

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PROSES PERCERAIAN PADA WANITA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan
Bimbingan Konseling Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi*



OLEH:

SILVIA PRAMITA

BP/NIM: 06/72461

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Nama : Silvia Pramita
Judul : Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian pada Wanita

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin meningkatnya angka perceraian di masyarakat karena kurangnya aturan-aturan hukum yang membatasi kemungkinan terjadinya perceraian, kurang adanya penolakan dari agama-agama terhadap proses perceraian, dan mulai hilangnya stigma sosial untuk mereka yang bercerai. Kecemasan sering dialami terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misalnya terhadap proses perceraian yang dihadapi oleh pasangan suami istri, terhadap masa depan, terhadap rencana-rencana dan sebagainya. Perceraian adalah salah satu penyebab dari kecemasan seseorang dalam menghadapi kehidupannya. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi kondisi kecemasan yang dialami oleh pasangan yang akan menghadapi perceraian dan juga dapat mencegah terjadinya perceraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita yang terdaftar dalam perkara perceraian dan melaksanakan persidangan di pengadilan Agama Bukittinggi pada bulan Desember 2010-Januari 2011 sebanyak 26 orang dan yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang, dikarenakan 10 orang dari jumlah populasi tidak menghadiri persidangan. Alat pengumpulan data menggunakan skala dukungan keluarga dan skala kecemasan dalam menghadapi proses perceraian. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan bantuan SPSS 15.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan dalam menghadapi proses perceraian dengan dukungan keluarga pada wanita, dengan $r = -0,717$ $p = 0,002$ (dengan $p < 0,01$).

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Kecemasan, Proses Perceraian.

ABSTRACT

Name : Silvia Pramita
Title : *The Relationship Between Family Support in Dealing with Anxiety Levels in Women Divorce Process*

This research of background by increase of divorce number in society because lack of law orders limiting possibility the happening of divorce, less the existence of deduction of religions to divorce process, and start the loss of social stigma for them which divorced. Anxiety is often experienced on things that are not yet known certainty, for example, the process of divorce faced by married couples, about the future, against the plans and so forth. Divorce is one cause of anxiety in the face of one's life. Family support may affect the condition of anxiety experienced by couples who would face the divorce and also to prevent the occurrence of divorce. This study aims to determine the relationship between family support with the level of anxiety in the face of divorce on women.

This study used correlational analysis techniques. The population in this study are all women who enrolled in a divorce case and conduct the trial in the court of Religion Bukittinggi in December 2010-January 2011 as many as 26 people and the sample in this study as many as 16 people, because 10 of the total population does not attend the hearing. Data collection tool using family support scale and the scale of anxiety in the face of a divorce. Analysis using Spearman rank correlation test with SPSS 15.0 for Windows.

The results showed that the presence of a negative and significant relationship between anxiety in the face of divorce proceedings with the support of family in women, with $r = -0.717$ $p = 0.002$ (with $p < 0.01$).

Keywords: Family Support, Anxiety, Divorce Process.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan nikmat-Nya hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Perceraian Pada Wanita”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S1) di Universitas Negeri Padang.

Selama penulisan skripsi ini banyak sekali bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang memacu langkah peneliti untuk dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi dan penguji serta telah bersedia meluangkan waktunya untuk *menjudge* skala peneliti.
5. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan penguji serta telah bersedia meluangkan waktunya untuk *menjudge* skala peneliti.
6. Ibu Yolivia Irna A, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Nurmina, S.Psi., M.A., Psikolog selaku penguji yang telah bersedia memberikan kritikan dan saran yang sangat berguna bagi kesempurnaan skripsi ini.

8. Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si., yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjudge skala peneliti.
9. Ibu Devi Rusli, S.Psi., selaku Penasehat Akademik (PA).
10. Seluruh staf pengajar dan staf administrasi Program Studi Psikologi yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan dan kemudahan dalam pengurusan administrasi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ketua Pengadilan Agama Bukittinggi, beserta staf dan pegawai yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan segala administrasi dan pengambilan data sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Orang tua peneliti yang memberikan dorongan baik moril, materil dan spiritual serta kesabaran dan ketulusan hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
13. Rekan-rekan angkatan 2006 yang sama-sama berjuang dalam penulisan skripsi periode ini atas saran, informasi dan motivasinya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan kajian dalam bidang terkait.

Padang, Januari 2011

Silvia Pramita

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Perceraian	11
1. Pengertian kecemasan.....	11
2. Komponen kecemasan	12
3. Bentuk-bentuk kecemasan	13
4. Faktor-faktor penyebab kecemasan	16
5. Perceraian.....	17
B. Dukungan Keluarga.....	23
1. Pengertian dukungan keluarga.....	23

2. Aspek dukungan keluarga.....	24
3. Sumber dukungan keluarga	25
4. Manfaat dukungan keluarga.....	26
5. Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga.....	26
C. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan dalam.. Menghadapi Proses Perceraian pada Wanita.....	28
D. Kerangka Konseptual	30
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Prosedur Penelitian	39
F. Uji Coba Skala Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Analisis Data	53
C. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skala Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian.....	35
2. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian	36
3. Penilaian Skala Dukungan Keluarga	37
4. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Keluarga	38
5. Indeks Korelasi.....	43
6. Rumusan Kategorisasi Subjek Kedalam 3 Kategori pada Skala Dukungan Keluarga dan Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian	43
7. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Dukungan Keluarga dengan Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian	44
8. Kriteria Kategori Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian dan Distribusi Skor Subjek.....	45
9. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Komponen Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian.....	48
10. Kriteria Kategorisasi Dukungan Keluarga	49
11. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek Dukungan Keluarga	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Proporsi Data Variabel Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Perceraian..	46
3. Proposal Data Variabel Dukungan Keluarga	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Skala Penelitian	1
2. Instrumen Penelitian.....	15
3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	25
4. Frekuensi	33
5. Hasil Uji Hipotesis	37
6. Tabulasi Uji Validitas.....	38
7. Skala Setelah Uji Coba.....	44
8. Surat-Surat Penelitian	

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi Program
Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat
Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Perceraian pada
Wanita.
Nama : Silvia Pramita
NIM : 72461
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

1. Ketua	: Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.	1. _____
2. Sekerretaris	: Yolivia Irna A, S.Psi., M.Psi., Psi.	2. _____
3. Anggota	: Dr. Afif Zamzami, M.Si	3. _____
4. Anggota	: Mardianto, S.Ag., M.Si	4. _____
5. Anggota	: Nurmina, S.Psi., M.A Psi	5. _____

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan wadah yang sakral, yaitu menyatunya dua insan untuk membentuk suatu kelompok masyarakat kecil yang disebut dengan keluarga. Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas bapak, ibu, anak dan lain-lain (kakek, nenek, dan sebagainya) yang hidup di bawah satu atap dan saling berhubungan. Masing-masing komponen keluarga harus menjalankan peran, fungsi dan tugasnya dengan rasa tanggungjawab, saling menghormati/menghargai, penuh kasih sayang dan tidak bersikap egois.

Pernikahan menyatukan dua keluarga yang berbeda, baik dari segi karakter, kepribadian, kebiasaan dan sebagainya. Pernikahan yang bahagia merupakan impian bagi setiap pasangan yang menikah. Idealnya dalam suatu perkawinan menghadirkan kedekatan, komitmen, persahabatan, afeksi, pemenuhan kebutuhan seksual, dan kesempatan menumbuhkan emosional (Gardines, et al, & Myers dalam Papalia, 2006). Pernikahan juga dapat menjadi sumber stress, sehingga kegagalan pasangan untuk saling menyesuaikan diri dan memecahkan masalah-masalah secara efektif dapat memicu konflik yang berkepanjangan (Sarafino, 2006).

Banyak pernikahan yang tidak mendatangkan kebahagiaan tetapi tidak diakhiri dengan perceraian karena pernikahan tersebut didasari oleh pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan lainnya, tetapi banyak juga pernikahan yang diakhiri dengan perpisahan dan pembatalan secara hukum maupun dengan

diam-diam dan ada juga yang salah satu (suami/istri) meninggalkan keluarga (Harlock, 1999).

Saat pasangan suami istri tidak ingin melanjutkan kehidupan pernikahannya, mereka bisa meminta pemerintah untuk dipisahkan melalui lembaga peradilan agama. Perceraian merupakan akumulasi dari penyesuaian pernikahan yang buruk, dan terjadi bila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak.

Setelah perang dunia, tingkat perceraian di Amerika meningkat dua kali lipat setiap 20 sampai 25 tahun. Fenomena ini dijelaskan karena perubahan opini publik mengenai liberalisasi perceraian dalam berbagai studi. Tren ini diikuti oleh tren baru yang datangnya dari Timur yaitu Asia. Orang-orang Timur memilih bercerai ke kawasan Barat (Amerika) karena di Asia perceraian tidak terlalu banyak kasusnya dan 25 kesan negatif tentang perceraian yang melekat dalam budaya ketimuran yang menjunjung nilai-nilai pernikahan (Oakley dalam Simamora, 2005).

Sedangkan perceraian di masa sekarang khususnya di Indonesia sendiri, tampaknya telah menjadi suatu fenomena yang umum, karena situasi dan kondisi masyarakat saat ini juga telah berubah, berbeda jauh dengan kondisi masyarakat sebelumnya. Kurangnya aturan-aturan hukum yang membatasi kemungkinan terjadinya perceraian, kurang adanya penolakan dari agama-agama terhadap proses perceraian, dan mulai hilangnya stigma sosial untuk mereka yang bercerai, merupakan kondisi-kondisi yang mendorong meningkatnya angka perceraian di

masyarakat. Menurut Gottman (dalam Indoskripsi, 2008), akibat perceraian tersebut akan terwujud jika masing-masing selalu melakukan kritik yang intinya menyalahkan pasangan, penghinaan, pembelaan diri, dan membangun tembok-tembok pembatas untuk tidak berhubungan lagi. Selain itu perceraian yang terjadi juga disebabkan karena adanya konflik-konflik yang tidak terselesaikan antara suami dan istri oleh beberapa faktor. Faktor perceraian tersebut dapat dikarenakan adanya ketidakharmonisan antara suami dengan istri, faktor ekonomi, faktor orang ketiga (anak, keluarga, lingkungan masyarakat), faktor budaya, faktor hubungan intim dan berbagai macam penyebab lainnya.

Perceraian tidak hanya terjadi pada kalangan-kalangan tertentu saja, seperti kalangan artis/*public figure* yang sering diberitakan di media massa baik cetak ataupun elektronik yang menunjukkan seolah-olah hal ini menjadi suatu tren saat ini. Pada kalangan masyarakat biasa, perceraian juga bukan merupakan hal yang tabu lagi. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan oleh Dirjen Bimas Islam Departemen Agama yang menyatakan bahwa gejolak yang mengancam kehidupan struktur keluarga ini semakin bertambah jumlahnya pada tiga tahun terakhir ini. Setiap tahunnya ada 2 juta perkawinan, tetapi yang memilukan perceraian bertambah menjadi dua kali lipat, setiap 100 orang yang menikah, 10 pasangan diantaranya bercerai (Eramuslim, 2009).

Untuk perceraian di kota Bukittinggi pada tahun 2009 mencapai angka yang cukup fantastis yaitu 600 kasus (data Pengadilan Agama kelas I B Bukittinggi). Berdasarkan data tersebut dan hasil observasi, juga ditemukan bahwa yang memutuskan atau menggugat untuk bercerai adalah dari pihak istri.

Kebanyakan yang menyebabkan istri memutuskan untuk bercerai adalah tidak bertanggung jawabnya suami terhadap pernikahan yang telah dijalani. Oleh karena itu istri melaporkan masalah yang terjadi dalam perkawinannya ke pengadilan agama, untuk dapat diproses sehingga mencapai jalan penyelesaian yang dapat diterima oleh kedua belah pihak.

Perceraian yang terjadi tentu saja akan menimbulkan dampak bagi individu yang menjalankannya. Dampak perceraian tersebut dapat dilihat dari segi positif dan negatifnya. Dilihat dari segi positifnya, sebagian yang menjalankan perceraian ini akan terlepas dari masalah yang selama ini dihadapi dalam rumah tangganya, dan menganggap keputusan untuk bercerai dengan pasangannya adalah keputusan yang tepat, serta memiliki kepuasan tersendiri terhadap perceraian tersebut.

Dilihat dari segi negatifnya, perceraian juga berdampak bagi kebanyakan orang. Seperti pada individu yang menjalankan proses perceraian, bagi anak-anak korban perceraian, dan juga bagi lingkungan sekitarnya. Untuk individu itu sendiri, dampak perceraian yang sangat dirasakan dan menjadi beban mental adalah menyandang status janda atau duda. Seperti yang diketahui, status janda atau duda masih dipandang sebelah mata dalam lingkungan masyarakat. Sehingga datangnya penyesalan terhadap keputusan yang telah dipilih oleh kedua pasangan terutama pada wanita. Sedangkan bagi anak-anak korban perceraian, dampak itu terlihat berdasarkan pertimbangan beberapa faktor yaitu perubahan usia anak, konflik perceraian, dan juga pola pengasuhan anak. Kesemua hal itu dapat menggambarkan bagaimana dampak yang diberikan akibat perceraian

terhadap perkembangan anak, pada saat proses perceraian dan masa yang akan datang (Alim, 2010).

Dampak perceraian dan peningkatan jumlah perceraian menunjukkan bahwa, sebuah perceraian tetap merupakan hal yang bersifat traumatis bagi kebanyakan individu yang mengalaminya (Matlin, dalam Nisa, 2009). Hurlock (dalam Nisa, 2009) mengemukakan bahwa efek traumatik yang ditimbulkan akibat perceraian biasanya lebih besar daripada efek kematian, karena sebelum dan sesudah perceraian sudah timbul rasa sakit dan tekanan emosional. Rasa marah lebih mungkin muncul daripada rasa bangga, dan emosi ini berbahaya bagi perbaikan fungsi (Baron, 2005).

Perceraian adalah penyebab dari kecemasan seseorang dalam menghadapi kehidupannya. Melalui penelitian dan studi ilmiah, terbukti bahwa wanitalah yang lebih sering merasakan kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi proses perceraian dan masa depan setelah bercerai (Aqshari, 2007). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada subjek terutama wanita yang dapat dilihat dari faktor ketidaksiapan untuk bercerai. Salah satu faktor tersebut dilihat pada awalnya wanita yang tidak menginginkan adanya perceraian, namun dengan adanya rasa cemas dan tekanan yang diterimanya akan menyebabkan keputusan untuk bercerai terjadi tanpa melihat apa yang akan terjadi pada kehidupannya mendatang. Hal ini akan menjadi suatu penyesalan bagi wanita tersebut. Wanita yang awalnya merupakan ibu rumah tangga dan bergantung pada suaminya akan membayangkan saat dia setelah bercerai, belum mendapatkan pekerjaan dengan ditinggalkan anak akan merasa sulit dalam menjalankan kehidupannya.

Argill (dalam Aqshari, 2007) meyakini bahwa rata-rata kecemasan dan ketakutan akan proses perceraian dan masa depan pada wanita setelah bercerai semakin bertambah, karena mereka menghadapi masalah yang lebih banyak. Hal ini tidak lain disebabkan karena wanita lebih perasa. Artinya, pada tingkat tertentu, mereka lebih sering terpengaruh dengan gambaran kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sebagai orangtua tunggal (*single parent*). Selain sebagai orangtua tunggal (*single parent*) wanita juga mempunyai kesulitan dalam menghadapi masyarakat yang masih berpandangan negatif terhadap perceraian, sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa malu dan keputusasaan pada wanita tersebut.

Hal ini akan menyebabkan terjadinya erosi terhadap fungsi keluarga, makin sedikitnya waktu bagi orangtua untuk anak dan keluarga, meningkatnya angka perceraian dan sikap keluarga yang tidak peduli terhadap kebutuhan dalam rumah tangganya. Dalam hal ini dukungan dari lingkungan luar khususnya dukungan dari keluarga, juga dapat mempengaruhi kondisi kecemasan yang dialami oleh pasangan yang akan menghadapi perceraian dan juga dapat mencegah terjadinya perceraian. Dukungan keluarga dan masyarakat yang rendah dapat menyebabkan hilangnya sumber penopang dari kekalahan atau kegagalan yang dialami seseorang dalam kehidupannya.

Dukungan keluarga adalah suatu persepsi mengenai bantuan yang berupa perhatian, penghargaan, informasi, nasehat maupun materi yang diterima dari anggota keluarga lainnya dalam rangka menjalankan fungsi atau tugas yang terdapat di dalam sebuah keluarga (Ambari, 2010).

Melihat permasalahan yang dihadapi dalam perkawinan tersebut, keluarga tentunya memberikan masukan-masukan baik itu positif maupun negatif dalam mengatasi masalah yang tengah dihadapi oleh pasangan suami istri tersebut. Dukungan dari keluarga tentunya juga mempengaruhi bagaimana tingkat kecemasan khususnya pada wanita yang bercerai dalam menghadapi proses perceraian. Dukungan tersebut bisa saja memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan untuk bercerai pada wanita. Sehingga keputusan yang diambil oleh wanita tersebut akan menjadi tepat dan tidak ada penyesalan, apakah akhirnya akan bercerai atau kembali membangun rumah tangganya kembali.

Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan keluarga secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Oleh sebab itu dukungan keluarga merupakan salah satu usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan yang tinggi khususnya wanita dalam menghadapi proses perceraian. Namun jika dukungan dari keluarga rendah atau tidak ada, wanita cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses perceraian dan dapat menyebabkan tidak tepatnya keputusan yang diambil oleh wanita tersebut untuk bercerai.

Dari permasalahan/fenomena yang peneliti uraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita (istri), khususnya di daerah Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Wanita lebih merasakan kecemasan saat menghadapi proses perceraian dibandingkan pria.
2. Dukungan keluarga mempengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi proses perceraian.
3. Meningkatnya angka perceraian dari tahun ke tahun.

C. Batasan Masalah

Dengan adanya cakupan masalah yang luas, maka penulis membatasi permasalahan pada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita di kota Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas, maka yang menjadi permasalahan penelitian adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi proses perceraian?
2. Bagaimana gambaran dukungan keluarga dalam menghadapi proses perceraian?
3. Bagaimana gambaran hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi proses perceraian.
2. Untuk mendeskripsikan gambaran dukungan keluarga terhadap wanita dalam menghadapi proses perceraian.
3. Untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat memperkaya konsep dan teori yang dapat menyokong perkembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama mengenai hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan informasi kepada wanita tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi proses perceraian.
- b. Memberikan sumbangan informasi kepada keluarga, bagaimana peran dukungan mereka terhadap tingkat kecemasan yang dihadapi oleh wanita dalam menghadapi proses perceraian.

- c. Memberi acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan dukungan keluarga dan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan dalam Menghadapi Proses Perceraian

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu penyerta yang normal dalam kehidupan kita sehari-hari, dari perubahan atau dari pengalaman sesuatu yang baru dan belum pernah dicoba. Setiap orang, siapapun dia pasti pernah mengalami kecemasan, seperti halnya seorang anak yang terancam perpisahan dengan orangtuanya, atau bagi remaja pada saat kencan pertamanya. Kecemasan diartikan sebagai respon dari suatu keadaan yang disebabkan adanya ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal dan samar-samar (Kaplan dkk, 1997).

Selain itu pengertian kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan tegang, ketakutan, dan gelisah yang bersifat subjektif. Ini disebabkan karena adanya situasi yang mengancam yang membahayakan subjek serta sumbernya tidak diketahui, internal dan samar-samar.

Sedangkan menurut Davison dan Neale (dalam Fausiah dkk, 2005) kecemasan adalah munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kecemasan seringkali ditandai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, tidak tenang dan tidak dapat duduk tenang.

2. Komponen Kecemasan

Menurut Leitenberg & Mc Neil (dalam Fransisca, 2000) kecemasan memiliki tiga komponen, yaitu :

a. Kognisi yang ditandai adanya gejala :

- 1) Berbicara pada diri sendiri mengenai hal-hal yang negatif (*negatif self talk*). Menurut Blackburn & Eunson (dalam Blackburn & Davidson, 1994) ini merupakan pikiran otomatis dan berlangsung secara reflek yang merupakan komentar-komentar langsung terhadap situasi yang sedang dihadapi.
- 2) Kepercayaan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu tugas yang rendah (*low self efficacy belief*).
- 3) Kekhawatiran yang berlebihan, bahkan seringkali dalam derajat yang tidak masuk akal (*obsessive worring*).
- 4) Penyangkalan diri (*self abjuration*).

b. Tingkah laku

Tingkah laku yang diasosiasikan dengan kecemasan biasanya bersifat motorik dan dapat diamati. Biasanya tindakan yang dilakukan yaitu menghindari atau melarikan diri. Marks (dalam Fransisca, 2000) menemukan empat macam tingkah laku yang diasosiasikan dengan kecemasan, yaitu :

1) Menarik diri (*Withdrawal*), ada 2 (dua) macam :

- a) Menghindari (*Avoidance*): menghindar merupakan bentuk kecemasan atau ketakutan dengan cara menghindari objek atau situasi yang menyebabkan kecemasan tersebut.
- b) Melarikan diri (*Escape*): tingkah laku yang mirip dengan *avoidance*, tetapi individu tidak langsung menghindari objek atau situasi seperti pada *avoidance*. Disini individu menghadapi objek atau situasi tersebut terlebih dahulu, baru kemudian meninggalkannya sebelum waktunya.

2) Diam (*Immobility*) : ada 2 (dua) macam, yaitu :

- a) Membeku (*Freezing*): *immobility* (diam), tetapi tetap waspada atau penuh perhatian, artinya walaupun merasa tidak berdaya atau takut, tetapi tetap meningkatkan kesadaran akan adanya bahaya yang mungkin timbul.
- b) Tidak menjawab (*Unresponsive*): organisme tampak seperti mati. Respon-respon kecemasan seperti ini jarang terjadi, tetapi dapat dilihat pada reaksi yang ekstrim terhadap sumber-sumber *stress* yang utama.

3) Tunduk atau patuh (*Submission*)

Organisme berusaha untuk mengelak dari serangan pada dirinya atau berusaha untuk menerangkan organisme yang terancam. Pada manusia, penenangan dapat diamati dalam setiap interaksi sosial, seperti situasi dimana individu dengan status yang lebih

rendah berusaha untuk menentramkan orang dengan status yang lebih tinggi, dengan cara menghindari kontak mata.

4) Agresi (*Agression*)

Respon individu terhadap ancaman dapat dilakukan dengan mengurangi serangan dari orang lain. Contohnya, *verbal attack* (serangan secara verbal) dan *threats* (ancaman).

c. Respon Fisiologis

Kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan-perubahan pada organ dan sistem tubuh, seperti pada denyut jantung (jantung berdebar-debar), sistem pencernaan (terjadinya gangguan pencernaan), tekanan darah, sistem ekskresi (berkeringat), dan lain-lain.

3. Bentuk-bentuk kecemasan

Menurut Freud (Calvin, 1993) ada tiga macam kecemasan:

a. Kecemasan Realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan ancaman yang ada. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan jenis ini kita sebut sebagai rasa takut. Persis inilah yang dimaksud Freud dalam bahasa Jerman, tapi penerjemahnya menganggap kita "takut" (*fear*) terkesan terlalu umum.

b. Kecemasan Moral

Kecemasan ini akan dirasakan ketika ancaman datang bukan dari dunia luar atau dari dunia fisik, tapi dari dunia sosial super ego yang

telah diinternalisasikan ke dalam diri kita. Kecemasan moral ini adalah kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi. Kecemasan bentuk ini merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri.

- c. Kecemasan Neurotik perasaan takut jenis ini muncul akibat rangsangan-rangsangan id, kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap id-id itu sendiri melainkan ketakutan terhadap hukuman yang memungkinkan terjadi jika id itu terpuaskan.

Menurut Kartono (1989) terdapat macam-macam kecemasan antara lain:

- a. Kecemasan Super Ego. Kecemasan ini khusus mengenai diri setiap orang, dalam arti diri sendiri tubuh dan kondisi psikis sendiri, misalnya cemas kalau nanti dirinya gagal, sakit, mati, ditertawakan orang, dituduh, dihukum, hilang muka, kehilangan barang-barang atau orang yang disayangi.
- b. Kecemasan Neurotis. Suatu kecemasan yang erat kaitannya dengan mekanisme mekanisme pelarian diri yang negative disebabkan rasa bersalah atau berdosa, serta konflik-konflik emosional serius dan kronis berkesinambungan, dan frustrasi-frustrasi serta ketegangan-ketegangan batin.
- c. Kecemasan Psikotis. Kecemasan karena merasa terancam hidupnya dan kacau kalau ditambah kebingungan yang hebat, disebabkan oleh dispersonalisasi dan disorganisasi psikis.

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Penyebab timbulnya kecemasan yang dialami oleh seseorang masih sulit untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu kejadian atau pengalaman yang sama (serupa) belum tentu dirasakannya sama oleh masing-masing individu, dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama, namun dapat diinterpretasikan secara berbeda oleh setiap individu (dalam Hermawati dkk, 1994).

Menurut Beck dan beberapa para ahli psikologi kognitif lainnya (dalam Freeman & Di Tomasso, 1994) penyebab dari kecemasan seseorang kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor dari potensial penentu (*predisposisi*) dan faktor pencetus (*precipitating*), yaitu :

a. Faktor-faktor potensial penentu (*predisposisi*).

- 1) Pewaris genetik
- 2) Penyakit fisik
- 3) Trauma mental
- 4) Pikiran-pikiran, asumsi dan kesalahan proses kognisi
- 5) Kurang efektifnya mekanisme penyesuaian diri (*coping*)

b. Faktor-faktor pencetus (*precipitating*)

- 1) Masalah fisik
- 2) Stressor eksternal yang berat
- 3) Kepekaan emosi

5. Perceraian

a. Pengertian perceraian

Perceraian merupakan alasan terakhir yang diambil pasangan suami istri jika tidak tersedia lagi jalan lain yang bermanfaat untuk menyelamatkan perkawinan mereka. Sekalipun perceraian dianggap sebagai salah satu cara penyelesaian, hal ini akan menimbulkan masalah baru baik bagi mantan suami istri yang bersangkutan maupun anak-anak.

Perceraian adalah penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu maksudnya adalah UU tidak memperbolehkan perceraian dengan permufakatan saja antara suami dan isteri.

Tuntutan perceraian harus dimajukan kepada Hakim secara gugat biasa dalam perkara perdata, yang harus didahului dengan meminta izin kepada Ketua Pengadilan Negeri setempat untuk menggugat. Sebelum izin diberikan, Hakim harus berusaha untuk mendamaikan kedua belah pihak (Achmad, dalam Zakiyah, 2005).

Menurut Atwater perceraian adalah terputusnya pernikahan, biasanya dengan penyesuaian psikologis, social dan keuangan (dalam Sutatminingsih, 2009). Berdasarkan uraian tersebut maka dapat didefinisikan perceraian adalah berakhir atau putusya suatu ikatan pernikahan dikarenakan penyesuaian pernikahan yang buruk dan melibatkan penyesuaian secara social, ekonomi, maupun psikologis.

b. Penyebab perceraian

Ada beberapa kondisi yang mempengaruhi stabilitas perkawinan yang sering mengakibatkan perceraian. Berbagai faktor tersebut antara lain adalah jumlah anak, kelas sosial, kemiripan latar belakang, saat menikah, saat pasangan menjadi orang tua, status ekonomi, model pasangan sebagai orang tua, posisi umum masa kecil keluarga, dan mempertahankan identitas (Hurlock, 1999).

1) Jumlah anak

Lebih banyak perceraian terjadi karena pasangan tidak mempunyai anak atau hanya mempunyai beberapa anak daripada karena pasangan mempunyai banyak anak.

2) Kelas sosial

Kasus meninggalkan keluarga lebih banyak terjadi pada kelompok masyarakat kelas rendah, sedang perceraian banyak terjadi pada kelompok masyarakat menengah keatas dan kelompok atas.

3) Kemiripan latar belakang

Perceraian lebih banyak terjadi antara pasangan yang mempunyai latar belakang kebudayaan, suku, bangsa, agama, dan sosial ekonomi yang berbeda.

4) Saat menikah

Tingkat perceraian yang sangat tinggi khususnya terjadi pada orang yang menikah terlalu dini atau sebelum mempunyai pekerjaan yang mantap dan ekonominya belum kuat. Ada tiga alasan yang

mendukung pendapat tersebut. Pertama orang muda tahu bahwa ia masih bisa kawin lagi; kedua, orang yang buru-buru menikah nampaknya akan menghadapi masalah keuangan, sehingga proses penyesuaian perkawinan menjadi sulit; ketiga orang muda sering mempunyai konsep perkawinan yang romantik tetapi ruwet sehingga menimbulkan kekecewaan yang tidak dapat dihindarkan.

5) Alasan untuk menikah

Orang yang terpaksa menikah karena pasangan wanitanya telah mengandung dan dipaksa oleh orang tua kemungkinan untuk bercerai jauh lebih besar dari pernikahan biasa.

6) Saat pasangan menjadi orang tua

Makin pendek jarak interval antara saat menikah dan lahirnya anak pertama makin tinggi tingkat perceraian. Pasangan yang terlalu cepat mejadi orang tua menjadi orang tua tidak mempunyai cukup waktu untuk menyesuaikan diri dengan situasi berkeluarga, sehingga mengakibatkan penyesuaiannya terhadap kedudukan mereka sebagai orang tua sulit.

7) Status ekonomi

Makin rendah situasi ekonomi keluarga, makin besar kemungkinan terjadinya perceraian atau salah satunya meninggalkan keluarga. Pendapat ini berlaku untuk pasangan dalam segala usia.

8) Posisi umum masa kecil keluarga

Satu-satunya pria dalam keluarga mempunyai kemungkinan bercerai sangat besar sedangkan satu-satunya wanita dalam keluarga mempunyai kemungkinan bercerai sangat kecil, hal ini dapat mendukung fakta bahwa laki-laki tipe tersebut cenderung untuk merusak sedang wanita tipe tersebut belajar untuk memahami tanggung jawab. Anak pertama laki-laki juga mau memahami tanggung jawab ketika dia masih muda dan kecil kemungkinannya untuk bercerai. Anak pertama wanita yang biasanya dengan keras ingin menaklukkan adik-adiknya mempunyai tingkat kemungkinan perceraian yang lebih tinggi.

9) Mempertahankan identitas

Orang dewasa yang dapat merawat identitasnya setelah menikah dan yang mempunyai kesempatan untuk memperbaharui diri lebih kecil kemungkinannya untuk bercerai daripada mereka yang kehidupan dirinya sangat dipengaruhi oleh keluarga.

Tidak ada satu kondisi pun yang lebih penting, artinya masing-masing alasan mempunyai akibat dan kedudukan yang sama untuk memungkinkan terjadinya pisah ranjang, salah satu anggota keluarga meninggalkan keluarga, atau akibat yang lebih parah yaitu perceraian. Sehingga dengan demikian komposisi dari sebab-sebab itulah yang memungkinkan terjadinya gangguan terhadap stabilitas keluarga.

c. Kecemasan dalam menghadapi proses perceraian

Kecemasan berbeda pada setiap individu, kecemasan sering dialami terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misalnya terhadap

proses perceraian yang dihadapi oleh pasangan suami istri, terhadap masa depan, terhadap rencana yang sedang diangankan dan sebagainya.

Menurut Yoseph (dalam Sobur, 2003) kecemasan selalu menampakkan diri dalam berbagai bentuk secara intensif, karena kecemasan merupakan sikap dasar bagi setiap manusia dalam menghadapi bahaya yang mengancam keseluruhan manusia sebagai pribadi dalam eksistensinya. Kecemasan dapat menyebabkan individu dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau meningkatkan ketegangan, kecemasan pada dasarnya memiliki arti penting bagi individu. Secara singkat bisa dikatakan bahwa kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu tersebut bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi bahaya yang mengancam itu.

Berdasarkan komponen menurut Maher (dalam Sobur, 2003) terdapat tiga komponen kecemasan diantaranya emosional, kognitif, dan fisiologis. Kecemasan menghadapi proses perceraian pada pasangan suami istri khususnya wanita dapat berpengaruh pada individu itu sendiri, seperti adanya perasaan malu karena dirinya akan menyandang status janda. Kebanyakan masyarakat menganggap seorang janda itu adalah orang yang telah gagal dalam mempertahankan rumah tangganya. Dan status seorang janda dalam masyarakat hanya dipandang sebelah mata. Anggapan dari masyarakat dapat membuat seorang wanita yang tengah menghadapi proses

perceraian akan merasa tersisih dimasyarakat, merasa tertekan dan akan mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Selain itu wanita juga takut akan menghadapi kehidupan setelah tidak lagi berkeluarga apalagi yang telah dikaruniai anak. Seorang wanita mempunyai anggapan bahwa akan terjadi hal yang buruk pada dirinya di saat perceraian telah terjadi, dengan adanya anggapan ini tentunya akan mengganggu dalam berfikir lebih baik akan masa setelah proses perceraian, wanita akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan masa setelah proses perceraian seperti menghidupi anak, memulai untuk berkelurga kembali dan berinteraksi dengan lingkungan.

Robinson dan Riff (1999) menyatakan bahwa seseorang akan merasa cemas ketika membayangkan tentang hasil yang negatif dalam kehidupan mereka di masa yang akan datang. Begitu juga dengan apa yang akan terjadi setelah proses perceraian terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi proses perceraian adalah suatu bentuk pola pikir dalam menghadapi suatu proses perceraian diiringi dengan suasana hati yang kurang menyenangkan, perasaan tegang, rasa tidak puas, tidak aman dan merasa takut akan terjadinya sesuatu hal yang menakutkan pada saat itu berlangsung.

Namun kecemasan dapat saja diredam dengan adanya dukungan dari lingkungan luarnya. Diantaranya adalah dukungan masyarakat yang tidak memandang seseorang yang menghadapi proses perceraian dengan sebelah

mata, dan juga dukungan keluarga yang membantu individu yang akan bercerai secara psikologis.

B. Dukungan Keluarga

1. Pengertian dukungan keluarga

Menurut Friedman (Akhmadi, 2007), anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (dalam Ambari, 2010) merupakan bantuan/sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga lainnya.

Cobb, dkk (dalam Sarafino, 2002) dukungan keluarga adalah berkenaan dengan perasaan nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang datang dari orang lain maupun kelompok. Sesuai dengan aspek yang mempengaruhi dukungan keluarga menurut Cohen (dalam Sarafino, 2002) yaitu adanya dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan penghargaan.

Dukungan yang dimiliki oleh seseorang dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Seseorang dengan dukungan yang tinggi akan lebih berhasil menghadapi dan mengatasi masalahnya dibanding dengan yang tidak memiliki dukungan (Taylor, dalam Ambari, 2010).

Dukungan keluarga dapat memperkuat setiap individu, menciptakan kekuatan keluarga, memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri,

mempunyai potensi sebagai strategi pencegahan yang utama bagi seluruh keluarga dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari serta mempunyai relevansi dalam masyarakat yang berada dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan (dalam Ambari, 2010).

2. Aspek dukungan keluarga

Caplan (Akhmadi, 2007) menjelaskan bahwa keluarga memiliki beberapa aspek dukungan yaitu:

a. Dukungan informasional

Keluarga sebagai sebuah kolektor dan diseminator (penyebarkan) informasi tentang dunia. Menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat menekan munculnya suatu stressor karena informasi yang diberikan dapat menyumbangkan aksi sugesti yang khusus pada individu. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi.

b. Dukungan penilaian

Keluarga bertindak sebagai suatu bimbingan umpan balik, membimbing dan menengahi pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas anggota keluarga diantaranya memberikan *support* (dukungan untuk maju), penghargaan, perhatian.

c. Dukungan instrumental

Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya: kesehatan penderita dalam hal kebutuhan makan dan minum, istirahat, terhindarnya penderita dari kelelahan.

d. Dukungan emosional

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Aspek-aspek dari dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

3. Sumber dukungan keluarga

Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses/diadakan untuk keluarga (dukungan sosial bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami/istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, dalam Akhmadi, 2007).

4. Manfaat dukungan keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Namun demikian, dalam semua tahap siklus kehidupan, dukungan sosial keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 1998).

Wills menyimpulkan bahwa baik efek-efek penyangga (dukungan sosial menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan) dan efek-efek utama (dukungan sosial secara langsung mempengaruhi akibat-akibat dari kesehatan) pun ditemukan. Sesungguhnya efek-efek penyangga dan utama dari dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan boleh jadi berfungsi bersamaan. Secara lebih spesifik, keberadaan dukungan sosial yang adekuat terbukti berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit dan dikalangan kaum tua, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi (Akhmadi, 2007).

5. Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga

Menurut Feiring dan Lewis (Akhmadi, 2007), ada bukti kuat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa keluarga besar dan keluarga kecil secara kualitatif menggambarkan pengalaman-pengalaman perkembangan. Anak-anak yang berasal dari keluarga kecil menerima lebih banyak perhatian daripada anak-anak dari keluarga yang besar. Selain itu, dukungan yang diberikan

orangtua (khususnya ibu) juga dipengaruhi oleh usia. Menurut Friedman (1998), ibu yang masih muda cenderung untuk lebih tidak bisa merasakan atau mengenali kebutuhan anaknya dan juga lebih egosentris dibandingkan ibu-ibu yang lebih tua.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga lainnya adalah kelas sosial ekonomi orangtua. Kelas sosial ekonomi disini meliputi tingkat pendapatan atau pekerjaan orang tua dan tingkat pendidikan. Dalam keluarga kelas menengah, suatu hubungan yang lebih demokratis dan adil mungkin ada, sementara dalam keluarga kelas bawah, hubungan yang ada lebih otoritas atau otokrasi. Selain itu orang tua dengan kelas sosial menengah mempunyai tingkat dukungan, afeksi dan keterlibatan yang lebih tinggi daripada orang tua dengan kelas sosial bawah.

Dukungan keluarga sangat bermanfaat dalam pengendalian seseorang terhadap tingkat kecemasan dan dapat pula mengurangi tekanan-tekanan yang ada pada konflik yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut juga bermanfaat pada wanita yang sedang menghadapi proses perceraian. Dukungan tersebut berupa dorongan, motivasi, empati, ataupun bantuan yang dapat membuat individu yang lainnya merasa lebih tenang dan aman.

Dukungan didapatkan dari keluarga yang terdiri dari suami, orang tua, ataupun keluarga dekat lainnya. Dukungan keluarga dapat mendatangkan rasa senang, rasa aman, rasa puas, rasa nyaman dan membuat orang yang bersangkutan merasa mendapat dukungan emosional yang akan mempengaruhi

kesejahteraan jiwa manusia. Dukungan keluarga berkaitan dengan pembentukan keseimbangan mental dan kepuasan psikologis.

Jadi berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini diputuskan pada dukungan keluarga yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita yang sedang menjalani proses perceraian.

C. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Perceraian Pada Wanita

Kurangnya aturan-aturan hukum yang membatasi kemungkinan terjadinya perceraian, kurang adanya penolakan dari agama-agama terhadap proses perceraian, dan mulai hilangnya stigma sosial untuk mereka yang bercerai, bahkan kondisi ekonomi masyarakat yang semakin minim akibat krisis ekonomi yang berkepanjangan, merupakan kondisi-kondisi yang mendorong meningkatnya angka perceraian dimasyarakat. Menurut Gottman (dalam Bachtiar, 2004), momok perceraian tersebut akan terwujud jika masing-masing selalu melakukan kritik yang intinya menyalahkan pasangan, penghinaan, pembelaan diri, dan membangun tembok-tembok pembatas untuk tidak berhubungan lagi.

Perceraian merupakan alasan terakhir yang diambil pasangan suami istri jika tidak tersedia lagi jalan lain yang bermanfaat. Bagi wanita khususnya perceraian merupakan hal traumatik karena setiap pernikahan yang diimpikan tidak diakhiri dengan perceraian melainkan dengan kebahagiaan. Bagi wanita memutuskan perceraian merupakan hal yang sangat sulit. Hal tersebut akan

berpengaruh pada kondisi psikis ataupun fisiknya. Kecemasan dalam menghadapi proses perceraian berbeda di setiap individu.

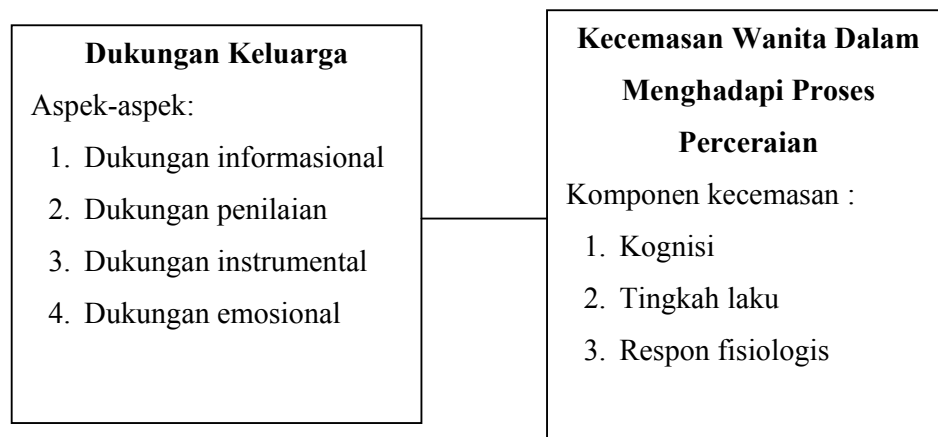
Bagi orang-orang tertentu yang tidak pandai dalam menyesuaikan diri nampaknya lebih mudah terjadi perceraian. Banyak juga orang dewasa yang tidak pandai dalam menyesuaikan diri menganggap bahwa pernikahan merupakan jalan untuk memecahkan masalah emosionalnya. Tetapi hal seperti itu sangat jarang terjadi karena proses penyesuaian diri mereka terhadap tanggungjawab baru dalam keluarga semakin buruk, dan di samping itu mereka juga menimbulkan suasana rumah menjadi tidak sehat sehingga perceraian merupakan satu-satunya jalan untuk mengatasi masalah tersebut.

Salah satu dampak yang terlihat saat proses perceraian yaitu kecemasan yang melanda pada kedua pasangan. Mungkin saja kecemasan yang dihadapi berupa kecemasan fisik dan juga kecemasan psikis. Kecemasan yang mudah terlihat yaitu pada wanita. Karena wanita memiliki banyak pemikiran terhadap kemungkinan-kemungkinan yang terjadi saat terjadinya proses perceraian ataupun setelah perceraian disahkan oleh pengadilan agama.

Dukungan yang dimiliki oleh wanita dalam menghadapi proses perceraian, dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Wanita dengan dukungan yang tinggi akan lebih berhasil menghadapi dan mengatasi masalahnya dibanding dengan yang tidak memiliki dukungan, baik itu dalam hal menjawab pertanyaan saat sidang perceraian ataupun dalam hal mengambil keputusan untuk bercerai atau tidaknya. (Taylor dalam Ambari, 2010).

Bagi wanita yang memperoleh dukungan keluarga secara emosional akan dapat sedikit meredam kecemasan yang ada pada dirinya dengan baik. Namun sebaliknya dengan kurangnya dukungan dari keluarga akan membuat kecemasan yang tinggi padanya. Hal ini diperkuat dengan studi-studi ilmiah yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi oleh wanita dalam menghadapi berbagai permasalahan, seperti menghadapi proses perceraian. Sehingga wanita dapat mengambil keputusan dengan bijaksana apakah pernikahan yang telah dijalannya akan berakhir dengan perceraian atau kembali menjalankan dan membangun kembali rumah tangganya bersama pasangannya.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 1.
Kerangka Konseptual

Penelitian ini memiliki dua variabel sebagai berikut: 1) variabel bebas, yaitu dukungan keluarga, 2) variabel terikat, yaitu tingkat kecemasan. Melalui

penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat, yakni apabila semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan pada wanita dalam proses perceraian maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dihadapi oleh wanita ataukah sebaliknya menjadikan kecemasan wanita semakin rendah.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap problematika. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita secara rata-rata berada pada tingkat sedang, dengan rincian sebanyak 37.5% berada pada tingkat rendah dan 62.5% berada pada tingkat sedang. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa wanita yang menghadapi proses perceraian memiliki tingkat kecemasan yang sedang.
2. Tingkat dukungan keluarga pada wanita yang menghadapi proses perceraian secara rata-rata berada pada tingkat tinggi, dengan rincian sebanyak 31.25% berada pada tingkat sedang, sedangkan sisanya 68.75% berada pada tingkat tinggi. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa wanita yang menghadapi proses perceraian mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi.
3. Terdapat hubungan yang negatif (korelasi negatif) antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses perceraian pada wanita dengan korelasi yang cukup yaitu -0.717 , $p=0.002$ ($p<0.01$). Dengan demikian, semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima wanita dalam menghadapi proses perceraian maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis pengolahan data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyarankan:

1. Dengan adanya penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi para wanita yang sedang menghadapi proses perceraian untuk mencari dukungan moril, materil, dan yang lainnya dari luar. Sehingga wanita yang menghadapi proses perceraian dapat menjalankan proses perceraian sesuai dengan yang diharapkan.
2. Keluarga dapat memberikan dukungan selama para wanita menjalani proses perceraian untuk dapat meredam kecemasan, sehingga wanita dapat menghindari kesalahan-kesalahan yang semestinya tidak terjadi dan proses perceraian berakhir dengan hasil yang diharapkan.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperdalam dan memperluas aspek-aspek yang akan diteliti terutama mengenai perceraian sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melihat hubungan kecemasan dengan aspek-aspek yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian: Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press
- A Muri Yusuf. 1987. *Statistik Pendidikan*. Padang: Angkasa Raya
- Adriana Soekandar Ginanjar. 2009. Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Makara, Sosial Humaniora Volume 13 No 1 Juli 2009*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Diakses 24 Juni 2010; 18.39 WIB.
- Albin, Rochelle Semmel. 1994. *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima Dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Kanisius
- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Baron, Robert A., dan Byrne, Donn. 2003. *Psikologi Sosial Jilid I Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2003. *Psikologi Sosial Jilid II Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Best, John. W. 1982. *Metodologi penelitian pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Christian M. S. Simamora. 2005. *Hubungan Ketegangan Suami Isteri Dengan Konflik Pada Keluarga Bercerai*. Skripsi. IPB
- Cinde Anjani dan Suryanto. 2006. Pola Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Awal. *Jurnal Insan Volume 8 No 3 Desember 2006*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Diakses 4 Juni 2010; 13.13 WIB.
- Esti Perdana Puspitasari. *Peran Dukungan Keluarga Pada Penanganan Penderita Skizofrenia* <http://etd.eprints.ums.ac.id/4929/1/F100050253.PDF>. diakses pada 29 Juni 2010; 14.44 WIB
- Fashihatina Nisa. 2009. *Penyesuaian Perceraian Pada Wanita Desa Yang Bercerai*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14519/1/09E02627.pdf>. Diakses 24 Juni 2010; 18.38 WIB.