islam telah memiliki aturan atau rukun sendiri yang harus dipenuhi. Hal ini merupakan syarat sahnya perceraian, sehingga jika tidak dipenuhi maka tidak sah pula proses perceraian tersebut. Berikut ini adalah rukun perceraian yang harus diketahui: (1) Rukun Perceraian untuk Suami, Perceraian tersebut akan

menjadi sah, apabila seorang suami berakal sehat, baligh dan dengan kemauan sendiri. Maka, jika suami tersebut menceraikan istrinya karena ada paksaan dari pihak lain, seperti orang tua ataupun keluarganya, maka perceraian tersebut menjadi tidak sah. (2) Rukun Perceraian untuk Istri, Sementara itu, seorang istri akan sah perceraian, jika akad nikahnya dengan suami sah dan dia belum diceraikan dengan talak tiga oleh suaminya.

2.3. Kerangka Pikir Penelitian



