

KECEMASAN PADA WANITA PASCA PERCERAIAN DI USIA DINI

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

FADLUNNISA
NIM : 3022017008

PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
1443 H /2022 M

KECEMASAN PADA WANITA PASCA PERCERAIAN DI USIA DINI

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

FADLUNNISA
NIM : 3022017008

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS USULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
1443 H /2022 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Bimbingan
dan Konseling Islam**

Oleh

FADLUNNISA
Nim : 3022017008

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Sabrida M. Ilyas, M.Ed

NIDN. 2005017401

Pembimbing II


Syiva Fitria, M.Sc


NIP. 19930228 201903 2 0

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa. Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam Bimbingan dan Konseling Islam

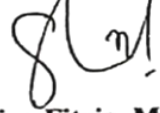
Pada hari/tanggal :
Kamis, 17 Februari 2022 M
16 Rajab 1443 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua,


Sabrida M. Ilyas, M.Ed
NIDN. 2005017401


Sekretaris,


Syiva Fitria, M.Sc
NIP. 19930228 201903 2 018


Anggota I,


Rizky Andana Pohan, M.Pd
NIP: 19910625 201801 1 002

Anggota II,


Nengsih, M.Pd
NIP: 19860522 202012 2 009

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Langsa


Dr. Muhammad Nasir, MA
NIP: 19730301 200912 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FADLUNNISA

Nim : 3022017008

Fakultas/ Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah/
Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dusun VI Desa Batu Melenggang
Kecamatan Hinai, Kabupaten Langkat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “*Kecemasan Pada Wanita Pasca Perceraian Di Usia Dini*” adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila di kemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 01 Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan

FADLUNNISA
Nim. 3022017008

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“ Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al- Insyirah: 5)

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd: 11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan bagian dari ibadah kepada Allah SWT.

karena hanya kepada-Nyalah menyembah dan hanya kepada-Nyalah kami mohon pertolongan.

Kripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua penulis (Bapak Rahmat Hidayat, S.Pd dan Ibu Ani Syarifah, S.Pd) yang selalu memberikan do'a, nasehat, kasih sayang serta dukungan baik moral maupun material.

Untuk saudara kandung penulis (Abang Anshari, dan Rasyid) serta ipar penulis yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi kepada penulis.

Untuk pembimbing, para dosen, khususnya dosen program studi bimbingan dan konseling islam, para sahabat, teman-teman seperjuangan dan almamater tercinta, serta orang-orang baik lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Berkat semuanya skripsi ini dapat terselesaikan.

-Terimakasih -

ABSTRAK

Fadlunnisa, 2022, *Kecemasan Pada Wanita Pasca Perceraian Di Usia Dini*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam gambaran kecemasan pada wanita pasca perceraian di usia dini, faktor- faktor penyebab kecemasan dan penanganan keluarga terhadap dampak kecemasan. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang dengan karakteristik berjenis kelamin wanita berada pada usia 16-17 tahun dan berstatus janda. Wawancara yang dilakukan adalah berdasarkan pedoman wawancara yang ditulis secara rinci, lengkap dengan set pertanyaan dan penjabarannya dalam kalimat. Dalam pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek masing-masing mengalami kecemasan setelah menjadi ibu tunggal karena bercerai yang mencakup tiga aspek. kecemasan seperti berubahnya perilaku, merasa takut terhadap lingkungan dan orang-orang di sekitar. RM lebih sering mengalami kecemasan yang mencakup semua aspek dan DL juga mengalami semua aspek namun lebih mendominasi aspek kognitif dimana DL masih sering terikat dengan masa lalu.

Kata Kunci : Kecemasan, Perceraian Usia Dini

ABSTRACT

Fadlunnisa, 2022, Anxiety in Women after Divorce at an Early Age. Thesis Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adan and Dakwah.

This research aims to find out in depth the picture of anxiety in women after divorce at an early age, the factors that cause anxiety and the family's handling of the impact of anxiety. This study uses qualitative research with field research methods.

Subjects in this study amounted to 2 people with female sex characteristics who were aged 16-17 years and were widows. The interviews conducted were based on an interview guide that was written in detail, complete with a set of questions and their explanations in sentences. In collecting data using observation techniques, interviews and documentation. Using descriptive analysis.

The results of this research show that the two subjects each experienced anxiety after becoming single mothers due to divorce which included three aspects. anxiety such as changing behavior, feeling afraid of the environment and the people around. RM more often experiences anxiety which covers all aspects and DL also experiences all aspects but dominates the cognitive aspect where DL is still often tied to the past.

Keywords: Anxiety, Early Childhood Divorce

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis ucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT., yang mana telah memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa diakhir masa perkuliahannya. Sholawat berangkaikan salam kita hadiahkan kepada baginda Rasulullah SAW.,serta sahabat dan ahli bait beliau sekalian, karena dengan perjuangan-nya lah kita dapat merasakan khazanah keilmuan dialam ini dan karena beliau lah kita telah keluar dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang.

Penulis juga bersyukur kepada *Ilahi Rabbi* yang telah memberikan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “**Kecemasan Pada Wanita Pasca Perceraian Di Usia Dini**” , dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa sekripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya kepada :

1. Ibu Sabrida M. Ilyas, M.Ed, selaku pembimbing pertama dan Ibu Syiva Fitria, M. Sc, selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan mengkoreksi juga memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah yakni bapak Dr.H. Muhammad Nasir, MA, para dosen yang membimbing saya, serta seluruh

civitas akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan tinggi hingga selesai.

Selain daripada itu, saya tidak lupa menghaturkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

3. Ucapan terimakasih saya kepada kedua orang tua saya yaitu ayahanda bapak Rahmat Hidayat,S.Pd dan ibunda Ani Syarifah,S.Pd yang telah berjasa dan berjuang untuk membantu saya dalam menyelesaikan pendidikan ini, serta tidak letih menjadi penyemangat dan pendukung saya diwaktu waktu sulit saat menyelesaikan skripsi demi selembar ijazah.
4. Abang, kakak ipar dan adik tersayang, Muhammad Anshari,S.Hut, Siti Khairani, S.Hum dan Muhammad Rasyid, serta seluruh keluarga besar yang telah mendukung perjuangan saya sampai di titik ini, serta banyaknya doa agar saya dapat menjadi pribadi yang kuat dan kokoh selama masa perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
5. Ucapan terimakasih yang sebanyak banyaknya kepada para sahabat tercinta dan seperjuangan yaitu Elsa Novita, Widiya juga FATIVAZKA (Mutia, Eva Mahrija Dan Rizka Sari) yang telah menemani saya dari awal perjuangan dan terus selalu mendukung dan mensupport tanpa henti untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Khususnya Rizka Sari yang telah bersama sama berjuang dari mulai titik awal menginjakan kaki ditanah perguruan tinggi ini hingga bersama-sama menggunakan Toga dikepala ini. Dengan perjuangan yang tidak akan pernah dilupakan.

6. Rekan rekan seperjuangan sempro Sonia Gardiola Aulia, Seftia Maysarah, Novita Haslinda Dan Maria Ulfa serta unit kelas BKI 1 yang tidak dapat disebutkan stau-persatu yang tidak bosan bosannya memberikan semangat dan motivasi agar skripsi ini cepat terselesaikan dengan baik.
7. Ucapan terimakasih penulis ucapkan dan samapaikan kepada Narasumber dan rekan-rekan serta pihak-pihak lain yang berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian rupa, namun kekurangan dan kejanggalan masih didapati. Maka penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan akripsi ini di masa depan dan yang akan datang.

Semoga skripsi ini akan besarn manfaatnya bagi para pembaca, dengan harapan untuk dapat meningkatkan pengetahuan terhadap apa yang telah diteliti dan ditulis oleh penulis.

Langsa, 4 Februari 2022
Penulis

FADLUNNISA
Nim: 3022017008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penjelasan Istilah	6
F. Kerangka Teori	7
G. Kajian Terdahulu	8
H. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan.....	12
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Teori Kecemasan.....	12
3. Ciri-Ciri Kecemasan.....	14
4. Aspek dan Tingkat Kecemasan.....	15
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	16
6. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan.....	17
B. Perceraian Dalam Islam.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian	26
B. Sumber Data	27
C. Teknik Pengumpulan Data	28

D. Teknik Analisis Data	30
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL	
A. Deskripsi Data Responden.....	32
1. Identitas Subjek Penelitian	32
2. Latar Belakang Subjek	32
B. Gambaran Kecemasan pada Wanita Pasca Perceraian di Usia Dini	34
a. Hasil penelitian reduksi data wawancara Subjek RM.....	34
b. Display Data.....	41
c. Keabsahan Data.....	43
d. Hasil penelitian reduksi data wawancara Subjek DL.....	44
e. Display Data.....	48
f. Keabsahan Data.....	50
C. Hasil.....	51
D. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR LAMPIRAN

Table 1 : Identitas Subjek Penelitian.....	32
Tabel 2 : Indikator Kecemasan Subjek RM.....	34
Tabel 3 : Indikator Kecemasan Subjek DL	44
Tabel 4 : Hasil Kecemasan Pada Subjek Penelitian.....	51
Lampiran 1	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan yang terjadi pada usia dini masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan bagi masyarakat. Pernikahan merupakan ikatan emosional antara dua insan untuk berbagi kedekatan emosional, fisik, berbagai tugas dan sumber daya ekonomi. Menurut Santrock, pernikahan adalah pembentukan keluarga baru dengan menyatukan dua individu yang berasal dari dua latar belakang berbeda. Mempertemukan dua individu yang berbeda latar belakang bukanlah hal yang mudah dan seringkali menimbulkan konflik¹.

Konflik perkawinan meliputi: ketidaksesuaian kebutuhan dan harapan satu sama lain, seperti kesulitan menerima perbedaan nyata (adat istiadat, kebutuhan, pendapat, dan nilai), masalah keuangan (cara mencari nafkah dan membelanjakan), masalah anak, perasaan cemburu dan perasaan berlebihan. kepemilikan, begitulah pasangan kurang kebebasan, pembagian tugas tidak adil, dan pasangan tidak selaras dengan kepentingan dan tujuan awal, sehingga dapat memicu terjadinya perceraian². Perceraian dianggap sebagai jalan terbaik bagi pasangan orang tertentu yang sudah tidak mampu lagi menghadapi konflik rumah tangga atau perkawinan.

¹ Santrock, J. W. (*Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*). Jilid 1. (Jakarta : Erlangga,2002).h:127

² Dovidoff, Linda L.. *Psikologi Suatu Pengantar* Jilid 2. (Jakarta : Penerbit Erlangga,1991).h:30

Orang tua tunggal adalah seorang perempuan atau laki-laki yang berperan sebagai ayah atau ibu dalam membesarkan dan mendidik anaknya³. Selain itu juga mengatur kehidupan keluarga akibat adanya perubahan struktur keluarga, apakah pasangannya ditinggal karena perceraian atau meninggal dunia.

Perceraian pada single mother dapat menimbulkan permasalahan seperti emosional, sosial, seksual, ekonomi, praktis, serta perubahan konsep diri dan kesulitan menjadi figur ayah⁴. Memainkan peran sebagai orang tua tunggal dapat mengalami perubahan yang dapat menimbulkan permasalahan, karena seseorang yang awalnya hanya berperan sebagai ibu atau ayah, kini harus berperan ganda.

Permasalahan yang dihadapi oleh single mother antara lain masalah keuangan, kesepian, perumahan, pengambilan keputusan, tanggung jawab terhadap anak-anaknya dan perasaan tegang dengan reaksi teman dan kerabat tentang bagaimana single mother menghadapi kehidupannya sendiri⁵. Ibu tunggal yang bercerai akan berpikir negatif tentang dirinya dan merasa kurang berharga. Perceraian juga dapat menimbulkan stres dan trauma hingga memulai hubungan baru dengan lawan jenis. Hal ini dapat menjadi masalah dimana perasaan khawatir dan cemas muncul pada diri seorang single mother.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap manusia. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

³ Haffman, L., *Young Adulthood. Selecting the option.*, (New jersey : prentice hall, 1997), h:73

⁴ Ahsyari, E. R. *Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent.* (Journal Psikologi Unmul, 2015, 3 (1) : 422-432). ejournal.psikologi.fisip-unmul.org.

⁵ Mitchell, A., *Dilema perceraian.* Alih bahasa : Budinah Joesoef, (Jakarta: Arcan, 1996), h:64

Kecemasan merupakan perasaan umum, dimana seseorang mengalami perasaan takut atau kehilangan rasa percaya diri yang tidak diketahui asal usulnya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi stres dalam kehidupan seseorang dan dapat dialami oleh hampir semua orang pada saat-saat tertentu dalam hidupnya. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bersamaan dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Kecemasan menjadi alasan utama terjadinya perilaku menghindar pada penderita fobia⁶. Perasaan cemas yang dialami oleh orang tua tunggal adalah sulitnya mencari pekerjaan dan memikirkan kebutuhan hidup sehari-hari. Ibu tunggal lebih sering merasa cemas dan takut akan masa depan pasca perceraian, apalagi jika sudah memiliki anak. Sehingga perempuanlah yang lebih sering merasa cemas dan takut dalam menghadapi masa depan pasca perceraian.

Kecemasan adalah perasaan emosional yang ditandai dengan rasa akan bahaya yang diantisipasi, ketegangan, menghadapi stres, dan gairah saraf simpatik. Faktor penyebab kecemasan pada single mother adalah masalah fisik yaitu perubahan kesehatan subjek seperti sesak nafas, sulit tidur, pusing dan detak jantung meningkat, faktor lain seperti perpisahan keluarga, hal ini menyebabkan single mother mengalami kecemasan berlebihan yang berakibat pada peningkatan kecemasan pada ibu tunggal. dan emosi yang tidak terkendali⁷.

⁶ Karl Koenig, *Anxiety and Personality Das Konzept Vom Steuernden Objekt Und Seine Anwendungen 6* (Auflage : Göttingen, 2000), h. 14.

⁷ Hotmauli Hotmauli, S. (2012). Kecemasan pasca bercerai pada wanita dewasa awal. Universitas Gunadarma Jurnal, 2012 hal: 1-14. www.gunadarma.ac.id.

Kecemasan juga merupakan perwujudan suatu pernyataan perasaan atau pendapat (manifestasi) dari segala proses emosi yang bercampur baur menjadi satu, yang terjadi saat orang tersebut sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Rata-rata kecemasan dan ketakutan perempuan pasca perceraian terhadap masa depan semakin meningkat, karena mereka lebih banyak menghadapi permasalahan seperti pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, dan pandangan negatif masyarakat terhadap perceraian.

Sebagai seorang single mother, ia masih dihadapkan pada masyarakat yang mempunyai pandangan negatif terhadap perceraian sehingga akan menimbulkan rasa malu dan putus asa bagi single mother. Faktor yang kerap menjadi pemicu kecemasan single mother adalah keraguan terhadap kemampuannya menjalani kehidupan pasca perceraian yang dirasa penuh keterbatasan. Berdasarkan penjelasan kecemasan di atas, peneliti tertarik untuk membahas lebih jauh bagaimana gambaran kecemasan pada single mother pasca perceraian berdasarkan teori kecemasan Gail W. Stuart.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka fokus masalah dari penelitian yang akan ditelaah oleh peneliti adalah :

1. Bagaimana gambaran kecemasan pada wanita pasca perceraian di usia dini?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi tujuan masalahnya adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan yang dialami pada wanita setelah bercerai.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar, baik manfaat teoritis maupn manfaat praktis :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan kontribusi ilmu atau referensi ilmiah bagi Jurusan dan Konseling Islam, khususnya mengenai gambaran kecemasan pada wanita pasca perceraian di usia dini

b. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh terutama:

- 1) Bagi peneliti pribadi, memberikan pengalaman dan wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan dan dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.
- 2) Bagi masyarakat semoga bermanfaat dan dapat menjadi pedoman dalam bertindak sebelum mengambil keputusan dalam pernikahan di usia dini dengan melihat dampak yang terjadi.

- 3) Bagi konselor, penelitian ini dapat menjadi pedoman referensi agar kedepannya dapat digunakan dalam melihat gambaran kecemasan pada wanita pasca perceraian di usia dini
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian bisa dijadikan referensi jika ingin melanjutkan meneliti dari kecemasan pada wanita pasca perceraian di usia dini

E. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi kekeliruan dalam pembahasan penelitian serta dapat lebih mudah memahaminya, penulis merasa perlu menegaskan istilah yang terdapat didalam penelitian ini:

a. Kecemasan

Cemas menurut sebagian ahli psikologi adalah seseorang yang merasa tidak mampu melawan bahaya yang mengancam bila sumbernya tidak diketahui. Orang yang mengalami gangguan kecemasan, baik kecemasan menyeluruh maupun gangguan panik biasanya tidak mengetahui sebabnya mengapa mereka tercekam, ketakutan, sehingga kecemasan ini disebut dengan “mengambang dengan bebas” atau kecemasan yang tidak jelas penyebabnya. Kondisi tersebut melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin dialami ketika sedang merasa khawatir dan panik⁸. Istilah kecemasan dalam bahasa inggris yaitu *anxiety* dari bahasa latin *angustus* yang memiliki arti kaku, penyempitan atau pengecilan.

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang merasa cemas terhadap suatu hal seperti kesehatan, karir, ujian, relasi sosial dan lingkungan. Kecemasan

⁸*Mengenal Kecemasan & Serangan Panik* Terj. Joko Adi Pamungkas & Anta Samsara,h:3

merupakan respon yang terjadi akibat adanya rangsangan terhadap suatu bahaya dan ancaman⁹. Namun kecemasan akan menjadi suatu yang berlebihan dan abnormal jika tingkat kecemasan yang dikeluarkan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang ada ataupun munculnya kecemasan tanpa ada penyebab yang memicunya.

b. Perceraian Pada Usia Dini

Perceraian merupakan suatu pengakhiran yang dilakukan dalam sebuah pernikahan oleh pasangan suami istri. Kata cerai didalam kamus KBBI berarti pisah, putus hubungan sebagai suami istri tidak bercampur atau berpisah. Sedangkan dini dikamus KBBI yaitu sebelum waktunya, sehingga dapat disimpulkan bahwa perceraian diusia dini adalah berpisahnya atau putusnya suatu hubungan suami istri dikala umur dari pasangan tersebut belum pada waktunya atau belum matang dikarenakan pernikahan yang dilakukan diusia dini.¹⁰

F. Kerangka Teori

Teori yang penulis gunakan ialah teori kecemasan oleh Gail W. Stuart dalam buku keperawatan jiwa cetakan 1 dimana stuart mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti memiliki pekerjaan baru, beradan di tempat baru, masuk sekolah, dan melahirkan anak. Menurut stuart karakteristik inilah yang membedakan kecemasan dengan rasa takut. Perasaan tak menentu itulah yang pada akhirnya menjadi perasaan

⁹ Ummiyah Saleh, *Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganannya)*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, h.3

¹⁰ Dendy Sugono, "*Kamus Bahasa Indonesia*", (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), H:356

yang tidak menyenangkan dan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis yang akhirnya dapat menyebabkan kecemasan.

Teori stuart juga menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan akan mengeluarkan respon terhadap dirinya, Stuart membagi respon tersebut kedalam 3 respon, yaitu respon perilaku, respon kognitif dan respon afektif. Stuart juga menjelaskan bahwa kecemasan juga dapat terjadi dikarenakan stressor.

Stressor pencetus ansietas dapat berasal dari sumber internal dan eksternal, dimana Stuart mengelompokkan stressor pencetus menjadi dua kategori yaitu ancaman terhadap integrasi fisik melakukan aktivitas disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari hari dan ancaman terhadap sistem diri yang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi social yang terikat pada individu.

G. Kajian Terdahulu

Penulis menyadari bahwa tidak ada penelitian yang murni berangkat dari ide dan teori pribadi. Namun demi keaslian sebuah karya ilmiah perlu dikemukakan untuk membedakan dengan hasil penelitian yang lain. Kajian terdahulu bertujuan untuk dapat mengetahui tulisan-tulisan yang sebelumnya pernah ditulis yang berkaitan dengan judul yang akan di bahas, juga bertujuan sebagai bahan perbandingan yang menggambarkan keistimewaan judul yang akan di bahas oleh peneliti, berikut peneliti akan coba memberikan gambaran beberapa tulisan yang berkaitan diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adelia Praworo Putri dengan judul skripsi “Gambaran kecemasan pada ibu tunggal setelah bercerai”. Permasalahan yang ada pada skripsi tersebut yaitu kecemasan yang melanda ibu tunggal setelah bercerai sehingga berpengaruh pada kecemasan kognitif, motorik, somatic dan afektif mereka. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan ibu tunggal setelah bercerai. Sedangkan penelitian ini bertujuan mengetahui kecemasan pada wanita pasca perseraian di usia dini. Metode penelitian dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kualitatif fenomenologi. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek masing-masing mengalami kecemasan setelah menjadi ibu tunggal karena bercerai yang mencakup kecemasan kognitif, motorik, somatic dan efektif. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kecemasan yang berbeda setelah mengalami perceraian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh zuhrina.S mahasiswa bimbingan penyuluhan islam, fakultas dakwah universitas islam negeri sulthan thaha saifuddin tahun 2020 dengan judul skripsi “perceraian pada usia dini (analisis penyebab dan dampaknya: studi kasus desa malapari kecamatan muara bulian kabupaten Batanghari). Permasalahan pada skripsi tersebut yaitu perceraian di usia dini memfokuskan pada akibat dan dampak yang terjadi saat perceraian terjadi sedangkan penulis memfokuskan pada kecemasan pada wanita pasca perceraian. Dalam penelitian tersebut

menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif eksplanatoris, dengan menekankan pada sumber data lapangan sebagai data primer, serta literature sebagai bahan sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi dengan teknik analisis data reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.¹¹

Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan, dengan pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Hotmauli, S. dengan judul Kecemasan pasca perceraian pada wanita dewasa awal. Pada Jurnal Universitas Gunadarma, 2012 hal : 1-14. www.gunadarma.ac.id. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya post-anxiety perceraian di masa dewasa awal. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menjadi subjeknya mengalami kecemasan seperti kesedihan karena tidak ada keluarga tertolong, kecewa dengan pernikahan dan kehidupan yang dialaminya, khawatir dalam memikirkan kehidupan sehari-hari dengan tiga anak, perempuan Orang dewasa awal juga harus mampu mengelola perekonomian keluarga secara mandiri dan panik memikirkan masa depan anak-anaknya. Subyek penelitian memilih untuk mandiri dan kuat dalam hidup.

¹¹ Zuhriana. S, "*Perceraian Pada Usia Dini (Analisis Penyebab Dan Dampaknya: Study Kasus Desa Malapari Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari)*", dalam skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020

H. Sistematika Pembahasan

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 bab, yaitu :

Bab I : Pendahuluan

Bab ini akan menguat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan istilah, kerangka teori dan sistematika pembahasan

Bab II : Landasan Teori

Bab ini memuat teori teori yang membahas tentang penelitian.konsep, landasan teori, kerangka teoritis

Bab III : Metodologi penelitian

Bab ini mejelaskan tentang pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, informan penelitian, teknik pengumpulan data, validitasi data, teknik analisis data

Bab IV : Hasil penelitian

Bab ini memuat tentang deskripsi data, hasil dan pembahasan, serta keterbatasan penelitian.

Bab V : Penutup

Bab ini memaparkan kesimpulan terhadap hasil penelitian serta saran.

BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL

A. Deskripsi Data Responden

1. Identitas Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek penelitian, peneliti memperoleh identitas subjek yang diringkas dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 1: *Identitas Subjek Penelitian*

Nama (inisial)	RM	DL
Usia	16	20
Alamat	Langkat	Langkat
Jumlah anak	0	1
Lama menikah	6 bulan	9 bulan
Pekerjaan	Di rumah	Guru tk

2. Latar Belakang Subjek

a. RM (menikah di umur 16 tahun)

RM memilih tidak melanjutkan jenjang sekolahnya di salah satu SMA yang ada di hinai. Rm memutuskan untuk menikah di kala ia sudah menginjak kelas 2 SMA yang seharusnya dapat ia selesaikan terlebih dahulu. Saat menikah usia RM terbilang cukup muda yaitu 16 tahun dan hanya terpaut 1 tahun lebih muda dengan sang suami. RM memiliki cirri-ciri badan tegap berisi, rambut pendek hitam dan berkulit putih.

Konflik mulai terjadi ketika RM dan mantan suami pindah ke kediaman suami. Awalnya keluarga RM merasa bahwa RM baik-baik saja namun ternyata mereka menemukan tubuh RM dipenuhi oleh luka lebam yang hampir memenuhi

seluruh badannya yang akhirnya keluarga RM pun membawa RM kembali dan memutuskan untuk bercerai dengan suaminya. Namun dikarenakan umur yang belum mencukupi RM masih belum dapat bercerai dengan suami namun RM sudah tidak tinggal serumah dengan suaminya dan sekarang RM sudah berada di rumah orang tuanya kembali.

b. DL (20 usia tahun anak 1)

Subjek ke dua yaitu DL yang bertempat tinggal di batu melenggang langkat, subjek sudah menikah selama 1 tahun dan telah di karuniai seorang anak perempuan. Saat ini subjek merupakan seorang guru tk di salah satu sekolah yang ada di hinai. Selain bekerja DL juga menjadi ibu rumah tangga untuk anaknya, memiliki tinggi 159 cm, berkulit putih dan menggunakan hijab. DL memutuskan menikah di usia yang cukup muda yaitu 18 tahun.

DL awalnya bertemu dengan mantan suaminya di SMA. Kurang lebih berpacaran selama 1 tahun, DL akhirnya menikah setelah belum lama lulus SMA. DL menikah karena sedang mengandung anak pertamanya dan menjadi ibu rumah tangga. Konflik DL mulai terjadi ketika DL mendapati bahwa mantan suaminya sedang berselingkuh. DL tidak dapat menahan amarahnya dan memutuskan untuk meninggalkan rumah orang tua mantan suaminya.

DL mencoba untuk berpikir jernih, namun pada kenyataannya mantan suami DL mengurus surat cerai yang menurut DL, waktu itu DL tidak tahu bahwa mantan suaminya mengurus surat cerai dan bertengkar hebat dengan mantan suaminya, akhirnya DL menyetujui untuk bercerai dengan mantan suaminya.

B. Gambaran Kecemasan pada Wanita Pasca Perceraian di Usia Dini

1. Hasil penelitian reduksi data wawancara Subjek RM

Tabel 2: *Indikator Kecemasan Subjek RM*

Sub indicator	Pertanyaan	Jawaban
Prilaku	Apakah anda sering mengalami getaran pada tubuh anda jika dihadapkan pada suatu situasi atau seseorang ?	Ya kadang kadang, saat saya lelah, bertemu dengan orang baru, lingkungan ramai, kadang karna saya susah untuk tidur tangan dan kaki saya bergetar dan lemas
	Dalam kondisi dan situasi seperti apa gejala ini paling sering muncul ?	Awal awal kalau ketemu orang baru gugup, berada dikeramaian
	Bagian tubuh mana yang paling sering mengalami getaran	Biasanya ya tangan, jika saya sudah lelah dan gelisah atau gugup pada suatu kondisi, maka tangan saya akan gemetar dengan sendirinya,
	Apakah anda sering mengalami jantung berdebar ?	Iya, jika saya merasa tidak nyaman dengan suatu kondisi, atau dihadapkan dengan kejadian yang mirip dengan yang pernah saya alami, maka jantung saya akan berdebar-debar, kadang pas saya mikirin suatu hal jantung saya tiba-tiba berdebar sendiri.
	Bagaimana perasaan anda saat bertemu orang baru ?, apakah anda merasa gelisah, waspada?	Awal awal dulu iya, saya sangat gelisah dan gugup saat bertemu orang lain khususnya orang baru, saya merasa gelisah dan tidak nyaman berada di dekat mereka.
	Apakah anda merasa, gelisah dan tidak nyaman saat ada seseorang yang membicarakan atau bertanya tentang masalah anda ?	Tergantung lawan bicara, jika itu kerabat dekat yang sering saya jumpai maka saya tidak terlalu mem permasalahakan hal tersebut namun jika orang lain saya akan tidak nyaman, merasa sedikit kesal Kadang mood saya akan langsung turun jika ada seseorang yang menyingung tentang masalah saya.
	Dan apakah hal tersebut berlaku saat seseorang menyingung tentang suami anda ?	Ya, apalagi jika mereka mneyingung tentang mantan suami saya, saya akan merasa kesal dan jantung saya akan berdebar karena akan mengingatkan saya tentang apa yang dilakukan oleh mantan suami saya, mood saya juga akan langsung turun, dan mungkin saya akan marah.
	Merasa tidak nyaman saat bersosialisasi terhadap lingkungan dan orang baru ?	Iya

	Apakah setelah kejadian ini anda sering mengonsumsi kafein yang berlebihan ?	Awal awal karena saya merasa banyak beban , saya suka mengonsumsi kopi, namun karena insomnia dan kram perut saya, saya tidak minum itu lagi
	Apakah anda mengalami gerakan gemetar yang tidak terkendali pada bagian tubuh anda, seperti tangan, lengan ?	Kadang saat saya khawatir tangan saya suka bergetar dengan sendirinya, namun tidak terlalu sering
	<ul style="list-style-type: none"> • Pada saat melakukan proses wawancara informan beberapa kali berbicara cepat dan terlihat gugup saat memberikan jawaban kepada peneliti. Terutama jika pembahasan sensitive menurut informan 	
	Apakah anda merasa kehilangan minat untuk bersosialisasi terhadap lingkungan disekitar anda ?	Ya, solanya saya merasa tidak selamat di dalam keramaian jadi saya memilih untuk menyendiri
	Apakah anda merasa lebih nyaman dikala anda sendiri ?	Ya
	Apakah anda mengalami mood swings ?	Kadang kadang, apalagi jika ada yang memicu emosional saya, maka saya akan cepat mengalami mood swing
	Apakah anda sering memiliki perasaan putus asa terhadap diri dan kehidupan anda ?	Pada saat masa masa terpuruk saya, namun karena ada motivasi dan dukungan dari ibu serta keluarga, sama berlahan mulai bangkit pada kehidupan saya.
	Apakah anda merasakan takut saat bertemu dengan seseorang atau berada di lingkungan ramai ?	Ya, tidak takut yang sangat, saya hanya merasa tidak nyaman dan merasa bahwa di luar tidak aman dan berbahaya.
Kognitif	Apa yang anda rasakan saat banyak yang memperhatikan anda?	Risih, tidak nyaman
	<ul style="list-style-type: none"> • informan beberapa kali tidak fokus terhadap peneliti pada saat proses wawancara dan sering teralihkan kepada hal lain, informan juga kadang tidak mendengarkan apa yang di katakan peneliti. • informan beberapa kali kehilangan fokus saat saya berbicara dan bertanya • informan juga juga terlihat termenung atau saat proses wawancara berlangsung • informan juga sempat beberapa kali meminta peneliti untuk mengulang pertanyaan yang diajukan. • informan juga beberapa kali meminta bantuan saat ia lupa sampai dimana ia berbicara • Dia juga mengatakan bahwa ia sering lupa dimana tempat ia meletakkan barang, barang yang paling sering kehilangan yaitu handphone, kunci kereta, dan juga remote tv. informan juga bercerita kadang pada saat ia menonton tv dan ia pergi kebelakang sebentar, maka ia akan kehilangan remote yang ia pegang sebelumnya. • Pernah di suatu kejadian informan bercerita ia hendak pergi kebelakang dan saat ia sampai ia lupa ingin melakukan apa di belakang, dan akhirnya dia kembali lagi ke depan. 	
Afektif/ reaksi fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Pada saat proses wawancara, subjek terkadang terlihat bingung terhadap apa yang dia katakan, dan apakah yang peneliti katakan atau arahkan. 	
	Bagaimana perasaan anda disaat anda sedang sendirian di suatu tempat ?	Ada rasa takut, gelisah, pikirannya langsung negative, berfikir bahwa sesuatu hal yang buruk bisa terjadi, atau seseorang datang

	Apakah anda merasa mudah lelah akhir-akhir ini?	Ya, saya tidak tau kenapa, semenjak saya sering merasa takut dan gelisah terhadap lingkungan dan orang lain saya jadi mudah lelah, lesu, bingung
	Apakah anda mengalami insomnia ?	Ya, kadang karena perut saya uang keram, kadang karena pikiran saya yang oenuh dengan berbagai masalah yang saya alami, kadang karna mimpi buruk
	Bagaimana perasaan anda saat berbicara dengan orang lain?	Saya merasa khawatir dan gugup, juga terkadang gelisah jika orang yang kurang saya kenal
	Apakah anda merasakan dada anda berdebar debar ?	Jika saya berada di luar rumah, dikeramaian, merasa lelah, dan tidak nyaman
	Apakah anda mengalami mimpi buruk setelah kejadian tersebut ?	Awal awal sering, namun lama kelamaan kadang terjadi namun tidak terlalu sering
	apakah anda mengeluarkan reaksi negative saat membicarakan tentang mantan suami anda ?	Ya, saya merasa tidak nyaman dan gelisah
	Apakah anda mengalami ketegangan otot, urat yang membuat anda tidak nyaman?	Kram di perut, dan di area luka lebam
	Apakah anda merasakan tubuh anda berkeringat saat bertemu dan berbicara dengan orang lain ?	Ya kadang kadang
	Saat kondisi tersebut, bagian tubuh mana yang paling banyak mengeluarkan keringat ?	Telapak tangan dan juga di picu dengan bergetarnya tangan saya
	bagaimana perasaan anda saat ada orang lain yang membicarakan status dan masalah anda ?	Ya, seperti mengapa anda peduli, seperti itu, dan membuat emosional saya buruk, dan keadaan tidak nyaman.
	Apakah anda pernah mengalami gejala seperti sesak nafas, mudah lelah, tangan bergetar, sakit kepala, dan sering buang air kecil ?	Gejala yang kakak sebutin semua itu udah mulai terjadi saat mantan suami saya memukuli saya namun hanya sedikit terlihat dan saya tidak mempermasalahakan hal tersebut, yang paling sering saya ingat waktu saya masih menikah, tangan yang berkeringat dan bergetar serta jantung yang berdebar debar. Namun setelah bercerai gejala itu semakin parah ditambah pikiran terhadap kehidupan saya di masa depan dan pikiran tentang masalah saya yang sudah di ketahui orang banyak. Kalau ini pernah terjadi berulang namun tidak terlalu sering, kalau sesak saat saya terfikir tentang keadaan saya, maka jantung saya seperti di tekan oleh sesuatu, dan itu rasanya sesak sekali.
	Apakah anda mengalami lonjakan emosi yang berlebihan ? seperti mudah marah, mudah sedih, tidak bisa mengontrol emosi diri	Ya, saya mengalami itu, apalagi jika ada yang memancing emosional saya. Maka emosi saya akan cepat berubah sesuai keadaan tersebut.

	Apakah anda merasakan perubahan yang terjadi pada diri anda tersebut ?	Ya saya merasakannya, saya merasa bahwa diri saya yang sebelumnya telah berubah dimana dulu saya anak yang ceria, suka berpergian, keluar rumah, namun sekarang saya lebih banyak diam dan menyendiri, karena masalah yang saya alami, saya lebih memilih untuk menyendiri atau hanya dengan ibu saya.
	Apakah anda sadar bahwa telah terjadi perubahan pada perilaku anda ?	Ya, saya sadar bahwa saya menjadi lebih sering khawatir terhadap sesuatu hal, dan saya sadar bahwa saya menarik diri terhadap lingkungan luar dan memilih untuk tetap dirumah tanpa berinteraksi pada siapapun.
	Apakah anda mengalami perubahan pola makan dan pola tidur anda ?	Ya saya mengalaminya.
	hal apa sajakan yang memicu perubahan pola makan dan pola tidur anda itu terjadi ?	saya mengalami insomnia karena saya yang sering tertekan karna pikiran saya, dan saya juga mengonsumsi kafein seperti kopi dan teh, dan pola makan dikarenakan perut saya yang kram dan kondisi saya yang mudah lelah membuat nafsu makan saya menghilang.
	Apakah anda sadar saat tubuh anda bereaksi mengeluarkan gejala seperti berkeringat, bergetar, gugup dan hal yang lainnya ?	Saya tidak tau kapan pastinya, namun saat saya menyadarinya tangan saya sudah basah dan bergetar, dan saya merasa khawatir, dan hal itu memicu munculnya gugup pada diri saya.
	ibu anda mengatakan bahwa anda mengalami kurangnya konsentrasi dan mudah lupa, apakah anda menyadari itu ?	Awalnya saya tidak sadar akan hal itu, namun saat semua perintah itu datang, saya seperti tidak menangkap apa yang dikatakan sehingga saya bingung dengan apa yang diperintahkan ke saya, saya pikir itu hal wajar mungkin memang saya yang seperti itu, namun kata ibu saya, saya kurang konsen, mungkin hal itu terjadi karena pikiran saya yang terlalu banyak, sehingga saya tidak mendengarkan apa yang orang lain katakan pada saya.
	Melihat dari semua gejala yang anda alami, apakah anda pernah berfikir bahwa semua gejala tersebut adalah dampak dari perlakuan dari mantan suami anda ?	Ya, saya berfikir seperti itu, saya merasa semua gejala, gangguan dan perubahan yang terjadi adalah akibat dari perlakuan yang dilakukan mantan suami saya terhadap saya, tidak main-main mantan suami saya melukai saya. Tidak hanya fisik namun juga mental saya, seperti meneriaki dan memarahi saya terus menerus dan memukuli saya juga. Kadang karna itulah saya menjadi sering bergetar jika bertemu orang lain. Saya masih takut kalau-kalau mereka melukai saya juga. Saya masih dapat merasakan bagaimana mantan suami saya memukuli dan meneriaki saya.

Dari awal pacaran RM sangat sayang kepada mantan suami begitu pun sebaliknya bisa di lihat dari perilaku mantan suami terhadap RM yang selalu memanjakannya. Awalnya disaat masa pandemi RM berada di bangku SMA, dikarenakan pembelajaran daring maka banyak tugas yang diberikan oleh guru terhadap RM, RM menjadi pusing dan tidak ingin melanjutkan pendidikannya dan memilih untuk menikah di umur yang masih terbilang muda yaitu 16 tahun. RM pun menikah dengan suami dan ikut kerumah suaminya.

Awal awal pernikahan terlihat baik-baik saja namun di 3 bulan usia pernikahan suami RM mulai berubah, suami RM mulai suka mendang, memukul, bahkan mendorong RM. Tidak hanya fisik namun suami RM juga menyakiti mental RM dengan berteriak dan menyuruh RM untuk menjual dirinya agar mendapatkan uang. Awalnya RM masih bisa menerima perlakuan suaminya, namun setelah 6 bulan usia pernikahannya RM tidak sanggup menahan tekanan dan perlakuan kasar suaminya dan memilih pulang kerumahnya orang tuanya.

RM menceritakan segala perbuatan dan perlakuan suami terhadap RM dan apa yang sudah ia rasakan dan alami dan menunjukkan segala bekas yang tertinggal akibat benturan dan perlakuan kasar yang di hadapi RM. Melihat keadaan anaknya yang tidak baik ibu RM pun memilih untuk menceraikan RM dengan suami RM, namun dikarenakan usia yang belum mencukupi untuk menikah RM, RM belum bisa bercerai secara resmi dengan mantan suami.

Setelah bercerai RM mengalami gejala yang cukup parah dimana RM tidak ingin bertemu dengan orang lain, menutup diri. Jika dikaitkan dengan teori

kecemasan oleh Gail W. Stuart yang menyatakan bahwa “ kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu dan kekhawatiran yang tidak jelas dan dapat menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti memiliki pekerjaan baru, berada di tempat baru, masuk sekolah, status baru dan melahirkan anak.

Maka data dari penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti sebelumnya, menunjukkan bahwa RM mengalami kecemasan pada dirinya, hal ini dapat ditunjukkan pada emosi yang dapat berubah-ubah dan tidak menentu, RM dapat menjadi gelisah, gugup, khawatir. Hal ini juga dibuktikan dengan ciri-ciri kecemasan yang dipaparkan oleh Jeffrey S. Navid yang mengatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri seperti gelisah, gugup, telapak tangan berkeringat, khawatir, dan terganggu.³³

Melihat dari tingkat kecemasan yang dijelaskan oleh Stuart, dapat disimpulkan bahwa RM mengalami gangguan kecemasan sedang. Hal ini dapat dibuktikan dari reaksi prilaku, afektif dan kognitif yang dikeluarkan dan dipaparkan oleh RM selama observasi dan wawancara berlangsung. RM mengalami kecemasan dikarenakan RM terlalu memusatkan sesuatu hal yang penting dan mengesampingkan hal yang tidak penting atau tidak menjadi prioritas pada diri RM, mengakibatkan dampak seperti kehilangan fokus, perhatian terhadap sekitar menurun, hilangnya nafsu makan, tegang, pusing, bergetar, takut,

³³ Dona Fitri Annisa Dan Ifdil, (Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia), No. 2 Vol 5, 2016, h.97

berkeringat, tidak nyaman, sakit kepala, emosional yang tidak menentu, dan merasa tidak aman.

Kecemasan, kekhawatiran, atau gejala fisik menyebabkan distress atau terganggunya fungsi sosial, pekerjaan, dan fungsi penting lainnya. Hal ini terbukti pada RM dimana ia mengalami perubahan pada tingkah lakunya setelah bercerai dan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya, tidak hanya perubahan dari psikologisnya informan juga mengalami perubahan dari segi keadaan jasmaninya.

Mendapatkan perlakuan yang tidak pantas dan lontaran kata kata kasar membuat RM mengalami gangguan insomnia dan gangguan pencernaan serta memiliki memar di sekitaran badan, hal ini menjadikan RM mengalami kram perut. Kecemasan yang dialami juga merupakan kecemasan yang didapat dari masa lalu RM dimana ia mendapatkan perlakuan yang tidak pantas dari mantan suami yang menyebabkan RM menjadi trauma.

Hal ini sejalan dengan faktor yang dijelaskan oleh Blacburn dan Davidson dalam triantoro safari dan nofrans eka saputra tahun 2012 yang mana mereka mengatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan yaitu kejadian masalalu dan pemikiran irasional. RM juga mengalami seperti berfikiran negative saat bertemu dan berinteraksi dengan seseorang, dan sering berfikir bahwa RM sedang dalam bahaya dan akan terluka, hal ini diperkuat dengan adanya rasa cemas yang timbul pada RM terhadap lingkungan sekitarnya.

RM juga sadar dengan perubahan tingkah laku yang ada pada dirinya, sehingga RM bertekad untuk dapat berubah dan memperbaiki diri sehingga RM

dapat mengembalikan prilakunya yang dulu. Dengan adanya motivasi dan bimbingan yang diberikan terus menerus kepada RM oleh keluarga, kerabat, akhirnya secara berangsur angsur RM merasa lebih baik dari sebelumnya dan berkurangnya dampak kecemasan yang terjadi padanya.

RM dapat merasakan kelegaan dari status barunya dan kekerasan yang terjadi padanya. Hal ini dilihat dari observasi yang dilakukan oleh peneliti dimana sikap yang ditunjukkan oleh informan menjadi lebih positif. RM sudah bisa lebih menerima keberadaan seseorang di dekatnya, mulai ingin bersosialisasi dengan lingkungannya dan orang lain walau tidak sering, sudah mulai mencoba untuk berinteraksi kepada tetangga dan orang disekitarnya.

Hal ini dilakukan RM dengan sadar untuk mengalihkan pikiran tentang masa lalu yang dapat merubah mood Rm menjadi buruk. RM memutuskan untuk memotong rambutnya menjadi lebih pendek, dimana dengan begitu Rm berharap dapat menjadi pribadi baru yang lebih baik dan menjadi lebih fresh. Perubahan pada fisik RM juga bertujuan untuk dapat menghilangkan rasa pusing yang kadang muncul seiring dengan ingatan masa lalu yang terlintas. RM juga bersyukur bisa bercerai dengan mantan suaminya karena tidak lagi merasakan kekerasan fisik dan juga spikis yang diberikan oleh suami.

2. Display Data

Berdasarkan hasil wawancara dan reduksi data yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil kecemasan setelah bercerai pada subjek DL. Berikut gambaran kecemasan berdasarkan teori Gail W. Stuart :

1. Prilaku

- Rm merasa tangan bergetar, berbicara cepat, suara menjadi pecah dan kesal jika di tanya soal keadaan dan masalah yang Rm alami saat ini
- Setelah bercerai Rm merasa mengalami emosional yang berubah-ubah, lebih suka menyendiri tidak ingin bersosialisasi serta merasa risih dan merasa tidak aman terhadap lingkungan sekitar.
- Rm merasa jantung berdebar-debar ketika memikirkan keadaan dan masa depan

2. Kognitif

- DL menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan melemahnya daya ingat dikarenakan efek terlalu banyak berfikir tentang masalah yang Rm alami. Afektif
- Rm juga mengalami mimpi buruk setelah perlakuan yang tidak baik yang ia dapatkan dan diperparah dengan perceraian terjadi

3. Afektif

- Setelah bercerai Rm sering mengalami perasaan takut, berfikiran negative, gelisah, berkeringat, sesak nafas, sakit kepala hal ini merupakan efek dari reaksi tubuh setelah menerima kekerasan yang di berikan mantan suami Rm.
- Rm juga mengalami insomnia dikarenakan selalu memikirkan keadaanya dan masa depannya.

C. Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data dalam penelitian ini maka dilakukan pengujian. Pengujian tersebut yaitu dengan uji kredibilitas Triangulasi, yang meliputi Triangulasi sumber dan Triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui sumber lain.

Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai ibu RM sebagai *significant other*. Hasil data yang diperoleh dari Ay (*significant other*) yaitu Rm mengalami lebam di fisiknya dan rasa nyeri perut akibat tendangan yang mengakibatkan Rm mengalami masalah tidur dan nafsu makan, tidak ingin bertemu orang lain, tertekan karena selalu di marahi oleh mantan suaminya dan lebih banyak diam tidak seceria dahulu.

Rm juga menjadi tidak berkonsentrasi dan mudah lupa, seperti dimana meletakkan benda dan terkadang lupa sampai mana pembicaraannya yang sedang dilakukan. Rm juga suka bercerita jika ia sering merasa pusing, tangan bergetar dan gelisah jika bertemu dengan orang lain.

Menurut Ay, Rm menjadi lebih pendiam setelah perceraian dan kurang bersosialisasi terhadap orang lain terutama orang baru. Di awal perceraian Rm lebih suka menyendiri dan tetap di rumah. Triangulasi waktu Rm dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2021 yang bertempat di rumah Ay dan dilakukan wawancara lagi pada tanggal 15 Agustus 2021 di tempat Rm.

Berdasarkan kedua wawancara data yang dihasilkan tersebut sama di karenakan Rm mengulang jawaban yang sama seperti pada wawancara pertama. Peneliti melakukan wawancara pertama dan kedua dengan pertanyaan yang sama

dan secara berulang sehingga menemukan kepastian data dari RM bahwa jawaban tersebut adalah benar.

4. Hasil penelitian reduksi data wawancara Subjek DL

Tabel 3: *Indikator Kecemasan Subjek DL*

Sub indicator	Pertanyaan	Jawaban
Prilaku	Apakah anda sering mengalami getaran pada tubuh anda jika dihadapkan pada suatu situasi atau seseorang ?	Tidak , saya hanya merasa gugup dan cemas.
	Dalam kondisi dan situasi seperti apa kegugupan anda sering muncul?	Ketika berhadapan dengan laki-laki yang ingin mendekati saya.
	Apakah anda sering mengalami jantung berdebar ?	Ya, saat saya memikirkan masa depan anak saya tanpa seorang ayah.
	Apakah kegugupan anda muncul saat seseorang membicarakan atau bertanya tentang masalah anda saat ini.	Ya, sama merasa cemas hingga meremas jari dan mengigit bibir saya tanpa saya sadari.
	Merasa tidak nyaman saat bersosialisasi terhadap lingkungan dan orang baru ?	Iya
	Apakah setelah kejadian ini anda sering mengonsumsi kafein yang berlebihan ?	Tidak, sebab saya tidak bisa tidur, jika saya mengonsumsi kafein maka insomnia saya akan semakin parah.
	Apakah anda mengalami gerakan gemetar yang tidak terkendali pada bagian tubuh anda, seperti tangan, lengan ?	Ya, tapi tidak terlalu terlihat, jika sudah mulai maka saya akan menggenggam jari saya dan meremasnya.
	<ul style="list-style-type: none"> Intonasi dan kecepatan saat informan bicara termasuk normal, namun kadang, jika berhubungan anaknya maka intonasi infirman agak sedikit tinggi dan mantap. 	
	Apakah anda merasa kehilangan minat untuk bersosialisasi teradap lingkungan disekitar anda ?	Lebih ke minder sih
	Apakah anda merasa lebih nyaman dikala anda sendiri ?	Tidak terlalu dan kadang iya lebih nyaman,
Kognitif	Apakah anda sering memiliki perasaan putus asa terhadap diri dan kehidupan anda ?	Ya, pasti apalagi pas awal perceraian saya bingung dengan keadaan saya dan memikirkan bagaimana mencari nafkah
	Apa yang anda rasakan saat banyak yang memperhatikan anda?	Gugup
	<ul style="list-style-type: none"> Informan beberapa kali sulit berkonsentrasi pada wawancara dan kehilangan fokus pada pembicaraan yang dilakukan. 	

	<ul style="list-style-type: none"> Informan juga mengatakan bahwa penyebab konsentrasinya turun dikarenakan tidak dapat melupakan kebiasaannya bersama mantan suaminya pada saat masih bersama, dan juga masih sering terbayang mantan suaminya. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Dikarenakan konsentrasi yang menurun, informan sering melupakan sesi pembicaraan dengan peneliti sehingga harus mengulang perkataan yang sempat terpenggal. 	
Afektif	<ul style="list-style-type: none"> Penyebab konsentrasi informan membuat pemahaman dalam mencerna pertanyaan agak sedikit lambat dan meminta mencontohkan pertanyaan yang ada. 	
	Bagaimana perasaan anda disaat anda sedang sendirian di suatu tempat ?	sedih karena memikirkan keadaan dan pandangan masyarakat terhadap keadaan saya.
	Apakah anda merasa mudah lelah akhir-akhir ini?	Ya, karena saya mencari nafkah dan sering merasa pusing
	Apakah anda mengalami insomnia ?	Ya, karena memikirkan keadaan saya dan anak saya, saya jadi tidak susah tidur.
	Bagaimana perasaan anda saat berbicara dengan orang lain?	Saya merasa gugup terutama berhadapan dengan laki-laki
	Apakah anda merasakan dada anda berdebar debar ?	Jika saya berada di luar rumah, dikeramaian, merasa lelah, dan tidak nyaman
	Apakah anda mengalami mimpi buruk setelah kejadian tersebut ?	Awal awal perceraian saya mengalaminya, namun lama kelamaan mimpi buruk itu memudar walaupun tidak semua.
	apakah anda mengeluarkan reaksi negative saat membicarakan tentang mantan suami anda ?	Ya, saya merasa lebih sensitif dengan hal tersebut.
	Apakah anda mengalami ketegangan otot, urat yang membuat anda tidak nyaman?	Tidak
	Apakah anda merasakan tubuh anda berkeringat saat bertemu dan berbicara dengan orang lain ?	Tidak
	bagaimana perasaan anda saat ada orang lain yang membicarakan status dan masalah anda ?	Menjadi sedikit sensitif dan saya tidak ingin menjawab pertanyaan tersebut.
	Apakah anda pernah mengalami gejala seperti sesak nafas, mudah lelah, tangan bergetar, sakit kepala, dan sering buang air kecil ?	Ya, saya sering merasa pusing, malas, tangan bergetar dan meremas tangan.
	Apakah anda mengalami lonjakan emosi yang berlebihan ? seperti mudah marah, mudah sedih, tidak bisa mengontrol emosi diri	Saya tidak mudah marah namun saya bisa menjadi sangat sedih dan minder saat mengingat mantan suami saya dan pandangan masyarakat terhadap saya.
	Apakah anda merasakan perubahan yang terjadi pada diri anda tersebut ?	Ya saya jadi malas untuk makan dan mandi serta beraktivitas dan hal itu di picu oleh pemikiran tentang mantan suami saya karena tidak mampu melupakannya dan keadaan saya.

Awalnya rumah tangga DL baik-baik saja sampai DL dikaruniai seorang anak. Sampai beberapa bulan umur anak mereka DL dihadang permasalahan orang ketiga oleh suaminya. Saat itu DL dan mantan suami tinggal di rumah orang tua mantan suami. Permasalahan dan konflik mulai datang, DL mengaku bahwa mantan suaminya memang memiliki sifat egois dan sangat keras, DL sulit untuk mengimbangi karakter suaminya, sehingga pertengkaran dan perdebatan tidak bisa dielakan.

Namun DL tidak menyangka bahwa tidak hanya perbedaan pendapat yang membuat permasalahan di dalam rumah tangga mereka namun juga orang ketiga. Namun karna tidak berlarut DL memaafkan sang mantan suami yang saat itu mengaku bersalah karena selingkuh. Akan tetapi kejadian yang sama kembali terulang, suami DL berselingkuh dengan sesama teman pekerja di salah satu pabrik.

DL sebenarnya berusaha untuk mempertahankan rumah tangganya, namun DL tidak tahan dengan omongan tetangga yang mengetahui suaminya sedang bersama wanita tersebut, lalu DL memilih kembali ke rumah orang tuanya dan juga anaknya dan akhirnya bercerai.

Setelah bercerai DL hanya meminta untuk tidak dipisahkan dengan anaknya. DL mengaku bahwa setelah bercerai ia merasa malu dengan statusnya yang sekarang. DL tidak menyangka bahwa rumah tangga yang ia bangun dan pertahankan harus berantakan dan kandas. DL mengalami depresi, tidak mau makan, mandi atau melakukan kegiatan apapun selain menangis, hal tersebut

menyebabkan anak DL tidak terurus selama beberapa hari sehingga harus diasuh oleh ibu DL.

Setelah berpisah DL merasa minder dengan teman dan tetangga-tetangganya karena kehidupan rumah tangga yang ia banggakan telah berakhir dengan menyedihkan dan juga omongan-omongan negatif dari tetangganya tentang statusnya yang sekarang. DL mengalami insomnia, sulit untuk berkonsentrasi dalam segala kegiatan dan belum bisa menghilangkan kebiasaan-kebiasaan sebelum bercerai dengan suami seperti menyiapkan makan, dan bertanya tentang hal hal sepele. Selain itu beban DL dirasa semakin berat karena DL harus membesarkan anaknya seorang diri dan khawatir akan kasih sayang yang tidak terpenuhi dari sosok ayah.

DL juga merasa trauma untuk memulai kembali hubungan asmara dengan laki-laki lain. DL memilih bekerja untuk mengurangi pikiran-pikiran berat dan kegelisahan yang dirasakannya. DL menitipkan anaknya ke bibinya saat DL pergi bekerja, selain selain itu masalah ekonomi juga menjadi alasan DL bekerja karna untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dan anaknya karena saat ini sudah tidak ada lagi yang menafkahnya. DL juga sangat mengkhawatirkan masa depan anaknya yang dirasa kurang perhatian dari seorang ayah.

Dinamika kecemasan yang dialami DL dari teori Gail W. Stuart adalah DL merasakan kecemasan kognitif yang lebih sering terjadi karena DL mengalami lebih banyak perasaan khawatir untuk membesarkan anaknya sendirian tanpa figur seorang ayah, DL juga merasa masih sering mengingat mantan suami seperti kebiasaannya menyiapkan makanan dan kebiasaan lainnya selama masih berumah

tangga dan juga harus mencari nafkah untuk dirinya sendiri tanpa bantuan dari mantan suami.

Kecemasan kognitif yang DL alami ini juga berpengaruh terhadap perilaku DL dimana DL menjadi seseorang gugup dan cemas, jantung berdebar-debar, menggigit bibir, meremas jari jika berhadapan dengan orang lain terutama laki-laki dan menjadi malas makan, malas mandi dan aktivitas yang lain. Kecemasan afektif juga dialami DL yaitu menjadi mudah sensitif jika ada yang bertanya masalah perceraian dengan suami, selain itu karena kegagalan rumah tangganya DL merasa takut menjalin hubungan yang baru dengan laki-lain lain.

Melihat dari tingkat kecemasan yang dijelaskan oleh Stuart, dapat disimpulkan bahwa DL mengalami gangguan kecemasan sedang³⁴. Hal ini dapat dibuktikan dari reaksi perilaku, afektif dan kognitif yang dikeluarkan dan dipaparkan oleh DL selama observasi dan wawancara berlangsung. Dimana DL terlalu memusatkan sesuatu hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain yang tidak menjadi prioritas DL, akibatnya DL menjadi kehilangan fokus, kurangnya konsentrasi, hilangnya nafsu makan.

5. Display Data

Berdasarkan hasil wawancara dan reduksi data yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil kecemasan setelah bercerai pada subjek DL. Berikut gambaran kecemasan berdasarkan teori Gail W. Stuart :

³⁴ John W. Santrock, *Live-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Edisi Kelima-Jilid 2, Terj. Achmad Chusairi Dan Huda Damanik (Jakarta: Erlangga, 2002), H. 97

a. Prilaku

- DL merasa cemas sehingga meremas jari dan menggigit bibirnya tanpa sadar dikarenakan DL di tanya soal keadaannya saat ini
- Setelah bercerai DL juga merasa gugup ketika berhadapan dengan orang lain terutama laki-laki yang mendekatinya.
- DL merasa jantungnya berdebar-debar ketika memikirkan masa depan anaknya tanpa kehadiran ayah.
- DL sering merasa pusing karena merasa harus bisa mencari nafkah agar dapat memnuhi kebutuhannya dan anaknya.

b. Kognitif

- Setelah bercerai DL lebih berhati hati dalam keputusan untuknya dan anaknya, dan berusaha untuk tetap memberikan kasih sayang terhadap anaknya dikarenakan semua hal harus diputuskan oleh DL tanpa adanya suami dan teman untuk berbagi pendapat seperti sebelum bercerai.
- DL menjadi sulit berkonsentrasi karena tidak bisa melupakan kebiasaannya dengan suaminya di masa lalu disaat mereka masih bersama dan sering terbayang-bayang dengan mantan suaminya.

c. Afektif

- DL menjadi lebih sensitif dan memilih untuk tidak menjawab pertanyaan mengenai penyebab perceraianya dengan mantan suami.

- Setelah bercerai DL merasa takut untuk kembali memulai menjalin hubungan yang baru dan mengalami kegagalan seperti sebelumnya.
- DL juga merasa rendah diri dan minder terhadap statusnya sekarang dan terhadap pandangan masyarakat yang menganggap negatif status janda.

6. Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data dalam penelitian ini maka dilakukan pengujian. Pengujian tersebut yaitu dengan uji kredibilitas Triangulasi, yang meliputi Triangulasi sumber dan Triangulasi waktu. Uji kredibilitas triangulasi yang meliputi triangulasi sumber dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara menelaah data yang telah diperoleh melalui sumber lain.

Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai bibi DL (adik ibu DL) yang sekaligus menjadi tetangga DL sebagai *significant other*. Hasil data yang diperoleh dari ES (*significant other*) yaitu DL sering mengalami kekhawatiran dalam membesarkan anaknya yang masih kecil sendirian. DL juga terlihat panik atau bingung sendiri sehingga tidak nyambung ketika diajak bicara.

DL juga tidak konsentrasi saat bekerja dan sering melamun. Saat ditanya masalah rumah tangganya oleh orang lain, DL lebih sering mengalihkan pembicaraan. DL sering bercerita kepada ES jika DL sering merasakan jantungnya berdebar dan gemetar jika mengingat mantan suami.

Menurut ES, DL menjadi lebih sensitif apalagi jika dikaitkan dengan mantan suami. DL menjadi lebih pendiam setelah bercerai dengan mantan suami. Triangulasi waktu dilakukan dengan cara pengecekan wawancara observasional atau teknik lainnya pada waktu yang berbeda. Triangulasi waktu DL dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2022 yang bertempat di rumah ES dan dilakukan wawancara lagi pada tanggal 18 Juni 2022 di tempat DL.

Berdasarkan kedua wawancara data yang dihasilkan tersebut sama di karenakan DL mengulang jawaban yang sama seperti pada wawancara pertama. Peneliti melakukan wawancara pertama dan kedua dengan pertanyaan yang sama dan secara berulang sehingga menemukan kepastian data dari DL bahwa jawaban tersebut adalah benar.

D. Hasil

Tabel 4 : Hasil Kecemasan Pada Subjek Penelitian

Sub indicator	Subjek		Kesimpulan
	DL	RM	
Prilaku	DL merasa cemas sehingga meremas jari dan menggigit bibirnya tanpa sadar dikarenakan DL di tanya soal keadaannya saat ini. Setelah bercerai DL juga merasa gugup ketika berhadapan dengan orang lain terutama laki-laki yang mendekatinya. DL merasa jantungnya berdebar-debar ketika memikirkan masa depan anaknya tanpa kehadiran	Rm merasa tangan bergetar, berbicara cepat, suara menjadi pecah dan kesal jika di tanya soal keadaan dan masalah yang Rm alam saat ini Setelah bercerai Rm merasa mengalami emosional yang berubah-ubah, lebih suka menyendiri tidak ingin bersosialisasi serta merasa risih dan merasa tidak aman	Perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh DL dan RM yaitu perasaan khawatir terhadap ekonomi dan social saat bertemu orang lain yang menyebabkan reaksi spontan.

	ayah. DL sering merasa pusing karena merasa harus bisa mencari nafkah agar dapat memnuhi kebutuhannya dan anaknya.	terhadap lingkungan sekitar. Rm merasa jantung berdebar-debar ketika memikirkan keadaan dan masa depan	
Kognitif	<p>Setelah bercerai DL lebih berhati hati dalam keputusan untuknya dan anaknya, dan berusaha untuk tetap memberikan kasih sayang terhadap anaknya dikarenakan semua hal harus diputuskan oleh DL tanpa adanya suami dan teman untuk berbagi pendapat seperti sebelum bercerai.</p> <p>DL menjadi sulit berkonsentrasi karena tidak bisa melupakan kebiasaannya dengan suaminya di masa lalu disaat mereka masih bersama dan sering terbayang-bayang dengan mantan suaminya.</p>	<p>Rm menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan melemahnya daya ingat dikarenakan efek terlalu banyak berfikir tentang masalah yang RM alami.</p> <p>Rm juga mengalami mimpi buruk setelah perlakuan yang tidak baik yang ia dapatkan dan diperparah dengan perceraian yang terjadi.</p>	<p>Pada persoalan ingatan yang dialami oleh DL dan RM yaitu hilang dan sulitnya berkonsentrasi pada suatu hal dikarenakan banyaknya berfikir tentang masalah yang sedang dialami. Pada kasus DL disebabkan oleh sulitnya melupakan kebiasaan dengan mantan suaminya dimasa lalu di saat mereka masih bersama.</p>
Afektif	<p>DL menjadi lebih sensitif dan memilih untuk tidak menjawab pertanyaan mengenai penyebab perceraianya dengan mantan suami.</p> <p>Setelah bercerai DL merasa takut untuk kembali memulai menjalin hubungan yang baru dan mengalami kegagalan seperti sebelumnya.</p> <p>DL juga merasa rendah diri dan minder terhadap status nya sekarang dan terhadap pandangan masyarakat yang</p>	<p>Setelah bercerai Rm sering mengalami perasaan takut, berfikiran negative, gelisah, berkeringat, sesak nafas, sakit kepala hal ini merupakan efek dari reaksi tubuh setelah menerima kekerasan yang di berikan mantan suami Rm.</p> <p>Rm juga mengalami insomnia dikarenakan selalu memikirkan keadaanya dan masa depannya.</p>	<p>Kecemasan reaksi emosi yang dialami DL dan RM yaitu memiliki perasaan takut akan keberadaan orang lain di sekitar mereka.</p> <p>Perasaan yang berlebihan yang dialami DL yaitu menjadi lebih sensitif terhadap pertanyaan yang menyinggung tentang perceraianya. Sedangkan RM mengalami</p>

	menganggap negatif status janda.		kegelisahan dan khawatir yang dihasilkan dari kekerasan yang RM terima dari mantan suaminya.
--	----------------------------------	--	--

E. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria subjek penelitian, sebaiknya berdasarkan data lapangan yang sudah jenuh atau tidak untuk dilanjutkan ke sumber berikutnya.
2. Kurangnya kemampuan peneliti dalam mengumpulkan data sehingga data yang diperoleh tidak mendalam terutama pada subjek yang mempunyai kepribadian tertutup dan kurang kooperatif.
3. Peneliti hanya fokus melakukan wawancara terhadap subjek, yang seharusnya mempunyai arti penting lain dalam penelitian ini, paling tidak untuk dijadikan acuan subjek penelitian.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Subjek DL setelah menjadi single mother sering kali mengalami kesulitan konsentrasi, lebih selektif dalam mengambil keputusan, lebih peka, perasaan takut mengalami kegagalan dalam hubungan baru juga merasa rendah diri dalam pandangan masyarakat terhadap status ibu tunggalnya. Hal ini membuat subjek DL merasa gugup dan cemas
2. Menggigit bibir tanpa disadari, sering meremas jari sendiri dan Ia sering merasa pusing dan jantungnya berdebar kencang.
3. Penyebab kecemasan yang dialami oleh RM seperti rasa takut, gelisah, kekerasan, dan perlakuan yang tidak pantas seperti dipukul, dilontarkan kata-kata kasar dan tidak senonoh, serta ancaman.
4. Kecemasan yang dialami RM dibagi menjadi tiga yaitu kecemasan pada kognitif, afektif, dan prilaku. Dimana kecemasan yang muncul ditandai oleh Prilaku : tangan bergetar, kesal, berbicara cepat, suara pecah dan tertahan, mengalami emosional yang berubah-ubah, menyendiri, tidak ingin bersosialisasi, risih terhadap sekitar, perasaan tidak aman. Kognitif : kehilangan fokus, mudah lupa, melemahnya daya ingat, melambatnya kinerja berfikir, mimpi buruk. Afektif : Merasa takut, selalu berfikir negatif, lelah berfikir, lelah fisik/mudah lelah, insomnia, gelisah, jantung

berdebar, tidak faham dengan apa yang dikatakan, berkeringat, sesak nafas, sakit kepala, sering buang air kecil, merasa tidak nyaman.

B. Saran

1. Bagi peneliti pribadi diharapkan mampu memberikan pengalaman dan wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan dan dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.
2. Bagi masyarakat diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menjadi pedoman dalam bertindak sebelum mengambil keputusan dalam pernikahan diusia dini dengan melihat dampak yang terjadi.
3. Bagi konselor, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman referensi agar kedepannya dapat digunakan dalam melihat dan meneliti kecemasan yang terjadi pada wanita pasca perceraian di usia dini
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi jika ingin melanjutkan penelitian kecemasan yang terjadi pada wanita pasca perceraian di usia dini.