

**KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *RELIGIOUS COPING*  
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA USIA  
MADYA YANG BELUM MENIKAH (STUDI KASUS PADA  
KLIEN “E” DI DESA CEMPAKA KECAMATAN  
CEMPAKA KABUPATEN OKU TIMUR)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program  
Strata Satu (1) Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam**

**Fitri Yanti**

**14520017**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTASDAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG 2020 M/1442 H**

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Pembimbing

Kepada Yth

Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Raden Fatah Palembang

DI-

Palembang

Assalamu'alaikum Wr Wb

Setelah kami periksa dan dudakan perbaikan-perbaikanseperluunya, maka skripsi yang berjudul "*Religious Coping: Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Yang Belum Menikah Studi Kasus Pada Klien Fidi di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur*" yang diteliti oleh saudara Fitri Yanti, NIM: 14520017 telah dapat di ajukan dalam selang Munaqazah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian dan Terima Kasih

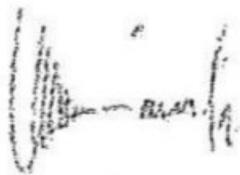
Wassalamu'alaikum Wr Wb

Palembang,

2020

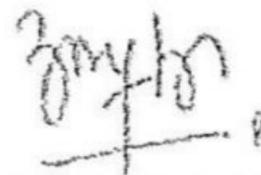
Dosen Pembimbing II

Dosen Pembimbing I



Murni Rusmanah, M.Si

NIP. 19720507200501 2 002



Dra. Evi Murdiati, M.Hum

NIP 19680226199403 2 006

## PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : Fitri Yanti

Nim : 14520017

Fakultas/Jurusan: Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi: **Konseling Individu Dengan Tehnik *Religious Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Yang Belum Menikah.**

**(Studi Kasus Pada Klien E di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur).**

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam/BPI di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Palembang 2021

**DEKAN**

**Dr. Achmad Syariffudin, MA**

**NIP. 1973110 200003 1 003**

### TIM PENGUJI

**Ketua**

**Dr. . Eni Murdiati, M.Hum**

**NIP. 19680226199403 2 006**

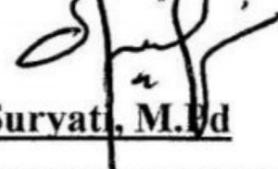
**Dosen Penguji I**



**Dr. Suryati, M.Pd**

**NIP. 19722092002604 2 002**

**Sekretaris**



**Dr. Suryati, M.Ed**

**NIP. 1972092002604 2 002**

**Dosen Penguji II**



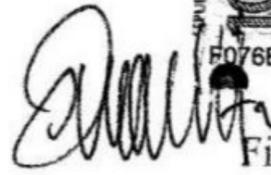
**Zhila Jannati, M.Pd**

**NIP. 19920522201801 2 003**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dalam pembuatan karya tersebut dapat saya nyatakan bahwa belum pernah ada yang mengajukan karya tersebut demikian pula penelitian yang telah dilakukan atas kondisi permasalahan yang telah diteliti oleh peneliti. Adapun sejauh sepengetahuan serta penelusuran penulis belum ada penulisan skripsi atau karya serta opini telah diterbitkan lembaga perguruan tinggi dalam mendapatkan gelar sarjana atas dasar kesamaan permasalahan karya penulis kecuali telah penulis sebutkan dalam tinjauan pustaka agar supaya memperoleh perbandingan.

Palembang, 10 - 11 - 2020

  
Fitri Yanti

10000  
SEPULUH RIBU RUPIAH  
METERAI  
TEMPEL  
F076BAJX098688368

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,

sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(QS. Insyirah;94:5-6)

Musibah dan ujian yang menimpamu hari ini bukan untuk menguji berapa kuat dirimu, tetapi untuk menguji seberapa kuat kebergantungan kamu kepada Allah SWT.

*Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:*

- *Kedua Orang Tuaku Yang Tiada Henti Mendo'akan Setiap Langkahku*
- *Saudara Perempuanku Rita Purnama Sari S.Hum Sebagai Penyemangat Peneliti Telah Berjuang Senantiasa Memberikan Dukungan Secara Moral dan Materiil Dalam Penyelesaian Skripsi*
- *Saudara Laki-Lakiku Supriyadi Dengan Sepenuh Hati Memberikan Nasehat dan Kepercayaan Dalam Setiap Langkah Perjalanan Peneliti*
- *Sahabatku Dewi Kartika Sari S.Sos, Mila Sasmita S.Sos, dan Marlina S.Sos*
- *Teman-Teman Seperjuangan BPI A Angkatan 2014*
- *Agama, Bangsa dan Tak Lupa Juga Kepada Almamater UIN Raden Fatah Palembang*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahillobbil'alamin*, puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT maha mengetahui segala ilmu sehingga mempermudah peneliti atas rahmat-Nya telah membuka pemahaman dalam penyusunan serta penyelesaian karya akhir skripsi mahasiswa dalam memperoleh gelar kesarjanaan sosial yang berjudul **“Religious Coping Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Yang Belum Menikah (Konseling Individual Pada Klien E Di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur)**. karya ini merupakan wujud syukur kepada Allah SWT yang telah menganugerahkan insan yang selalu beradab dan berilmu kepada setiap manusia sebagai suatu kewajiban bagi setiap Muslim dalam mengembannya. Oleh sebab itu, penyelesaian karya ini juga tidak terlepas dari bimbingan, doa, arahan serta motivasi yang telah berjasa memberikan dukungan kepada peneliti. Maka peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dra. Nyanyu Khodijah, S.Ag, M.Si selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
2. Bapak Dr. Achmad Syariffuddin, M.A. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Yang Telah Memberikan Kesempatan Kepada Peneliti Menimba Ilmu Pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Staff Beserta Para Dosen yang Telah Senantiasa Memberikan Pelayanan, Pembelajaran dan Pengajaran Kepada Para Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Ibu Manah Rasmanah, M.Si Selaku Ketua Jurusan Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Telah Memberikan Arahan Kepada Peneliti.

4. Ibu Dr. Suryati, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dan Selaku Pembimbing II Yang Telah Banyak Memberikan Inspirasi Dan Membuka Wawasan Bagi Peneliti.
5. Ibu Dra. Eni Murdiati, M.Hum Selaku Pembimbing I yang Telah Banyak Memberikan Bimbingan Untuk Menyelesaikan Skripsi.
6. Bapak Paisol Burlian, M.Hum Selaku Pembimbing Akademik yang Selalu Memberikan Pengarahan.
7. Bapak Marjani Selaku Kepala Desa dan Bapak Rusdi Selaku Sekretaris Desa Cempaka Telah Memberikan Izin dan Memberikan Informasi Demi Kelengkapan Data Penelitian Skripsi Peneliti.
8. Orang Tua Dari Peneliti Yang Telah Memberikan Dukungan dan Do"aa Yang Tiada Henti Serta Memotivasi Untuk Menyelesaikan Perkuliahan.
9. Kedua Saudara Kami Rita Purnama Sari, S.Hum dan Supriyadi Telah Memberikan Dukungan Moril dan Materiil, Kepercayaan, Motivasi Kepada Peneliti Dalam Penyelesaian Skripsi.
10. Teman – teman Seperjuangan Yang Telah Bersama-sama Dalam Susah Maupun Senang Dalam Menghadapi Perkuliahan Untuk Kelas BPI A Angkatan
11. 2014 Terutama Untuk Sahabat Peneliti Dewi Kartika, S.Sos, Mila Sasmita, S.Sos dan Marlina S.Sos.
12. Semua Pihak Yang Tidak Dapat Penulis Sebutkan Satu Persatu Yang Telah Membantu Penyelesaian Penelitian Skripsi Ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam memperoleh hasil yang di harapkan. Namun, peneliti menyadari bahwa penyusunan karya ini memiliki kekurangan diakibatkan keterbatasan, kemampuan oleh peneliti. Maka saran dan kritik akan selalu diharapkan untuk meminimalkan kesempurnaan dalam karya ini, semoga bentuk kritikan dari semua pihak dapat memberikan motivasi serta perbaikan

bagi peneliti khususnya serta pihak yang telah ikut andil semoga Allah SWT memberikan ridho-Nya serta limpahan Rahmat dan pahalanya. *Amin ya Rabbal alamin.*

Palembang, 2021

Fitri Yanti  
Nim. 14520017

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **Konseling Individu Dengan Teknik *Religious Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Yang Belum Menikah (Studi Kasus Pada Klien E di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur)**. Skripsi ini untuk mengetahui faktor penyebab klien E belum menikah, gambaran kecemasan pada klien E, dan bimbingan individu dengan teknik *religious coping* klien E dalam mereduksi kecemasan. Jenis penelitian adalah kualitatif deskriptif bentuk studi kasus, pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Tehnik analisis data yang digunakan adalah penjadohan pola, pembuatan eksplanasi dan analisis deret waktu. Hasil penelitian penyebab klien E belum menikah yaitu Faktor dari dalam: sibuk bekerja, sikap tertutup dalam pergaulan, pengalaman gagal untuk menikah, banyaknya kriteria terhadap pasangan, sedangkan faktor dari luar yaitu jam kerja yang lama, banyaknya jumlah wanita ditempat bekerja, serta hilangnya tulang punggung keluarga. kecemasan pada aspek fisiologis seperti: gangguan sakit perut sembelit dan maag, mudah menangis, muka tampak merah, dan lain-lain, aspek emosional seperti: perasaan peka/sensitif, merasa tidak sebahagia orang lain, sedangkan pada aspek kognitif seperti: merasa cemas pada sesuatu yang belum diketahui, khawatir tanpa alasan, terhadap sesuatu hal atau orang lain. Konseling individu yang dilakukan terhadap klien E cukup efektif dalam memperbaiki *coping* Agama yang negatif sehingga dapat mereduksi kecemasan seperti memperbaiki kualitas ibadah dan pelaksanaan intensitas ibadah seperti sholat, dzikir, membaca Al-Quran, mendengarkan tausiah, membuka diri akan pergaulan, terbiasa berdiskusi, sedangkan kecemasan fisiologis dilakukan dengan aktivitas fisik, dan olahraga.

**Kata Kunci:** **Konseling Individu, Pernikahan, Kecemasan, Religious Coping.**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian .....	9
F. Tinjauan Pustaka .....	9
G. Kerangka Teori .....	14
H. Metodologi Penelitian.....	16
I. Sistematika Penulisan.....	20

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Definisi Konseling Individual dan <i>Religious Coping</i> .....	21
1. Definisi Konseling.....	21
2. Definisi Konseling Individu.....	22
3. Tujuan Konseling Individu .....	24

## DAFTAR ISI

4.	Fungsi Konseling Individu.....	26
5.	Asas-Asas Konseling Individu.....	27
6.	Tahap-Tahap Kerja Konseling Individu.....	30
7.	Konseling Individu Teknik Religious Coping.....	35
B.	<i>Religious Coping</i> .....	38
1.	Definisi <i>Religious Coping</i> .....	38
2.	Bentuk-Bentuk <i>Religious Coping</i> .....	39
3.	Implementasi Religious Coping.....	41
a.	Shalat.....	41
b.	Dzikir.....	43
c.	Doa.....	45
d.	Membaca Al-Quran.....	46
e.	Puasa.....	47
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Religious Coping</i> .....	48
C.	Kecemasan.....	49
1.	Definisi Kecemasan.....	49
2.	Kecemasan Dalam Perspektif Islam.....	51
3.	Aspek – Aspek Kecemasan.....	53
4.	Jenis – Jenis Kecemasan.....	55
5.	Skala Pengukuran Kecemasan.....	56
D.	Usia Madya.....	59
1.	Periode Perkembangan Usia Madya.....	59
2.	Tugas – Tugas Usia Madya.....	61
a.	Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik.....	61
b.	Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat.....	61
c.	Tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga.....	62
E.	Pengertian Pernikahan.....	62
1.	Definisi Pernikahan.....	62
2.	Tujuan Pernikahan.....	63

3. Hikmah Melakukan Pernikahan .....	63
4. Faktor – Faktor Penyebab Menunda Pernikahan .....	67

**DAFTAR ISI**

**BAB III DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN**

A. Asal-usul Desa Cempaka .....	76
B. Struktur Pemerintahan Desa Cempaka .....	78
C. Kondisi Objektif Desa Cempaka .....	78
1. Perkembangan Kependudukan Desa Cempaka .....	78
2. Mata Pencaharian .....	81
3. Sarana Pendidikan .....	82
4. Sarana Kesehatan .....	83
5. Sarana Keagamaan .....	83
6. Lembaga Masyarakat .....	84

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	86
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	90
1. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Klien E Belum Menikah .....	90
2. Gambaran Kecemasan Pada Klien E .....	99
3. Konseling individu dengan teknik <i>Religious Coping</i> dalam Mereduksi Kecemasan .....	101
4. Tahap-Tahap <i>Religious Coping</i> .....	112
C. Analisis Data .....	116
a. Penjodohan Pola .....	116
b. Eksplanasi .....	121
c. Konseling Individu dengan <i>Religious Coping</i> .....	127
d. Analisis Deret Waktu .....	131
D. Pembahasan .....	135

## **BAB V PENUTUP**

## **DAFTAR ISI**

1. KESIMPULAN.....	146
2. SARAN.....	147
DAFTARPUSTAKA.....	149
LAMPIRAN.....	151

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gejala Kecemasan Menurut Blackburn dan Davidson.....	54
Tabel 2. Skala Kecemasan.....	57
Tabel 3. JumlahPendudukMenurutJenisKelamin .....	79
Tabel 4.Jumlah Kepala Keluarga.....	79
Tabel 5. Tingkat Pendidikan Masyarakat Cempaka .....	80
Tabel 6. Mata Pencaharian Berdasarkan Kepala Keluarga .....	81
Tabel 7. Sarana Pendidkan Masyarakat Cempaka .....	82
Tabel 8. Sarana Kesehatan Desa.....	83
Tabel 9. Sarana Keagamaan Masyarakat.....	84
Tabel 10. Lembaga Masyarakat.....	84
Tabel 11. Hasil Pengisian Skala Kecemasan Subjek E.....	99
Tabel 12. <i>Religious Coping</i> Positif Subjek E .....	112
Tabel 13. Eksplanasi Skala Kecemasan Subjek E .....	125
Tabel 14. Konseling Individu dengan Religius Coping .....	127
Tabel 15. Analisis Deret.....	131

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Bagan Struktur Organisasi Pemerintahan Desa Cempaka.....	78
Bagan 2. Analisis Penjodohan Pola Faktor-faktor Penyebab Belum Menikah Subjek E.....	116
Bagan 3. Penjodohan Pola Gambaran Kecemasan Pada Subjek E .....	117
Bagan 4. Penjodohan Pola <i>Religious Coping</i> Pada SubjekE .....	119



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangannya, manusia mengalami perubahan baik fisik, psikologis, pola pikir maupun perilaku terjadi mengikuti rentang kehidupan manusia sejak lahir sampai meninggal dunia. Setiap proses tumbuh kembang pada manusia memiliki tugas perkembangan tersendiri kemudian dilanjutkan pada siklus perkembangan selanjutnya. Menurut Hurvighst tahap perkembangan manusia terbagi atas lima bagian besar yakni: masa bayi, masa anak, masa remaja, masa dewasa, serta masa tua atau lansia.<sup>1</sup> Siklus tersebut mulai berkembang secara bertahap mengikuti perjalanan waktu, setiap tahap perkembangan menjadikan individu semakin mandiri sampai dapat memainkan perannya tersendiri dimasyarakat, hal tersebut baik berhubungan dengan individu itu bekerja, bergaul, bersekolah, menikah (membentuk keluarga), dan melestarikan generasi selanjutnya. Secara kodrati, manusia diciptakan berpasangan-pasangan dan memiliki jodoh dari lawan jenisnya sendiri sebagai suatu naluri bagi segala makhluk Allah. Dalam penjelasan tersebut, manusia secara naluriah di tuntut untuk memenuhi naluri tersebut sebagai suatu kebutuhan hidup. Kebutuhan tersebut memicu adanya dorongan atau motif yang harus dipenuhi oleh manusia agar dapat hidup bahagia, sejahtera, dan menjaga eksistensi kehidupannya.

Salah satu naluri tersebut adalah untuk melestarikan keturunan (*Garizatu an-Naw'*), naluri ini merupakan insting untuk melestarikan jenis (spesies) melalui kecenderungan untuk bereproduksi, memelihara keturunan, mencintai dan dicinta.<sup>2</sup> Adanya naluri tersebut menimbulkan kecenderungan

---

<sup>1</sup> Herri Zan Pieter *et al.*, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2010), h. 59.

<sup>2</sup> Yadi Purwanto, *Psikologi Kepribadian Integrasi Nafsiyah Dan „Aqliyah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), Cet, Ke-2, h. 108.

untuk saling mencintai sehingga antara laki-laki dan perempuan, sehingga dapat terbentuknya sebuah keluarga. Sebagaimana dalam QS. Ar-Rum: 21 Allah berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يَخْلُقَ مَا يَشَاءُ فَيُخَوِّضُ فِيهِ مَنَافِعَ وَمَضَارٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّعِبَادٍ يَعْقِلُونَ  
 وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يَخْلُقَ مَا يَشَاءُ فَيُخَوِّضُ فِيهِ مَنَافِعَ وَمَضَارٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّعِبَادٍ يَعْقِلُونَ

Artinya

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kalian cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (QS. Ar-Rum: 21).<sup>3</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan secara naluriah melestarikan keturunan merupakan salah kebutuhan yang harus di penuhi oleh manusia, naluri tersebut menimbulkan dorongan atau motif dalam gerak aktivitasnya. Dorongan-dorongan untuk mendapatkan rasa kasih sayang, ingin mencintai dan cintai, ataupun kecenderungan terhadap lawan jenis maupun keinginan untuk menikah, membentuk keluarga, mempunyai anak, dan lain sebagainya sebagai salah satu naluri ini. Maka tugas perkembangan ini hanya dapat terlaksana apabila individu telah memasuki masa dewasa. Berdasarkan kriteria usia, Levinson mendeskripsikan rentang usia masa dewasa terbagi dua yakni masa dewasa awal rentang usia 21 tahun hingga 40 tahun, sedangkan usia dewasamadya (usia tengah) berusia sekitar 40 tahun hingga 60 tahun.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Q.S Ar-Rum 21

<sup>4</sup> F.J. Monks Knoers *et., al.*, *Psikologi Perkembangan Pengantar berbagai bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), h. 329.

Pada dewasa awal adalah fase dimana individu mencari kemantapan dalam kehidupan serta fase reproduktif, fase ini juga banyak terjadi masalah, perasaan tegang secara emosi, serta adanya tahap ia merasa terasing secara sosial, tahap mulai mengambil komitmen akan hubungan/keterikatan/ketergantungan dengan orang lain, adanya kedinamisan akan nilai-nilai, kreativitas, serta mengalami penyesuaian terhadap pola hidup yang baru.<sup>5</sup>

Kemudian individu akan mencapai fase perkembangan dewasa pertengahan (dewasa madya). Pada fase ini individu telah memiliki perasaan mantap terhadap keyakinannya dalam memainkan peran berhubungan memperoleh status dimasyarakat maupun status dalam pekerjaan/karier. Dewasa pertengahan (dewasa madya) memiliki tugas perkembangan yaitu: penilaian kembali terhadap masa lalu, proses individuasi, serta perubahan tentang struktur pada kehidupan.<sup>6</sup>

Pada saatnya nanti ketika individu telah mencapai kematangan secara biologis, maka salah satu tugas perkembangan utama seseorang adalah membentuk unit keluarga melalui pernikahan atau hidup secara bersama.<sup>7</sup> Berdasarkan Undang-undang No.1 Tahun 1974 tentang perkawinan di Indonesia dinyatakan bahwa seseorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa. Dalam penjelasannya, tujuan perkawinan erat kaitannya dengan keturunan, pemeliharaan, dan pendidikan anak yang menjadi hak dan kewajiban orang tua.<sup>8</sup>

Perkembangan zaman dan era globalisasi menimbulkan banyak perubahan, terutama terkait dengan pola pikir usia dewasa tentang

---

<sup>5</sup> Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana Prenada Group, 2010), h. 246.

<sup>6</sup> *Op., cit.*, h. 309.

<sup>7</sup> Neli J. Salkind, *Teori-teori Perkembangan Manusia Pengantar Menuju Pemahaman Holistik*, (Bandung: Nusa Media, 2010), h. 201.

<sup>8</sup> Hassan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi dan Fiqh Kontemporer*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2008), h. 298.

pernikahan. Kecenderungan menikah pada usia dewasa ini tampaknya mengalami perubahan drastis. Pernikahan sering kali di tunda saat individu telah memasuki tugas perkembangan ini. Fenomena masyarakat Indonesia saat ini, merupakan masyarakat dengan individu yang semakin sibuk dan mobilitas yang tinggi memunculkan peningkatan proporsi wanita yang belum menikah atau lajang baik di perkotaan maupun pedesaan, sehingga kota-kota besar semakin meningkatnya orang melajang, menunda ataupun berstatus tidak menikah hingga mencapai usia madya dan tua. Meningkatnya usia lajang menunjukkan kesempatan eksplorasi diri dalam karier, status/jabatan, maupun gelar dan pendidikan. Selain hal diatas, alasan lain terhambatnya dalam membina keluarga biasanya juga disebabkan pertimbangan dari individu lajang tersendiri baik mengenai kesiapan dalam berumah tangga, saling cinta dan mencintai antara pasangan, faktor ekonomi, keluarga, maupun budaya setempat pada umumnya akan menjadi alasan terhambatnya membangun keluarga.

Meskipun terjadinya peningkatan usia menikah pada wanita di Indonesia, tetapi bagi budaya masyarakat Indonesia pernikahan merupakan kehidupan yang paling ideal bagi seorang wanita. Sehingga, walaupun wanita tersebut baik dalam segi pendidikan ataupun karier, wanita dianggap belum mencapai kehidupan yang ideal yaitu menikah dan punya anak, tidak hanya hal tersebut penilaian akan kondisi lajang ini akan juga bertolak belakang dengan sistem kepercayaan/religius masyarakat Indonesia. Oleh sebab itu, kerentanan untuk segera menikah pada perempuan cukup tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sehingga apabila individu telah mencapai usia dewasa bagi seorang wanita belum siap menikah maka banyak tugas perkembangan tertunda. Berdasarkan fenomena penundaan pernikahan banyak terjadi pada wanita yang telah mencapai usia kematangan bahkan telah berusia 40 tahun masih belum menikah atau berstatus lajang, ataupun

belum memiliki keinginan dalam membentuk keluarga dan juga mempunyai anak.

Menurut Al-Ghazali tentang faedah nikah dalam Islam diantaranya dapat menyegarkan jiwa, hati menjadi tenang, dan memperkuat ibadah.<sup>9</sup> Sedangkan ditinjau dari kesehatan mental pernikahan berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan, pernikahan tidak saja dapat memenuhi kebutuhan seksual dan memperoleh keturunan tetapi juga memenuhi kebutuhan lain seperti keselamatan, kasih sayang, harga diri, kepercayaan diri, rasa hormat, cinta, rasa saling memiliki, serta kejujuran.<sup>10</sup> Di sisi lain, pernikahan juga memberikan kebahagiaan bagi mereka dibandingkan dengan mereka yang lajang.<sup>11</sup> Sedangkan, segi sosial orang yang berkeluarga mempunyai kedudukan yang lebih dihargai dari mereka yang tidak kawin. Dengan perkawinan itu seseorang tidak hanya akan mendapatkan pengakuan sosial serta status sosial saja namun juga *security* (keamanan) baik materiil dan sosial.<sup>12</sup>

Melihat fenomena masih adanya wanita yang belum menikah hingga mencapai usia madya memunculkan bagaimana kondisi terkait lajang tersebut. Sebagian besar wanita ketika telah mencapai usia matang namun belum menikah akan memunculkan perasaan tertekan biasanya muncul dari keluarga, teman, maupun individu tersebut. Lingkungan diluar lajang pun dapat mendukung kondisi tertekan ini, biasanya berupa stigma masyarakat dengan label sebagai “perawan tua” bagi wanita lajang. Kondisi semacam ini tidak jarang akan menimbulkan masalah psikologis bagi wanita lajang itu

---

<sup>9</sup> Abdul Aziz Muhammad Azzam *et al.*, *Fiqh Munakahat Khitbah, Nikah, dan Talak*, (Jakarta: Hamzah, 2014), Cet, Ke-3, h. 40.

<sup>10</sup> A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), h. 113.

<sup>11</sup> Dian Wisnuwardhani *et al.*, *Hubungan Interpersonal*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 90-91.

<sup>12</sup> Thalib Sajuti, *Hukum Kekeluargaan Indonesia*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 1984), h. 48.

sendiri berupa kecemasan. Sebagian besar kecemasan disebabkan oleh rasa takut akan kehilangan hak, nama baik, maupun ancaman dari luar dan dari dalam.<sup>13</sup> Kerentanan akan perasaan cemas akibat belum menikah saat usia madya banyak terjadi pada wanita hal tersebut dikarenakan dua hal. *pertama*, dorongan internal yang lebih kuat untuk hidup dalam harmoni bersama pasangan. *Kedua*, pandangan masyarakat yang cenderung lebih negatif terhadap wanita yang dianggap telat menikah.<sup>14</sup> Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Arif Fahmi terhadap tingkat depresi perawat wanita yang menikah dengan perawat lajang. Ia mengungkapkan informan yang berstatus lajang berusia antara usia 20-29 tahun belum memberi tekanan tentang status pernikahan yang mereka miliki. Sedangkan, pada lajang wanita berusia 35-60 tahun memiliki perasaan yang lebih tertekan, tidak bahagia, stres, kecemasan, depresi, merasa tidak puas, tidak tercukupi, serta cenderung kesehatan emosi kurang baik.

Studi pendahuluan dilakukan penulis di Desa Cempaka terhadap subjek E usia madya yang belum menikah. Dalam wawancara, subjek E mengungkapkan status kelajangannya sering menimbulkan tekanan emosional bagi dirinya seperti tekanan secara verbal berupa kata-kata olok-olok, permainan, dan stigma negatif yang diterimanya dari masyarakat terhadap status lajangnya menyebabkan ia menjadi sangat marah, tidak tenang, dan mudah menangis. Subjek E juga mengungkapkan kecemasan tentang kapankah ia akan mendapatkan pasangan hidup seperti orang lain, kekhawatirannya akan calon pasangan yang tidak sesuai dengan keinginannya, ketidaksiapan dalam menjalani kehidupan setelah menikah. Hal tersebut membuatnya mengalami perasaan cemas, khawatir, bahkan tidak

---

<sup>13</sup> Sujarwa, *Manusia dan Fenomena Budaya Menuju Perspektif Moralitas Agama Seri Ilmu Budaya Dasar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005), Cet, Ke-3, h. 131.

<sup>14</sup> Deni Sutan Bahtiar, *Ladang Pahala Cinta*, (Jakarta: Amzah, 2013), Cet, Ke-3, h. 73.

nyenyak tidur dan tidak nafsu makan. Bahkan dampak tersebut berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya yang mudah sensitif, malu serta tidak percaya diri terhadap orang lain.<sup>15</sup>

Melihat fenomena di atas, *Coping* merupakan cara dalam manajemen sebuah tingkah laku akan adanya terselesaikannya permasalahan dengan cara sederhana dan realistik berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan dari dalam maupun dari luar.<sup>16</sup> Lebih lanjut, salah satu *coping* mulai di gunakannya dalam aktivitas penyembuhan perasaan cemas dalam memecahkan permasalahan melalui pendekatan keagamaan disebut dengan *religious coping*. Koeing dalam Triantoro menjelaskan bahwa *religious coping* yaitu penggunaan keyakinan/praktik ritual keagamaan untuk mereduksi tekanan psikologis ataupun melakukan pencegahan atau meringankan dampak negatif psikologis. Lebih lanjut, George, Ellison dan Larson mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat agama yang tinggi cenderung memiliki kepuasan akan kehidupan, kebahagiaan pribadi yang lebih tinggi, serta berkurangnya dampak akan peristiwa negatif terhadap tuntutan psikologis.<sup>17</sup> Keterkaitan antara *coping* religius dalam berbagai aspek kehidupan individu didukung oleh beberapa penelitian, diantaranya Hesty Yuliasari DKK melakukan penelitian terhadap penderita diabetes melitus tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan setelah diberikan pelatihan *coping* religius mengalami peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis. Artinya, keyakinan agama

---

<sup>15</sup> Wawancara SubjeK E, bulan desember 2018 di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur.

<sup>16</sup> Triantoro Safaria *et.al.*, *Manajemen Stress*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h. 97.

<sup>17</sup>*Ibid.*,

memberikan pemaknaan dalam hidup dengan menimbulkan harapan dan perasaan yang positif, serta pelaksanaan ibadah seperti dzikir memberikan ketenangan dari pikiran dan perasaan negatif mengenai persepsi dalam menjalani hidup dengan penyakit diabetes.<sup>18</sup>

Bertolak belakang pada masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut dengan judul “KONSELING INDIVIDU DENGAN TEHNIK *RELIGIOUS COPING* DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA USIA DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH (STUDI KASUS PADA KLIEN E DI DESA CEMPAKA KECAMATAN CEMPAKA KABUPATEN OKU TIMUR)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas dapat dirumuskan beberapa permasalahan berikut ini:

1. Faktor apa saja yang menyebabkan klien “E” belum menikah?
2. Bagaimanakah gambaran kecemasan pada klien “E”?
3. Bagaimanakah konseling dengan tehnik *religious coping* dalam mereduksi kecemasan pada klien “E” yang belum menikah?

## **C. Batasan Masalah**

Supaya pembahasan ini tidak meluas penulis memberikan batasan dalam penelitian mengenai permasalahan yang akan dibahas yaitu hanya untuk menjawab rumusan permasalahan yang mencakup jawaban yang sesuai dengan rumusan masalah.

## **D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

---

<sup>18</sup> Hesty Yuliasari, Hepi Wahyuningsih, Indahria Sulistyarini, “Efektivitas *Coping* Religius Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2,” *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)*, Vol.2, No.1, 2018, h. 79.

- a. Agar mengetahui faktor apa saja yang „menyebabkan klien “E” belum menikah.
- b. Agar mengetahui bagaimana gambaran kecemasan pada klien “E” belum menikah.
- c. Agar mengetahui bagaimana bimbingan individu dengan tehnik *religious coping* dalam mereduksi kecemasan pada klien “E” yang belum menikah.

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Secarateoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan, serta sebagai bahan tambahan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terlebih di bidang ilmu psikologi perkembangan, psikologi keluarga, serta psikologi sosial.

### b. Manfaat Praktis

1. Harapan peneliti agar penelitian ini dapat menjadi sumbangsih dalam pengembangan atau pemikiran dalam bidang konseling terkhusus bimbingan individu.
2. Harapan peneliti supaya hasil penelitian bisa bermanfaat bagi para da“i sebagai bahan, tema, ataupun rujukan dalam berdakwah, melakukan bimbingan terhadap masalah yang dibahas.
3. Hasil penelitian selanjutnya dapat dijadikan acuan kepada peneliti berikutnya sebagai bahan informasi mengenai *religious coping* sebagai salah satu rujukan referensi.

## E. TinjauanPustaka

Atas dasar hasil penelusuran yang telah dilakukan peneliti terhadap beberapa hasil penelitian yang telah ada, penulis menemukan beberapa hasil penelitian memiliki kemiripan terhadap karya yang sedang direncanakan sehingga penulis menegaskan bahwa belum ada karya atau pembahasan yang

memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan akan tetapi dari segi tema hampir memiliki persamaan seperti beberapa karya berikut:

Pertama, Amalia Jurniarly & M. Noor Rochman Hadjam (2012), dalam jurnal Psikologika yang berjudul "*Peran Religious Coping Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara agama dan kesejahteraan, yaitu agama dapat memberikan dukungan sosial, agama dapat membantu mendukung gaya hidup sehat, agama dapat membantu membantu meningkatkan integrasi kepribadian, agama dapat menyediakan strategi *coping* yang unik dan menyediakan rasa makna dan tujuan. Lebih lanjut diungkapkan semakin tinggi *religious coping*, maka semakin rendah tingkat stres dan sebaliknya semakin rendah *religious coping*, maka semakin tinggi tingkat stres seseorang.<sup>19</sup> Jadi, persamaan dengan penelitian terdahulu adalah penggunaan pendekatan agama dapat memberikan *coping* untuk menekan tingkat kecemasan sosial pada wanita usia madya yang belum menikah, dengan asumsi efektivitas penggunaan *religious coping* apabila tinggi, maka semakin rendah tingkat cemas sebaliknya apabila *religious coping* rendah, maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Sedangkan, perbedaannya, pada penelitian ini peneliti akan menggambarkan kecemasan yang dialami, serta alasan-alasan subjek belum menikah dengan analisis data lebih bersifat pada deskripsi kata-kata.

Kedua, Triantoro Safaria (2011), dengan judul penelitian "*Peran Religious Coping Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik*", Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ketika *religious coping* individu tinggi, maka individu mampu meredam tekanan

---

<sup>19</sup>Amalia Jurniarly (2012) *et al.*, "*Peran Religious Coping Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen*", *Jurnal Psikologika*, VOL, 17 NO. 1, 2012), h. 12. Di akses pada tanggal 03 Juni 2018 dari <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966/5427>.

emosional yang ditimbulkan oleh *job insecurity* melalui perilaku religiusnya seperti berdoa, atau berserah diri kepada Tuhan. Hal ini kemudian menyebabkan individu mampu meredakan tekanan emosionalnya tersebut sehingga secara langsung mampu menurunkan respons stres kerjanya. Sebaliknya ketika *religious coping* individu rendah maka tekanan emosional akibat *job insecurity* yang tinggi tidak mampu diredam, sehingga menyebabkan secara langsung peningkatan respons stres kerja pada individu.<sup>20</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu, melihat bagaimana peran *religious coping* dapat menekan kecemasan. Sedangkan perbedaannya, subjek dalam penelitian ini adalah membahas wanita lajang yang belum menikah yang memiliki kecemasan.

Ketiga, Muhammad Syarif Hidayatullah & Raina Meilia Larassaty (2017), dalam penelitiannya yang berjudul, "*Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya (The Meaning Of Happiness In The Middle Adult Singles)*", Hasil penelitian ini, kebahagiaan dapat dilihat dari dua aspek yakni aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif yakni pengalaman emosional berupa emosi positif, dapat berupa senang, gembira, atau riang. Kedua subjek penelitian telah mengatakan mereka menikmati kehidupannya dan bahagia dengan segala yang telah mereka dapat hingga saat ini. Sedangkan, aspek kognitif berupa evaluasi kognitif dalam kepuasan terhadap berbagai domain dalam kehidupan individu. Ada faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang diantaranya kemampuan bersyukur, optimisme, kemampuan mencintai, keharmonisan keluarga, dan kepuasan

---

<sup>20</sup> Triantoro Safaria (2011), "*Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik*", Jurnal Humanitas, VOL, VIII No. 2 Agustus, 2011), h. 164. Diakses pada tanggal 03 Juni 2018 dari <https://media.neliti.com/media/publications/24645-ID-peran-religious-coping-sebagai-moderator-dari-job-insec>.

hidup.<sup>21</sup> Berdasarkan uraian diatas, terdapat persamaan dari segi tema membahas usia lajang wanita madya. Sedangkan perbedaannya dalam penelitian terdahulu mengungkapkan makna kebahagiaan dapat diukur dari dua aspek yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. perbedaan dalam penelitian sekarang adalah makna kebahagiaan subjek penelitian bisa didapatkan melalui pendekatan terhadap Tuhan/penggunaan pendekatan agama untuk mendapatkan perasaan bahagia, tidak tertekan, dan kenyamanan.

Keempat, Kharisma Kurniasari Tino Leonardi (2013), dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan yang berjudul "*Kualitas Perempuan Lanjut Usia Yang Melajang*". Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai kualitas hidup pada perempuan lanjut usia ditinjau dari tiga dimensi diantaranya: 1) *Being*, 2) *Belonging*, 3) *Becoming*. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kualitas hidup perempuan lanjut usia terkait dengan penerimaan diri, pola pikir positif terkait dengan kondisi lajangnya, dukungan sosial yang diterima baik dari keluarga maupun lingkungan, kemandirian secara finansial dan tercukupinya kebutuhan hidup.<sup>22</sup> Jadi, Persamaan dari penelitian terdahulu dan yang sedang direncanakan adalah memiliki kesamaan tema yaitu membahas wanita lajang. Sedangkan dari segi perbedaan, dalam penelitian yang dilakukan peneliti membahas wanita usia madya yang belum menikah yang memiliki kecemasan dan melihat bagaimana peran agama dalam menekan kondisi cemas.

---

<sup>21</sup> Muhammad Syarif Hidayatullah (2017) *et al.*, *Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya (The Meaning Of Happiness In The Middle Adult Singles)*, Jurnal Ecopsy, Vol, 4, No.2 Agustus, 2017), h. 72. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018 dari <https://media.neliti.com/media/publications/195929-ID-makna-bahagia-pada-lajang-dewasa-madya.pdf>

<sup>22</sup> Kharisma Kurniasari Tino Leonardi (2013), "*Kualitas Perempuan Lanjut Usia Yang Melajang*," *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, Vol. 2, No. 03 Desember, 2013), h. 158. Diakses tanggal 20 November 2017 dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkscf5b8c30full.pdf>.

Kelima, Fitriani Srimaryono & Duta Nurdibyanandaru (2013), dalam Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial yang berjudul “*Intensi Untuk Menikah Pada Wanita Lajang*”, penelitian ini menampilkan suatu tingkah laku dan seberapa jauh usaha yang telah direncanakan atau individu untuk melakukan tingkah laku tertentu berlandaskan pada pendekatan *theory driven*. Hasil penelitian ini disimpulkan dengan melihat *Attitude toward the behavior* pada kedua subjek penelitian sama-sama memiliki sikap positif yang mengarah ke pernikahan setelah mengalami pengalaman dalam hal menjalin relasi, pengalaman tentang perasaan yang telah ada di benak partisipan, dan pengalaman dalam bersosialisasi. *Subjective norm* kedua partisipan tersebut mengeksperikan diri mereka dengan santai dan tidak mempermasalahkannya.<sup>23</sup> Persamaan dalam penelitian diatas dengan penelitian yang sedang direncanakan adalah memiliki tema yang sama membahas wanita lajang. penelitian terdahulu menggambarkan tingkat keintensitas wanita lajang untuk menikah berdasarkan *theory drive*, sedangkan penelitian yang dilakukan sekarang adalah melihat seberapa efektif penggunaan *religious coping* terhadap wanita lajang yang belum menikah dan dapat meredam kecemasan yang dimiliki subjek penelitian.

Berdasarkan hasil kesimpulan dari berbagai hasil penelitian diatas maka dapat penulis simpulkan bahwa tidak ada penelitian yang mengambil judul yang sama dengan penulis lakukan sekarang yaitu tentang “BIMBINGAN INDIVIDU DENGAN TEHNIK *RELIGIOUS COPING* DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA USIA MADYA YANG BELUM MENIKAH (STUDI KASUS PADA KLIEN E YANG BELUM MENIKAH)”.

---

<sup>23</sup> Fitriani Srimaryono *et al.*, *Intensi Menikah Pada Wanita Lajang*, <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/716/645>, di akses pada tanggal 16 Februari 2018.

## F. Kerangka Teori

Kerangkateori adalah landasan pemikiran berdasarkan teori-teori menurut para ahli yang berkaitan dengan *religious coping*.

Menurut Iredho Fani Reza mengungkapkan beberapa definisi *religious coping* oleh beberapa ahli diantaranya:<sup>24</sup>

Menurut Tix dan Fraser, *religious coping* adalah penggunaan teknik kognitif dan perilaku dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh stres, melalui pendekatan agama. Koieng menyatakan bahwa *religious coping* adalah penggunaan keyakinan atau praktik keagamaan untuk mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh kehilangan atau perubahan pada diri seseorang. Selanjutnya, Kenneth I. Pargament, *religious coping* merupakan upaya untuk memahami dan berurusan dengan stres, hidup dalam cara-cara berhubungan dengan Tuhan. Dari dimensi *religious coping* yang dikembangkan, dihasilkan berbagai alat pengukuran *religious coping*. Misalnya, Kenneth I. Pargament menciptakan salah satu alat penegukuran *religious coping*. Menurut Pargament, pengukuran pendekatan *religious coping* dapat dilakukan dengan melihat indikator *religious coping* yang terdapat di dalam dimensi *religious coping*, yaitu: 1) menemukan makna; 2) kontrol diri; 3) kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan; 4) menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan; 5) menciptakan perubahan dalam hidup.

Menurut Triantoro mengungkapkan beberapa definisi tentang kecemasan diantara sebagai berikut:

---

<sup>24</sup>Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stres Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2015), h. 95.

Menurut Freud kecemasan merupakan sebuah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Sedangkan menurut Calhoun dan Acocella kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistik maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Selanjutnya menurut Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.<sup>25</sup>

Menurut Hurlock, tugas-tugas perkembangan usia madya, antara lain:

- a. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik
- b. Tugas-tugas yang berkaitan dengan perubahan minat
- c. Tugas-tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran
- d. Tugas-tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga.<sup>26</sup>

Sedangkan definisi tentang perkawinan tertuang dalam undang-undang N0.1 Tahun 1974 perkawinan yang berlaku di Indonesia dinyatakan bahwa perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa. Dalam penjelasannya, tujuan perkawinan erat kaitannya dengan keturunan,

---

<sup>25</sup>Triantoro Safaria *et al.*, *op.cit.*, h. 96-97.

<sup>26</sup>Elizabeth Hurlock, *Development Psychology A Life-Span Approach, Fifth Edition*, terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 325.

pemeliharaan, dan pendidikan anak yang menjadi hak dan kewajiban orang tua.<sup>27</sup>

Sedangkan menurut Iman Al-Ghazali menyatakan tentang faedah melangsungkan perkawinan, sehingga perkawinan menjadi sangat penting akan tujuan perkawinan itu sendiri yaitu diantaranya:

- a. Mendapatkan dan melangsungkan keturunan.
- b. Memenuhi hajat manusia untuk menyalurkan syahwatnya dan menumpahkan kasih sayangnya.
- c. Memenuhi panggilan agama, memelihara diri dan kejahatan dan kerusakan.
- d. Menumbuhkan kesungguhan untuk bertanggung jawab menerima hak serta kewajiban, juga bersungguh-sungguh untuk memperoleh harta kekayaan yang halal.
- e. Membangun rumah tangga untuk membentuk masyarakat yang tenteram atas dasar cinta dan kasih sayang.<sup>28</sup>

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan format penelitian kualitatif deskriptif berbentuk studi kasus. Sugiyono mendefinisikan penelitian kualitatif yaitu:

Penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, analisis data lebih bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Metode kualitatif digunakan

---

<sup>27</sup> Hassan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi dan Fiqh Kontemporer*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 298.

<sup>28</sup> Abdul Rahman Ghazali, *Fiqh Munakahat Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2014), Cet, Ke-6, h. 24.

untuk mendapatkan data yang mendalam, dan suatu data yang mendukung makna.<sup>29</sup>

Menurut Burhan Bungin format penelitian kualitatif deskriptif berbentuk studi kasus yaitu memusatkan diri pada bagian unit tertentu dalam berbagai fenomena sehingga memungkinkan studi kasus ini berbentuk sangat mendalam, sedangkan dalam segi data memiliki sifat mendalam serta menusuk sasaran penelitian.<sup>30</sup>

## 2. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang tidak berupa angka, bersifat kata-kata serta adanya opini (pendapat).<sup>31</sup>

## 3. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan merupakan format kualitatif deskriptif berbentuk studi kasus yang berarti adanya pemusatan terhadap bagian fenomena sosial.<sup>32</sup> Dalam penelitian ini, penulis membahas tentang sejauh mana *religious coping* dalam menghadapi kecemasan terhadap wanita madya yang lajang (belum menikah) di desa cempaka kabupaten oku timur.

## 4. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu satu orang wanita berusia 40 tahun (madya) bersatus lajang (belum menikah).

## 5. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

---

<sup>29</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, (pendekatan kualitatif dan kuantitatif R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 13.

<sup>30</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), h. 68.

<sup>31</sup> Munawarah, *Panduan Memahami Metodologi Penelitian*, (Jombang: Intimedia, 2013), Cet, Ke-2, h. 15.

<sup>32</sup> Burhan Bungin, *Ibid.*,

- a) Sumber Data Primer diperoleh penulis melalui observasi dan wawancara secara langsung. Dalam penelitian ini data primer tersebut merupakan klien“E” wanita usia madya yang belum menikah di desa Cempaka kecamatan Cempaka kabupaten OKU Timur.
- b) Sumber Data Sekunder merupakan hasil yang diperoleh melalui observasi serta wawancara secara langsung. Data dalam penelitian ini yaitu klien”E” wanita usia madya yang belum menikah di desa cempaka kabupaten OKU timur.

## 6. Tehnik Pengumpulan

### a. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan antara dua orang dimana seorang pewawancara mengajukan beberapa pertanyaan serta individu yang diwawancarai memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang telah diajukan. Oleh sebab itu dapat diperoleh data yang relevan dan akurat. Wawancara dilakukan secara langsung terhadap klien “E” di desa Cempaka Kec. Cempaka Kab. Oku Timur.

### b. Angket (Quesioner)

Angket atau quesioner yaitu teknik pengumpulan data yang berbentuk pengajuan pertanyaan tertulis melalui sebuah daftar pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya.<sup>33</sup> Angket dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada subjek Eyang belum menikah apakah termasuk dalam kategori rendah, sedang, ataupun tinggi.

---

<sup>33</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), h. 79.

### c. Observasi

Observasi merupakan tehnik pengumpulan data dengan cara pengamatan langsung baik mengenai lokasi dalam melakukan pencatatan secara sistematis sesuai dengan fenomena-fenomena yang terjadi. Informasi yang diperoleh dari hasil observasi adalah gedung atau tempat pelaku atau subjek penelitian, kegiatan, perbuatan, kejadian dan peristiwa.

### d. Metode Dokumentasi

Metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang objektif baik mengenai deskripsi tempat struktur organisasi mata pencaharian jumlah penduduk letak geografis dan sebagainya.

## 7. Metode Analisis Data

Menurut Robert K. Yin metode analisis data bentuk studi kasus terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu antara lain :

1. Penjodohan pola merupakan menjodohkan sebuah pola logika seperti membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksikan atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan hasilnya dapat menguatkan validitasi nternal studi kasus yang bersangkutan.
2. Pembuatan eksplanasi bertujuan untuk menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan.
3. Analisa deret waktu dipergunakan untuk studi kasus yang menggunakan pendekatan eksperimen dan kuasi eksperimen.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*, Terjemahan M. Djauzi Mudzakir, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), Cet, Ke-14, h. 140

## H. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menimbulkan salah pengertian, penulis mencantumkan sistematika penulisan antara lain :

**BAB I** Pendahuluan: Meliputi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Teori, Metodologi Penelitian dan Sistematika Penulisan.

**BAB II** Landasan Teori: Membahas tentang kaitan pustaka diantaranya: Definisi Konseling, Definisi Konseling Individu, *Religious Coping* Sebagai Teknik Konseling Individual, Definisi Kecemasan, Skala Pengukuran Kecemasan, Aspek-aspek kecemasan, Jenis-jenis kecemasan, Periode Perkembangan Usia Madya, Tugas-tugas perkembangan Usia madya, Definisi Pernikahan, Tujuan Pernikahan, Manfaat P'ernikahan, dan Faktor penyebab tertundanya pernikahan.

**BAB III** membahas deskripsi wilayah penelitian yang berisikan sejarah desa Cempaka Kec. Cempaka Kab. Oku Timur, struktur oraganiasi, mata pencaharian, dan sebagainya.

**BAB IV** Membahas hasil penelitian dan pembahasan.

**BAB V** Penutup yang berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Individu**

##### 1. **Definisi Konseling**

Konseling memiliki beberapa definisi seperti yang diungkapkan oleh Prayitno, Prayitno mengatakan bahwa konseling berasal dari kata *counsel* yang artinya „bersama“ atau „bicara bersama-sama“ yang kemudian dapat dipahami dengan „menerima“ atau „memahami“.<sup>35</sup> Selanjutnya, konseling juga dapat diartikan pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>36</sup>

Selanjutnya, Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>37</sup> Selanjutnya, seperti yang dikutip oleh Nurihsan ASCA mengartikan konseling merupakan pertemuan tatap muka antara seorang ahli atau konselor dengan kliennya atau konseli yang memiliki ciri penuh dengan kerahasiaan, memiliki sikap penerimaan atau terbuka kepada konseli serta pemberian kesempatan antara keduanya.<sup>38</sup> Sedangkan menurut Glen E. Smith seperti yang dikutip oleh Sofyan mengungkapkan konseling yaitu suatu proses dimana konselor memberikan bantuan kepada konseli

---

<sup>35</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. 2004. Jakarta: PT Rineka Cipta, h. 99.

<sup>36</sup> Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. 2007. Yogyakarta: Media Abadi, h. 34.

<sup>37</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. 2007. Bandung: PT Refika Aditama, h. 10.

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 13

agar konseli dapat memahami, merencanakan serta melakukan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.<sup>39</sup>

Berdasarkan yang dikutip Srihastuti dalam Winkel konseling memiliki dua aspek yang penting yaitu aspek proses dan pertemuan tatap muka, diantaranya: Aspek proses, menunjuk pada kenyataan bahwa konseli atau klien mengalami suatu rangkaian perubahan dalam diri sendiri. Rangkaian perubahan dalam diri sendiri dapat berupa; mengungkapkan masalah secara tuntas; melihat masalah secara utuh; menghadapi masalah dengan perasaan yang lebih rasional; menemukan penyelesaian yang memuaskan atas masalah yang di bahas; mendapat keberanian untuk mewujudkan penyelesaian itu dalam tindakan-tindakan konkret setelah konseling berakhir. Sedangkan, Aspek tatap muka merupakan komunikasi manusiawi antara konselor dan konseli/klien dengan menggunakan tehnik tertentu sehingga dapat memperlancar komunikasi antarpribadi dan memungkinkan untuk menemukan penyelesaian atas masalah yang dibahas.<sup>40</sup>

Berdasarkan uraian diatas mengenai beberapa definisi konseling, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling adalah pemberian bantuan oleh tenaga ahli yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli atau individu yang sedang mengalami suatu masalah supaya klien secara mandiri menemukan penyelesaian terhadap masalah yang dihadapinya dengan menggunakan tehnik tertentu.

## **2. Definisi Konseling Individu**

Konseling individual adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk

---

<sup>39</sup> Sofyan. *Konseling Kelompok Teori dan Praktek*. 2007. Bandung: Alfabeta, h.18.

<sup>40</sup> Srihastuti, *Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan*. 2007. Yogyakarta: Media Abadi, h. 37-38.

pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Sedangkan, seperti yang dikutip Hellen mengartikan bahwa konseling individu pemberian pelayanan bimbingan dan konseling kepada individu atau seseorang yang dilakukan secara tatap muka dengan tujuan menyelesaikan masalah pribadi individu tersebut.<sup>41</sup>Selanjutnya, konseling individual dapat diartikan sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu atau konseli mendapatkan layanan langsung atau tatap muka dengan tenaga ahli atau konselor dalam rangka menyelesaikan masalah pribadi konseli.<sup>42</sup>Sedangkan, seperti yang dikutip Marti Yoan Tutiona konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukukan secara langsung terjadi diantara dua orang antara konselor dan konseli. Seperti halnya juga Willis mengatakan bahwa konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuasa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Selanjutnya dikutip dari Prayitno konseling individual merupakan layanan konseling yang dilakukan tenaga ahli disebut konselor kepada seorang konseli atau klien dalam rangka untuk menyelesaikan masalah klien.<sup>43</sup>

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka penulis dapat simpulkan bahwa konseling individu merupakan pemberian bantuan konseling oleh tenaga ahli disebut konselor terhadapap klien atau konseli yang dilakukan secara tatap muka untuk menemukan penyelesaian

---

<sup>41</sup> Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005, h.84.

<sup>42</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989, h. 24.

<sup>43</sup> Marta Yoan Tutiona, Abd. Munir, Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMP Negeri 6 Palu, *Jurnal „Konseling dan Psikoedukasi*, 2016 Vol. 1, No. 1. Diakses pada tanggal 11 Agustus 2021.

masalah terhadap individu tersebut dengan menggunakan tehnik tertentu demi menemukan jalan keluar atas masalahnya.

### **3. Tujuan Konseling Individu**

Adanya konseling individu bukan tanpa alasan tentunya memiliki tujuan, adapun beberapa tujuan yang dikemukakan beberapa ahli tentang tujuan konseling individu adalah sebagai berikut:

Prayitno mengungkapkan salah satu tujuan konseling individu adalah

mengentaskan masalah yang dialami klien, dengan kriteria asalah yang dihadapi adalah Sesuatu yang tidak disukai adanya, Suatu yang ingin dihilangkan, Suatu yang dilarang , Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan, dan dapat menimbulkan kerugian.<sup>44</sup>

Lebih lanjut, menurut Hartono layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalahmasalah dalam hidupnya, memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara.<sup>45</sup>

Selanjutnya, adapun tujuan diungkapkan oleh Syamsu Yusuf yang dikutip dari Wilis sebagai berikut:<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2012, h. 30

<sup>45</sup>*Ibid*, h. 35

<sup>46</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, Jakarta:

- a) Tujuan *Ultimate*, tujuan konseling yang sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan yang universal dan hakikat kehidupan. Hal ini merupakan tujuan filosofis konseling.
- b) Tujuan *Intermediate*, tujuan konseling yang berhubungan dengan tujuan utama individu datang melakukan konseling.
- c) Tujuan *Immediate*, adalah tujuan dari setiap sesi atau peristiwa dalam konseling.
- d) Tujuan *Insight*, adalah pemahaman akan perkembangan terikat masalah emosional.
- e) Tujuan *Relating With Others*, yaitu memiliki kemampuan lebih baik dalam membentuk dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain, seperti dengan anggota keluarga, atau teman lingkungan pekerjaan.
- f) Tujuan *Self – awareness*, yaitu menjadi lebih menyadari terhadap pikiran dan perasaan yang ditekan atau ditolak, dan mengembangkan perasaan yang lebih akurat tentang bagaimana sebaiknya menampilkan diri.
- g) Tujuan *Self-acceptance*, yaitu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri.
- h) Tujuan *Self-actualization*, merupakan upaya kearah pengembangan potensi diri, atau mencapai suatu integrasi pribadi yang sebelumnya mengalami konflik.
- i) Tujuan *Enlightenment*, mencapai tahapan spiritual yang tinggi. g. Problem-solving, yaitu memiliki kemampuan atau kompetensi untuk memecahkan masalah.
- j) Tujuan *Psychological education*, yaitu memiliki gagasan atau teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku.

- k) Tujuan *Cognitive change*, yaitu kemampuan untuk memodifikasi atau mengganti keyakinan-keyakinan yang tidak rasional atau pola-pola pikiran yang maladaptif yang berhubungan dengan tingkah laku deskriptif.
- l) Tujuan *Behavior change*, yaitu kemampuan memodifikasi atau mengganti pola-pola tingkah laku yang maladaptif.
- m) Tujuan *Systemic change*, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam sistem sosial
- n) Tujuan *Empowerment*, yaitu memiliki keterampilan untuk bekerja, dan kesadaran atau pengetahuan untuk mengontrol kehidupannya.
- o) Tujuan *Resitution*, yaitu memiliki kemauan dan kemampuan untuk memperbaiki atau mengubah tingkah lakunya atau destruktif.
- p) Tujuan *Generativity and social action*, yaitu memiliki rasa senang dan kemampuan untuk memperhatikan orang lain, atau berkontribusi terhadap kehidupan masyarakat.

#### 4. Fungsi Konseling Individu

Menurut Hartono dan Boy Soemardji ada beberapa fungsi konseling individu itu sendiri diantaranya:<sup>47</sup>

##### a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

##### b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai

permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

## **5. Asas – Asas Konseling Individu**

a. Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang

membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

c. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

d. Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

e. Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g. Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju bukan perubahan ke arah kemunduran 37 dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendeki.

h. Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

i. Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan normanorma yang berlaku.

j. Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

k. Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka 38 kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih

tanggalkan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

#### 1. Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

### 6. Tahap – Tahap Kerja Konseling Individu

Menurut Prayitno dalam bukunya ada beberapa tahapan kerja yang harus dilakukan seorang konselor dalam menjalankan proses konseling individu. Secara umum, proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan diantaranya:

#### a. Tahap Awal

Tahap Awal Konseling Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

##### a) Membangun Hubungan Konseling Yang Melibatkan Klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi,

bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini diantaranya didukung oleh: Keterbukaan konselor, Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai, Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

**b) Memperjelas dan Mendefinisikan Masalah**

Memperjelas dan mendefinisikan masalah bertujuan untuk mengetahui gejala-gejala yang dialami klien. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

**c) Membuat Penafsiran dan Penjajakan**

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan menentukan berbagai alternatif sesuai dengan antisipasi masalah.

**d) Menegosiasikan Kontrak**

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi: Kontrak waktu, artinya berapa

lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan klien. Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli.

**b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)**

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan

atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Selanjutnya, Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

**c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)**

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.

- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan akhir tahapan konseling individu adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian klien putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- 3) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini dikarenakan klien datang minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

#### 4) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup klien memiliki beberapa tugas yaitu: a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling. b) Mengevaluasi jalanya proses konseling. Dan c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

#### **4. Konseling Individu Dengan Teknik *Religious Coping***

Penggunaan konseling individual dewasa ini sangat beragam tentunya disesuaikan dengan kondisi dan jenis permasalahan individu atau konseli itu sendiri. Pada perkembangan saat ini yang semakin kompleks penggunaan konseling tidak jarang terus berkembang mengikuti trend masyarakat guna dapat secara luas membantu menyelesaikan tekanan yang ada pada masyarakat yang kontemporer saat ini. Salah satu penggunaan teknik pada konseling saat ini yaitu dengan memadukan ajaran atau keyakinan seseorang akan Tuhan sebagai pemberi ketenangan atau yang dikenal sebagai *Religious Coping*. Seperti beberapa pendapat mengemukakan bahwa keyakinan Agama dapat memberikan perasaan positif bagi penganutnya.

Jalaluddin menyatakan bahwa:

*Religious* adalah bentuk pengalaman baik berupa sikap maupun tindakan dari keberagaman seseorang. *Religi* adalah keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia dan hanya kepada-Nya kekuatan Tuhan dan kekuasaan-Nya maka akan semakin tinggi tingkat *religiusnya*.<sup>48</sup>

Agama tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Agama dapat menjadi psikoterapi bagi penderita kesehatan mental serta emosi negatif lainnya. Agama dapat di jadikan sebagai alternatif penyembuhan

---

<sup>48</sup> Jalaluddin, *loc. cit.*, h. 80.

*coping* bagi setiap individu. Secara psikologi, Abraido-Lanza, Vaquez, & Echeverria dalam Thomas F. Oltmans dan Robert E. Emery mengatakan:

*Religious* dapat mendorong *coping* aktif bukan *coping* pasif, dan menghasilkan lebih sedikit rasa sakit, lebih sedikit depresi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sedangkan Pargament dan Park mengungkapkan bahwa keyakinan *religius* dapat membantu penderita untuk mendapatkan kontrol bersama Tuhan bukan hanya sekedar menerima kontrol dari Tuhan.<sup>49</sup>

Lebih lanjut, Eko Oktapiya dalam bukunya "*Religiusitas & adversity Quotient*" mengatakan bahwa:

Menurut Koeing dalam Subandi menyebutkan bahwa Agama mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan (*well being*) memberikan harapan (*hope*) optimism (*optimis*) mendapatkan makna hidup (*purpose and meaning in life*) mendapatkan dukungan sosial (*social support*) kestabilan dan kepuasan pernikahan (*maritals atisfaction and stability*) gangguan depresi dan penyembuhannya (*depression and its recovery*) mencegah bunuh diri (*suicide*) mengatasi kecemasan dan ketakutan (*anxiety and „fear*) mengatasi gangguan penyalahgunaan narkoba (*subtance abuse*) mengatasi kenakalan remaja (*delinquency*). Sedangkan menurut Larson dalam sejumlah penelitian adanya relevansi klinis dari Agama dan spritualitas sebagai pencegahan penyakit (*illness prevention*) penyesuaian terhadap penyakit (*coping with illness*) dan kesembuhan dari operasi (*recovery from surgery*) serta kesembuhan hasil pengobatan (*impioning treatment outcomes*).<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Thomas F. Oltmans *et.,al*, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), h. 239.

<sup>50</sup> Subandi *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), Cet, Ke-2, h. 20.

Seperti beberapa penelitian tentang adanya pengaruh positif Agama bagi kesehatan mental. Menurut Chopra dalam Eric B. Shiraev menemukan bukti bahwa meditasi dan doa berhubungan dengan tekanan darah rendah dan ketenangan denyut jantung, aktivitas endokrin rendah, dan metabolisme tubuh yang lebih rendah.<sup>51</sup>

Sedangkan menurut Koeing yang di kutip Jalaluddin mengungkapkan efek Agama yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental diantaranya penggunaan Agama melalui perilaku *coping* memberikan kesehatan mental yang berkaitan dengan harga diri tinggi, tingkat depresi rendah, tingkat bunuh diri rendah serta pada tingkat kecemasan yang rendah melalui kegiatan seperti sholat dan membaca Alkitab berkaitan dengan kesehatan yang lebih besar kepuasan hidup yang lebih tinggi kecemasan mati yang lebih rendah dan penggunaan obat yang lebih rendah pula. Sedangkan pada efek fisik, mengungkapkan bahwa intensitas kepercayaan Agama dan kehadiran ditempat ibadah berkaitan dengan tingkat sakit yang lebih rendah seperti pasien kanker stadium akhir. *Coping* keagamaan berkaitan dengan tingkat kematian yang lebih rendah serta orang-orang yang lebih religius memiliki tingkat mortalitas lebih rendah dari 80% penelitian yang meneliti hubungan antara Agama dan kesehatan fisik.<sup>52</sup> Dalam islam telah memandang bahwa agama atau keyakinan akan Tuhan sebagai pencipta alam dan pemberi ketenangan sudah banyak dijelaskan dalam kitab Suci Al-Quran. Dikatakan bahwa islam dikatakan sebagai obat ketenangan bagi hambanya. Salah satunya yang di ungkapakan oleh Ramayulis:

---

<sup>51</sup> Eric B. Shiraev *et.,al*, *Psikologi Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012), Cet, Ke-1, h. 432-435.

<sup>52</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, (Bandung: Mizan, 2003), Cet, Ke-1, h. 226-227.

Dengan beriman kepada Allah dan selalu berperilaku yang baik dapat melahirkan kedamaian jiwa keridhoan kelapangan dan kebahagiaan kemudian Ibadah dapat mengajarkan manusia mengenai sifat terpuji seperti sabar dalam menerima cobaan atau musibah mengontrol hawa nafsu dan syahwat taat, disiplin mencintai sesama manusia, saling tolong-menolong diantara sesama, suka menolong orang yang membutuhkan pertolongan memiliki jiwa gotong-royong dan memiliki jiwa solidaritas sosial serta sifat terpuji lainnya, kesemuanya merupakan indikator mental yang sehat.<sup>53</sup>

## **B. Religious Coping**

### **1. Definisi Religious Coping**

Selanjutnya ada beberapa definisi *Religious Coping* Menurut beberapa ahli diantaranya:<sup>54</sup>

- a. Iredho Fani Reza dalam Tix dan Frasermen definisikan *religious coping* sebagai penggunaan teknik kognitif dan perilaku dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh stres melalui pendekatan Agama.
- b. Koieng menyatakan bahwa *religious coping* adalah penggunaan keyakinan atau praktik keagamaan untuk mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh kehilangan atau perubahan pada diri seseorang.
- c. Kenneth dan Pargament mendefinisikan *religious coping* merupakan upaya untuk memahami dan berurusan dengan stres hidup dalam cara-cara berhubungan dengan Tuhan.

---

<sup>53</sup>Ramayulis *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia 2016), Cet Ke-11, h. 170-172

<sup>54</sup> Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stres Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta: PTKanisius Yogyakarta 2015), h. 92.

- d. Lanza Vasquez dan Echeveria menyatakan bahwa *religious coping* sebagai penggunaan strategi kognitif dan perilaku berdasarkan keyakinan atau praktik keagamaan seperti: berdoa, mencari kenyamanan atau kekuatan dari Tuhan.

Dari definisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan *religiouscoping* adalah metode atau jalan/cara yang ditempuh oleh individu dalam menangani serta mengatasi situasi cemas maupun stres tidak menyenangkan, menekan, ditimbulkan oleh masalah yang dihadapi seseorang, dengan cara melakukan serangkaian kegiatan dalam bentuk ritual/ibadah, sikap-sikap, atau perilaku yang sesuai dengan Agama yangdianutnya.

## 2. Bentuk – Bentuk *Religious Coping*

Menurut Pargament dan Brant *religious coping* memiliki berbagai bentuk yang dimaknai berbeda oleh setiap orang. Berdasarkan pandangan ini maka Pargament dan Brant membagi *religious coping* kedalam tiga bentuk, yaitu:

### a. *Helpful forms of Religious Coping*

Bentuk-bentuk *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament terbagi menjadi beberapa indikator, antara lain yaitu:

- a) Dukungan spiritual (*spiritual support*) dan *collaborative religious coping*. Dukungan spiritual adalah persepsi dukungan ketika ia meyakini bahwa Allah SWT bersamanya, senantiasa menemaninya, memberikan petunjuk saat ia menghadapi tekanan masalah.
- b) Dukungan dari jema'ah (*Congregational Support*). Dukungan dari ulama atau dari jama'ah ketika menghadapi masalah akan sangat membantu seseorang untuk keluar dari masalah.

- c) *Benevolent Religious Reframing*. Memaknai masalah atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan baik sangka kepada Allah SWT.
- b. ***Harmful forms of religious coping (bentuk-bentuk berbahaya dari coping religius)***
- a) Ketidakpuasan terhadap jama'ah dan Allah SWT (*discontent congregation and God*). Ketika seseorang mengatakan hal negatif tentang Agama, umumnya ditujukan kepada para jama'ah, ulama atau ustadz. Pada akhirnya ekspresi negatif juga ditujukan kepada Allah SWT sebagai bentuk dari ketidakpuasan terhadap apa yang sedang dialaminya. Memunculkan *hopeless*, kehilangan harapan (*despair*), marah atau dendam dan emosi negatif lainnya.
- b) *Negative religious Reframing: God punishment* yaitu memandang bahwa peristiwa yang terjadi padanya adanya bentuk hukuman yang Allah SWT berikan kepadanya. Hal ini memunculkan perasaan bersalah dan ketakutan yang membuat *coping* nya menjadi tidak efektif. Orang yang berhasil dalam menanggulangi masalahnya adalah orang yang tidak memaknai hubungan dengan Tuhan saat ada masalah sebagai *harmful*.
- c. ***Forms of religious coping with mixed Implication (bentuk-bentuk coping religius dengan implikasi campuran)***. Adapun yang termasuk dalam coping *religius* campuran antara lain:
- a) *Religious ritual in response crisis* (ritual keagamaan dalam menanggapi krisis). Adalah melaksanakan ritual keagamaan yang bisa menumbuhkan ketenangan. Misalnya sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, berdo'a, dan sebagainya.
- b) *Self directing coping*. Menekankan pada perasaan, individu ikut bertanggung jawab dengan masalah yang dialaminya dan aktif

mencari solusi. *Self directing* konotasinya menjadi negatif manakala tidak dikolaborasi dengan *coping* yang lainnya yaitu mencari solusi tanpa melibatkan keberadaan Tuhan.

- c) *Deferring & pleading religious coping*. Meyakini bahwa Allah SWT akan memberikan solusi terbaik untuknya atau menunggu petunjuk dari-Nya dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT. *Deferring style* menempatkan tanggung jawab dan solusi pada petunjuk-Nya. Kolaborasi dari semuanya adalah menggabungkan antara usaha pribadi dan bergantung pada pertolongan Allah SWT.<sup>55</sup>

### 3. Implementasi *Religious Coping*

Implementasi *religious coping* terwujud dalam berbagai bentuk kegiatan ritual praktek ibadah yang harus dilakukan oleh penganutnya. Berbagai penelitian bahkan teori yang mengungkapkan bahwa praktek agama dapat berfungsi sebagai pengobatan. Adapun bentuk implementasi tersebut yaitu:

#### a. Shalat

Menurut Nurindah Fitria, M. Ragil Pamungkas dalam Carver dalam penemuan terkini shalat menunjukkan *coping religius* yang sangat membantu sebagai suatu bentuk dukungan emosional dan memaknai kejadian dalam hidup secara positif.<sup>56</sup>

Menurut Tristiadi menyatakan:

---

<sup>55</sup> Witrin Gamayanti *Religious Coping Dengan Subjektive Well-Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis "Jurnal Ilmiah Psik"zologi"* (Bandung: Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2013), Vol. VI, No. 2, h. 934.

<sup>56</sup> Nurindah Fitria *et.,al, Peranan Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, "Jurnal Psikogenesis"*, (Universitas Muhammadiyah: Palembang, 2015), Volume. 3, Nomor. 2, h. 124.

Umat Islam mengenal dua macam shalat yaitu shalat fardhu dan shalat sunnat. Shalat fardhu adalah shalat yang diwajibkan untuk dikerjakan bagi tiap-tiap Muslim yang telah *baligh* (dewasa) yang meliputi shalat Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya". Sementara shalat sunnat adalah shalat-shalat yang dianjurkan atau diutamakan untuk dikerjakan dalam shalat fardhu seperti shalat rawatib, maupun yang tidak termasuk dalam rangkaian shalat fardhu antara lain Tahajjud, Witir, Istisqa, Istikharoh, dan shalat sunnat Hari Raya.<sup>57</sup>

Ucapan yang dikandung shalat seperti takbir, tahmid, tasbih, dan tahlil adalah ungkapan *thayyibah* yang bermanifestasi kepada kebahagiaan dan penenang jiwa.<sup>58</sup>

Sebagaimana Djamaluddin Ancok menyatakan bahwa:

Dalam beberapa hasil penelitian oleh Eugene Walker dan Zuroff dalam penelitiannya tentang pengaruh "*trancendental meditations*" menunjukkan bahwa meditasi dalam shalat dapat menghilangkan kecemasan. Bukan hanya itu saja hasil penemuan di bidang ilmu fisiologi yang disebut dengan "*gate system theory*" dikatakan rangsangan sakit yang dapat dirasakan secara fisik dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan melalui kekhusukan dalam shalat. Maka shalat dikatakan berhasil akan mempunyai dampak membentuk sikap jiwa yang bebas dari kekhawatiran tidak pada tempatnya menghadapi hidup. Efek shalat terhadap manusia akan menghasilkan peneguhan hati dan

---

<sup>57</sup> Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2008), h. 332.

<sup>58</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011), Cet, Ke-1, h. 92.

ketenangan jiwa yang melandasi optimisme dalam menempuh kehidupan yang sulit.<sup>59</sup>

b. Dzikir

Implementasi *religious coping* selanjutnya dalam ritual penganut Muslim adalah dzikir. Quraisy Shibab menyatakan bahwa: Dzikir dari segi bahasa berarti menyebut/ mengingat. Atas dasar ini, para agamawan memperkenalkan dua macam dzikir yaitu dengan lidah dan dengan hati. Dzikir mempunyai dua sisi, sisi pasif dan aktif, yang pertama berfungsi mengosongkan hati dari segala yang mengundahkannya, dan yang kedua menghiasi jiwa dengan kehadiran Allah SWT.<sup>60</sup>

Sedangkan menurut Tristiadi Ardi Ardani dalam Hasbi Ash. Sdiddqy mengungkapkan pedoman dzikir dan doa ialah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*Subhanaallah*), membaca tahlil (*Laillahaillah*), membaca tahmid (*Alhamdullillah*), membaca taqdis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahu Akbar*), membaca hauqalah (*Laa Haula Wala QuwwataIllaBilah*), membaca hasbalah (*Hasbiyaallah*), membaca basmalah (*Bismillahirrohmanirohim*), membaca Al-Qur'an dan doa-doa yang ma'sur yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi Saw.<sup>61</sup>

Lebih lanjut menurut Hidayatullah HT menyatakan:

Dzikir adalah kekuatan pada jiwa manusia sehingga orang yang melakukan dzikir akan menemukan santapan ruhaninya. Dzikir merupakan terapi yang sangat berguna bagi jiwa manusia karena ia dapat menghilangkan kesedihan kecemasan, dan kegelisahan serta

---

<sup>59</sup>Djalamin Ancok, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004), Cet, Ke-5, h. 98-99.

<sup>60</sup> Quraisy Shihab, *Amalan Keagamaan Sehari-hari Do'a, Istigfhar dan Syukur*, Jakarta: Lentera Hati, 2004), h. 157.

<sup>61</sup> Tristiadi Ardi Ardani, *Ibid*, h. 332.

menghilangkan rasa putus asa, kelemahan, dan kekerasan. Hal ini berdasarkan firman Allah QS. Al-Ra‘d: 28:<sup>62</sup>

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَلْهَمْنَاهُمُ الْإِسْلَامَ وَكَانَ الْإِسْلَامَ الَّذِي كَانُوا عَلَىٰهِ مَشْرُوعًا ۚ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah menjadi tenteram”. QS. Al-Ra‘d:28.<sup>63</sup>

Sejalan dengan penjelasan tersebut menurut Khairunnas Rajab menjelaskan bahwa apabila seorang Muslim membiasakan diri mengingat Allah maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram, dan bahagia.<sup>64</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Dina Wahyunita, Tina Afiatin, RA. Reno Komolohadi menyatakan bahwa:

Terapi relaksasi mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi esensial pralansia. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah diberi terapi realaksasi dzikir dan kelompok kontrol yang tidak di beri terapi relaksasi dzikir kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan lebih rendah di bandingkan dengan kelompok kontrol.

<sup>62</sup> Hidayatullah HT, *Kesehatan Mental dan Terapi Islam*, “Intizar”, (Universitas Islam Negeri Raden Fatah: Palembang, 2002), Volume. 9, Nomor. 1, h. 76

<sup>63</sup> QS. Al-Ra‘d: 28.

<sup>64</sup> Khairunnas Rajab, *op.cit.*, h. 118.

Pemberian relaksasi dzikir membuat peserta merasa lebih tenang dan ketegangan berkurang dan menimbulkan kelapangdadaan seseorang. Manfaat dzikir yang dirasakan manusia salah satunya adalah dzikir akan membawa seseorang menyerahkan dirinya kepada Allah sehingga perlahan Allah menjadi tempat perlindungan dari segala hal.<sup>65</sup>

c. Do'a

Implementasi *religiouscoping* yang lain dapat dilakukan melalui berdoa. Menurut Quraish Shihab mendefinisikan:

Doa dari segi bahasa berarti permohonan yang ditujukan kepada Allah. Lebih lanjut dikatakan bahwa doa dapat memberi dampak yang sangat besar dalam mewujudkan harapan seseorang.<sup>66</sup>

Menurut Iredho Fani Reza dalam Matthews Clark Poloma menyimpulkan terdapat empat jenis doa. Pertama, doa sehari-hari yang didefinisikan sebagai percakapan dengan Tuhan melalui kata-kata sendiri. Kedua, doa permohonan adalah jenis doa dimana orang bertanya untuk kebutuhan pribadi. ketiga, doa ritual adalah jenis yang paling formal dalam berdoa melalui naskah doa yang telah disiapkan. Keempat, doa mediatif seperti dalam keadaan santai tenang menjadi diam. Jenis doa mediatif mencerminkan gaya *religious coping* seperti mencari dukungan spiritual.<sup>67</sup>

Sedangkan menurut Aliah B. Purwakania Hasan menyatakan bahwa: Doa dapat membantu keyakinan seseorang untuk mempertebal

---

<sup>65</sup>Tina Afiatinet.,al, *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas* "Jurnal Intervensi Psikologi", (Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta, 2014), Volume. 6, Nomor. 2, h. 232.

<sup>66</sup>Quraish Shihab, *Ibid.*, h. 158.

<sup>67</sup>IredhoFaniReza, *loc.cit.*, 201.

keimanannya dalam menghadapi penyakit dan meningkatkan proses penyembuhan baik kesembuhan pada tubuh, pikiran, dan perasaan.<sup>68</sup>

d. Membaca Al-Quran

Al-Qur'an adalah sumber utama dari bimbingan dalam kehidupan seorang muslim. Al-Qur'an menjanjikan muslim menikmati dua fitur iman dan perbuatan yang tepat kerajaan global dan universal yang tertindas dan berharap menghilangkan segala bentuk ketakutan dan kengerian dari kehidupan mereka.<sup>69</sup>

Menurut Aliah B. Purwakanian menjelaskan:

Pembacaan Al-Quran memiliki efek penyembuhan baik bagi tubuh, pikiran, maupun perasaan. Efek penyembuhan dari Al-Quran tidak hanya dari sisi makna, tetapi dapat menjadi media komunikasi dan memberikan ketenangan, juga dari sisi suara (*echo effects*). Sisi suara kata-kata dalam Al-Quran dapat memberikan pencerahan pada pembaca dan pendengarnya.<sup>70</sup>

Lebih lanjut menurut Aliah dalam penelitian Dr. Ahmed E. Qazi menunjukkan pembacaan Al-Quran berpengaruh terhadap fisiologis dimana tekanan darah yang tinggi menurun selama mendengar Al-Quran, detak jantung kembali menjadi normal dan ketegangan otot tubuh menurun.

Berdasarkan penelitian ilmiah, transmisi suara penting untuk kesehatan misalnya resonansi huruf *alif* berhubungan dengan jantung dan resonansi huruf *ya* atau *sin* berhubungan dengan kelenjar pineal di otak. Suara panjang *alif* diketahui memberikan vibrasi yang mempengaruhi jantung dan menstimulasi perasaan akan

---

<sup>68</sup> Aliah B. Purwakanian Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 142.

<sup>69</sup> Eko Oktapiya Hadinata, *Psikologi Ibadah*, (Universitas Islam Negeri Raden Fatah: Palembang, 2017), h. 50.

<sup>70</sup> Aliah B. Purwakanian Hasan, *Ibid.*, h. 130.

kekuatan konsentrasi keagungan. Sedangkan suara *ya* atau *si* panjang yang masuk pada saluran hidung akan menstimulasi proses pembentukan kelenjar pineal tubuh dan mempengaruhi organ sensitif cahaya. Selain itu pembacaan kalimat yang sama yang berulang-ulang juga diketahui memiliki efek relaksasi.<sup>71</sup>

Dalam penelitian Very Julianto, Rizki Dzul qaidah, Siti Nurida Salsabila mengungkapkan bahwa individu atau seseorang dalam mendengarkan murattal Al-Qur'an mempengaruhi daya konsentrasi. Dalam penelitian disebutkan bahwa terdapat perbedaan cukup signifikan dalam mendengarkan al-Qur'an dimana hal tersebut dapat dijadikan terapi terhadap otak, penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dan Al-Qur'an maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.<sup>72</sup>

e. Puasa

Menurut Sunedi Sarmadi secara terminologi mendefinisikan puasa yaitu:

Puasa adalah menahan nafsu dua anggota badan, perut dan alat kelamin sehari penuh, sejak terbitnya fajar kedua sampai terbenamnya matahari dengan memakai niat tertentu.<sup>73</sup>

Sejalan dengan hal di atas menurut Zuhroni dkk dalam bukunya "*Islam Untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*"

---

<sup>71</sup>*Ibid.*,

<sup>72</sup> Very Julianto *et.,al*, *Pengaruh Mendengarkan Murattal Al-Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi*, "*Jurnal Ilmiah Psikologi*", (Universitas Sunan Gunung Djati, Bandung, 2014), Volume. I, Nomor. 2, h. 128.

<sup>73</sup> Sunedi Sarmadi, *Hakikat Puasa Ramadhan*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h.

Dalam konteks tersebut Zuhroni mengatakan puasa juga berarti menahan, dalam lingkup untuk menahan diri dari segala hal yang dapat menghantarkan seseorang untuk membangkitkan libido seksual, baik dari segi makanan dan minuman, ucapan, tontonan, pergaulan, dan sebagainya.<sup>74</sup>

Menurut Khairunnas Rajab mengungkapkan bahwa:

Puasa memiliki dua aspek yaitu: aspek fisik dan aspek psikologikal. Aspek fisik, seorang Muslim yang berpuasa menahan dari makan dan minum. Sedangkan pada aspek psikologis, seorang Muslim yang berpuasa mematuhi peraturan dan perintah yang berhubungan dengan sifat tercela, seperti berdusta, takabur, mengumpat, hasad, iri hati, dan *riya*".<sup>75</sup>

Sedangkan menurut Djamaludin Ancok menyatakan bahwa puasa dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsep diri yang optimis, yang merupakan adanya mental sehat dan tidak rapuh menghadapi tantangan hidup yang semakin besar.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Religious Coping***

Penggunaan *coping* juga dipengaruhi beberapa faktor yang dimiliki oleh setiap individu. Syamsu Yusuf mengungkapkan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya untuk mereduksi atau mengatasi stress sebagai berikut:<sup>76</sup>

1. Dukungan sosial, merupakan pemberian bantuan berupa dukungan dari orang terdekat baik teman/saudara/alim ulama ataupun kekasih.

---

<sup>74</sup> Zuhroni *et.,al*, *Islam Untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Kedokteran 2*, (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, 2013), h. 246

<sup>75</sup> Khairunnas Rajab, *loc.cit.*, h. 107.

<sup>76</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), Cet, Ke-1, h. 118-122.

2. Kepribadian, kepribadian turut mempengaruhi *coping* pada individu seperti disebutkan bahwa adanya beberapa karakteristik kepribadian individu berpengaruh terhadap proses yaitu: *hardiness*, (ketabahan), *optimism* (optimisme) dan humoris.
3. Jenis Kelamin, jenis kelamin turut mempengaruhi tingkat kesuksesan dalam proses *coping* individu. Pada jenis kelamin perempuan *coping* ditekankan pada emosi sedangkan pada laki-laki lebih cenderung berorientasi tugas dalam mengatasi masalah.
4. Tingkat Pendidikan, indikator selanjutnya yaitu tingkat pendidikan pada individu. Menaghan mengungkapkan bahwa semakin tinggi pendidikan individu maka tingkat kompleksitas berfikir individu akan tinggi begitu pula sebaliknya. Hal ini memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi cara berfikir dan tingkahlaku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap *copingnya*.
5. Konteks Lingkungan dan Sumber Individual, berdasarkan sumber-sumber individu yakni pengalaman persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

## **C. Kecemasan**

### **1. Definisi Kecemasan**

Ada beberapa definisi yang dikemukakan oleh ahli mengenai kecemasan, diantaranya adalah:

- a. Freud kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
- b. Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan<sup>77</sup> cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
- c. Calhoun dan Acocella kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.
- d. Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.<sup>77</sup>
- e. Nevid Dkk menyatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang terjadi diluar keadaan dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.
- f. Daradjat mendefinisikan rasa cemas sebagai perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan sesuatu yang tidak buruk akan terjadi. Perasaan cemas dapat timbul karena dua sebab. *Pertama*, dari apa yang disadari seperti rasa takut dan terkejut, rasa bersalah, tidak berdaya. *Kedua*, dapat menghilangkan perasaan gelisah danmencemaskan itu yang terjadi ketika orang sedang

---

<sup>77</sup> Triantoro Safaria *et al.*, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), Cet, Ke-2, h. 49.

mengalami tekanan perasaan frustrasi dan pertentangan batin dan konflik.<sup>78</sup>

Dari berbagai pendapat ahli diatas, maka penulis mengasumsikan kecemasan adalah perasaan emosi yang tidak menentu tentang suatu keadaan tidak menyenangkan baik berasal dari luar individu dan dalam individu tanpa tahu apa yang ditakutkan dan belum tentu sesuatu buruk yang terjadi yang dianggap berbahaya, baik rasional maupun irasional mengancam kondisi individu kemudian mengganggu perilaku, pikiran, maupun fisik individu tersebut.

## 2. Kemasam Dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kecemasan pada diri seseorang bukan hanya di mulai dari dari luar lingkungan individu tersebut, tetapi juga berkaitan dengan jiwa yang lemah. Al-Qur'an menggambarkan kecemasan dengan "*al-halu*". Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah SWT dalam QS. Al-Ma'rij: 19-22. Artinya: "*Sungguh, manusia di ciptakan bersifat suka mengeluh, apabila dia di timpa kesusahan dia berkeluh kesah dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat*". Bukan hanya dalam sudut pandang Islam saja, namun secara psikologi juga membahas penyebab terjadinya kecemasan dalam perspektif psikologi. Seperti yang dikutip dari Kartini Kartono mengungkapkan bahwa:

Beberapa faktor yang dikemukakan oleh Kartini Karonno tentang faktor penyebab kecemasan diantaranya:

- a. Ketakutan dan kecemasan yang terus menerus, di sebabkan oleh s
- b. Represi terhadap macam-macam masalah emosional, akan tetapi tidak bisa berlangsung secara sempurna (*imcomplete repress*)

---

<sup>78</sup> Karina Intan Harsupandi *et al.*, "*Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Spritual Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Volume.1 Nomor. 2, Yogyakarta, Desember 2009), h. 167-177.

- c. Ada kecenderungan harga diri yang terhalang
- d. Dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin.<sup>79</sup>

Menurut Mohd Sofri Ali dkk yang di kutip dalam Al-Qurtubi dan Khatib menyisipkan kata “*al-halu*”. *Halu*” berasal dari kata *halaayahlahakanwa halaan* yang memiliki arti cepat gelisah keluh kesah, atau berkeinginan meluap-luap semacam sifat rakus. Pada ayat ini Allah menerangkan tentang diantara kepribadian yang dimiliki manusia yaitu diciptakan bersifat *halu*” yaitu senantiasa gelisah cemas dan rakus. Kegelisahan ini dijelaskan selanjutnya oleh Allah bahwa manusia ketika disentuh oleh kesusahan, maka ia akan berkeluh kesah dan sebaliknya jika ia mendapat kebaikan maka ia akan kikir.<sup>80</sup> Dalam Islam, bukan hanya menerangkan tentang jiwa manusia yang cenderung mengalami kecemasan, maka konsep Al-Qur’an pun menawarkan pengobatan untuk mengatasi berbagai rasa cemas, takut, gelisah melalui ayat al-Qur’an yang difirmankan oleh Allah SWT sebagai berikut:

- a) QS. AlBaqarah: 112: *“Tidak! Barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”*.
- b) QS. Al-Ahqaf: 13: *“Sesungguhnyaorang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,”kemudian mereka tetap istiqamah tidak ada khawatir pada mereka,dan mereka tidak (pula) bersedih hati”*.

---

<sup>79</sup> Kartini kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 121

<sup>80</sup> Mohd Sofri *et.,al*, *Anxiety Therapy By Practicing And Reciting Al-Fatiha Sura: An Alternative Remedy*, “*Internasional Journal Of Academic Research in Busines and Social Sciences*”, (Malaysia: Universiti Sultan Zainal Abidin, 2018), Vo. 8, No. 7, h. 921.

c) QS. Al-Ra'd: 28: "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*".

Lebih lanjut, berdasarkan beberapa konteks dalam Al-Qur'an, maka menurut Zuhroni ada beberapa faktor pendukung agar individu dapat terbebas dari perasaan cemas, takut, gelisah, diantaranya:

- 1) Selalu menegakkan shalat;
- 2) Senantiasa memberikan sebagian hartanya kepada yang berhak menerimanya;
- 3) Percaya kepada hari pembalasan dengan kedasaran yang tinggi bahwa segalanya akan di balas diakhirat;
- 4) Merasa tidak aman terhadap akan datang nya siksa Allah; Senantiasa menjaga kesuciaannya dalam kehidupan seksual;
- 5) Senantiasa memelihara amanat dan memenuhi janji
- 6) Senantiasa jujur dalam bersaksi/tidak berdusta.<sup>81</sup>

### **3. Aspek – aspek Kecemasan**

Menurut Triantoro dalam Blackburn dan Davidson mengemukakan gejala kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan gerakan biologis. Dapat di jelaskan sebagai berikut:

---

<sup>81</sup> Zuhroni, *op,cit*, h. 292

**Tabel 1**  
**Gejala Kecemasan Menurut Blackburn dan Davidson<sup>82</sup>**

<b>Simptom-simptom Psikologis</b>	<b>Keterangan</b>
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri,
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

Sedangkan menurut Stuart gejala kecemasan dapat menimbulkan beberapa reaksi, diantaranya sebagai berikut:

a. Respon Fisiologis

- a) Respon kardio vaskuler memiliki gejala palpitas, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, rasa mau pingsan, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun.
- b) Respon pernafasan seperti nafas pendek, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan tenggorokan, sensasi tercekik, terengah-engah.
- c) Respon neuro muskuler, menimbulkan gejala reflex meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, rigiditas, gelisah, wajah tegang, kaki goyah, gerakan yang ganjal.

---

<sup>82</sup>Triantoro Safaria *et.,al, op, cit*, h.56.

- d) Respon gastro intestinal seperti kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, rasa terbakar pada jantung, dan diare.
- e) Respon trakusurinarius seperti tidak dapat menahan kencing, sering berkemih.
- f) Respon kulit antara lain wajah kemerahan, berkeringat setempat, gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, berkeringat seluruh tubuh.
- g) Respon perilaku menimbulkan gejala gelisah, ketegangan fisik, tremor, bicara cepat kurang koordinasi, cenderung mendapat cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah.
- h) Respon kognitif meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, salah dalam memberikan penilaian.
- i) Respon afektif meliputi hambatan berpikir, bidang persepsi menurun, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran meningkat, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kontrol, takut pada gambaran visual, takut cidera, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah tegang, ketakutan tremor gugup dan gelisah.<sup>83</sup>

#### **4. Jenis – Jenis Kecemasan**

Adapun macam-macam jenis – jeniskecemasan diantaranya sebaga berikut:

##### **a. Kecemasan Objektif**

Kecemasan objektif adalah rasa cemas atau gelisah yang timbul dalam diri seseorang lantaran adanya suatu ancaman bahaya nyata yang berasal dari luar diri orang yang bersangkutan dikatakan

---

<sup>83</sup> Very Julianto, *op, cit*, h. 126

kecemasan objektif sebab sumber kecemasan itu nyata (ada). Misalnya, orang merasa cemas karena berhadapan dengan ular berbisa, penjahat, dan lain sebagainya.

b. Kecemasan Neurotik

Menurut Maslow kecemasan ini disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, seperti kebutuhan akan rasa aman, harga diri, dan aktualisasi diri.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral dialami oleh orang yang memiliki watak yang kurang baik. Kecemasan ini biasanya diidap oleh orang-orang yang egois, yang suka iri dan dengki terhadap orang lain. Ada saja orang yang merasa cemas kalau orang lain lebih berhasil dari pada dirinya. Kecemasan moral membahayakan kehidupan manusia, ketakutan irasional, rasa iri dengki, dan sebagainya dapat melumpuhkan jiwa orang yang mengalaminya.<sup>84</sup>

## 5. Skala Pengukuran Kecemasan

Skala kecemasan di gunakan untuk mengukur tinggi rendahnya suatu kecemasan pada diri individu dengan sebuah pertanyaan/pernyataan tentang kondisi kepribadian, maupun emosi seseorang dengan bentuk penilaian berupa angka (skor). Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan skala pengukuran kecemasan untuk melihat angka tinggi atau rendah kecemasan subjek penelitian berupa angket kecemasan yang di susun Triantoro dalam teori Blackburn dan Davidson, adapun skala tersebut sebagai berikut:

---

<sup>84</sup> Rafael Raga Maran, *Manusia & Kebudayaan Dalam Perspektif Ilmu Budaya Dasar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), Cet, Ke – 3, h. 186-188.

**Tabel 2**  
**Skala Kecemasan**

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Sayacepatlelah.		
2	Sayaseringsakit.		
3	Sayagugupapabiladibandingkandenganoranglain.		
4	Sayaseringsakitkepala.		
5	Saya sering tegang pada waktu bekerja.		
6	Saya khawatir akan keuangan dan studi saya.		
7	Saya merasa sukar berkonsentrasi.		
8	Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas.		
9	Hampir setiap saat saya mengalami sembelit.		
10	Saya sering mengalami gangguan/sakit perut.		
11	Saya mudah merasa kikuk.		
12	Saya lebih mudah tersinggung (peka/sensitif) dari pada kebanyakan orang.		
13	Saya merasa tidak sebahagia orang lain.		
14	Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah.		
15	Saya mudah menangis.		
16	Saya sering merasa khawatir terhadap sesuatu hal atau orang lain.		
17	Saya hampir selalu tidak bergembira.		
18	Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang.		
19	Saya adalah orang yang sering gugup.		
20	Saya merasa kurang percaya diri sendiri.		
21	Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur.		

22	Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar.		
23	Saya merasa tidak berguna.		
24	Saya merasa jantung saya berdebar-debar.		
25	Tangan kaki saya biasanya sering gemetar.		
26	Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur.		
27	Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah.		
28	Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu.		
29	Saya sering cemas pada sesuatu yang belum saya ketahui.		
30	Pada waktu tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan.		

### Penilaian Skor Skala Kemas:

- a) **21 – 30 = Tinggi:** kategori orang yang kurang mampu mengenali emosi diri sendiri, serta kurang dapat mengontrol emosi. Individu harus banyak belajar untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan sesuatu yang menyebabkan individu itu sangat cemas.
- b) **11 – 20 = Sedang:** menunjukkan orang yang memiliki kecemasan rata-rata, artinya individu cukup baik dalam mengendalikan rasa cemas. Sehingga, kemampuan individu tersebut dalam mengenali dan mengontrol rasa cemas cukup baik.
- c) **0 – 10 = Rendah:** berarti termasuk individu yang memiliki kecemasan dalam kategori rendah, artinya individu sangat baik dalam mengendalikan dan mengontrol rasa cemas individu tersebut.

## **D. Usia Dewasa Madya**

### **1. Periode Perkembangan Usia Madya**

Menurut Erikson rentang usia madya di mulai dari usia 35 - 60 tahun. Selanjutnya, Elizabeth Hurlock menyatakan rentang usiadewasamadya dan tahapannya dimulai dari usia 40 sampai 60 tahun. Serta Levinson membagi rentang usia dewasa madya dari usia 40 – 65 tahun.

Menurut Erikson empat tahapan perkembangan yang terjadi pada dewasa madya yaitu:

- 1) **Aspek Psiko seksual (prokreativitas)**  
 Pada aspek psiko seksual individu diungkapkan setiap individu memiliki insting dalam melestarikan keturunan/jenisnya.
- 2) **Krisis Psikososial (generativitas versus stagnasi)**  
 Generativitas berkaitan dengan membina atau membimbing generasi penerus, termasuk merawat anak, bekerja produktif, menciptakan benda dan ide baru yang menyumbang pembangunan dunia menjadi lebih baik. Sedangkan stagnasi ialah antitesis dari generativitas, menyerap untuk diri sendiri atau merasa tidak ada yang diwariskan pada generasi selanjutnya.
- 3) **Kepedulian**  
 Kepedulian adalah perluasan komitmen untuk merawat orang lain, merawat produk dan ide yang membutuhkan perhatian.
- 4) **Ritualisasi dan ritualisme (Generasional versus otoritisme)**  
 Ritualisasi generasional adalah interaksi antara orang dewasa dengan generasi penerusnya, misalnya sebagai orang tua, guru, anggota masyarakat yang meneruskan nilai-nilai etik atau budaya. Orang dewasa dengan kekuatan dan kekuasaannya

memaksakan aturan, moral, dan kemauan pribadi dalam interaksi tanpa menimbang siapa yang diatur dan apa tujuan dari pemaksaan otoriter tersebut.<sup>85</sup>

#### 5) Perubahan Fisik

Salah satu perubahan fisik yang terlihat pada usia dewasa tengah adalah penampilan. Tanda-tanda yang tampak diantaranya tinggi dan berat tubuh, kekuatan, sendi dan tulang, penglihatan dan pendengaran, dan lain-lain.

#### d. Kesehatan dan Penyakit

Dengan banyaknya tanda-tanda perubahan fisik maka individu cenderung memperhatikan kesehatan mereka diusia 40 tahun, individu pada umumnya mengalami penurunan pada kebugaran tubuh dan kesehatan. Tiga masalah kesehatan yang paling besar pada usia tersebut adalah penyakit jantung, kanker, dan berat badan.

#### e. Angka Kematian

Angkakematian banyak terjadi pada usiamadya, terlebih yang disebabkanolehefekdaribeberapakondisikronisSelamabertahuntahunpenyakitjantungmerupakanpenyebabutamakematiandimasadewasamadyadiikuti penyakitkanker.

#### f. Seksualitas

Perubahanperubahan banyak terjadi diusia madya diantaranya mulai memasuki masa *climateric* serta kemunduran dalam segi fertilitas.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> Erik H. Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia*, terjemahan Agus Cremers, (Jakarta: PT Gramedia, 1989), h. 213-217.

<sup>86</sup> Laura A. King, *The Science of Psychology: An Appreciative View*, terjemahan Brian Marwensdy, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 199-207.

## 2. Tugas – Tugas Perkembangan Usia Madya

### 1) Tugas yang Berkaitan dengan Perubahan Fisik

Tugas ini meliputi penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya. Perubahan ini akan terlihat ketika wanita usia madya berumur 50 tahun akan terlihat tanda-tang fisik menua seperti rambut beruban, kulit keriput, permasalahan otot, sendi, maupun mata. Selanjutnya, wanita usia madya akan cenderung mengalami masalah kesehatan seperti: mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit lambung, kehilangan selera makan, serta insomnia. Lebih lanjut, Clausen dan Franzblau mengungkapkan penyesuaian diri pada wanita usia madya adalah akan memasuki masa *menopause* dan *klimakterik*, dimana masa-masa ini disebut sebagai "*masa kritis*". Masa ini dicirikan dengan perubahan fisik berupa menstruasi berhenti, sistem reproduksi menurun dan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, dan lain sebagainya.

### 2) Tugas Berkaitan dengan Perubahan Minat

Orang yang berusia madya seringkali mengasumsikan tanggung jawab warga negara dan sosial, serta mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada keluarga yang biasa dilakukan pada masa dewasa ini. Tugas ini berkisar pada pemantapan dan pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan. Penyesuaian pada tahap ini lebih berhubungan dengan uang dan simbol status. Dalam usia madya biasanya perubahan perilaku terhadap penggunaan uang. Akibatnya mereka dapat membelanjakan pendapatan mereka, sesuai dengan kebutuhan keluarga dan menabung untuk mengatasi situasi dengan kebutuhan keluarga dan menabung untuk mengatasi situasi darurat yang sewaktu-waktu bisa

datang dan juga demi hari tua mereka. Sedangkan, simbol status berhubungan dengan kepemilikan rumah, mobil, dan pakaian sebagai simbol yang dapat dilihat.

### 3) Tugas yang Berkaitan dengan Kehidupan Keluarga

Tugas yang penting dalam kategori ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seseorang sebagai pasangan, menyesuaikan diri dengan orang tua yang usia lanjut, dan membantu anak remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.<sup>87</sup>

## E. Pengertian Pernikahan

### 1. Definisi Pernikahan

Dalam Undang-undang No. 1 Tahun 1974 tentang pernikahan yang berlaku di Indonesia dinyatakan bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa. Dalam penjelasannya, tujuan pernikahan erat kaitannya dengan keturunan, pemeliharaan, dan pendidikan anak yang menjadi hak dan kewajiban orang tua. Sedangkan, menurut Achmad Ichsan pernikahan dalam bahasa Arab Nikah menurut syara“ hakikat nikah adalah aqad antara pria dan wanita agar keduanya diperkenankan bergaul (hidup) sebagai suami istri. Sedangkan tujuannya adalah untuk memperoleh keturunan yang sah dalam masyarakat dengan mendirikan rumah tangga yang damai dan teratur.<sup>88</sup>

Selanjutnya, menurut Kartini Kartono pernikahan adalah suatu peristiwa, dimana sepasang mempelai atau sepasang calon suami-isteri dipertemukan secara formal di hadapan penghulu/kepala agama tertentu,

---

<sup>87</sup>Elizabeth Hurlock, *Development Psychology A Life-Span Approach, Fifth Edition*, terjemahan Istiwidayan dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 2014), h. 267-285.

<sup>88</sup> Hasan Saleh, *op.,cit*, h. 298.

para saksi dan sejumlah hadirin, untuk kemudian disyahkan secara resmi sebagai suami-isteri dengan upacara dan ritus-ritus tertentu.<sup>89</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin yang menyatukan dua pasangan melalui suatu peristiwa melalui perjanjian/transaksi (akad) baik secara hukum/norma/agama dengan tujuan mendirikan sebuah rumah tangga dan melestarikan keturunan secara legal.

## 2. Tujuan Pernikahan

Adapun menurut Iman Al-Ghazali dalam Ihyanya tentang faedah melangsungkan perkawinan, maka tujuan pernikahan itu dapat dikembangkan menjadi lima yaitu:

- a. Mendapatkan dan melangsungkan keturunan;
- b. Memenuhi hajat manusia untuk menyalurkan syahwatnya dan menumpahkan kasih sayangnya;
- c. Memenuhi panggilan agama, memelihara diri dan kejahatan dan kerusakan;
- d. Menumbuhkan kesungguhan untuk bertanggung jawab menerima hak serta kewajiban, juga bersungguh-sungguh untuk memperoleh harta kekayaan yang halal;
- e. Membangun rumah tangga untuk membentuk masyarakat yang tenteram atas dasar cinta dan kasih sayang.<sup>90</sup>

## 3. Hikmah Melakukan Pernikahan

Menurut Mardani individu yang melakukan pernikahan secara sah akan memperoleh hikmah yang sangat besar, di antaranya sebagai berikut:

---

<sup>89</sup> KartiniKartono, *Psikologi Wanita (Jilid 1) Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*, (Bandung: Mandar Maju, 1992), Cet, Ke-5, h. 207.

<sup>90</sup> AbdulRahmanGhozali, *Fiqh Munakahat Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2014), Cet, Ke-6, h. 24.

- a. Menghindari terjadinya perzinaan;
- b. Menikah dapat merendahkan pandangan mata dari melihat perempuan yang di haramkan;
- c. Menghindari terjadinya penyakit kelamin yang diakibatkan oleh perzinaan seperti AIDS dan penyimpangan seksual lainnya;
- d. Lebih menumbuh kembangkan kematapan jiwa dan kedewasaan serta tanggung jawab kepada keluarga;
- e. Nikah merupakan setengah dari Agama;
- f. Menikah dapat menumbuhkan kesungguhan, keberanian, dan rasa tanggung jawab kepada keluarga masyarakat dan negara;
- g. Perkawinan dapat memperhubungkan silaturahmi, persaudaraan, dan kegembiraan dalam menghadapi perjuangan hidup dalam kehidupan masyarakat dan sosial.<sup>91</sup>

Sedangkan menurut Sayyid Sabiq dalam bukunya “Fiqh Sunnah” mengungkapkan beberapa manfaat dalam melakukan pernikahan, diantaranya sebagai berikut:<sup>92</sup>

- a. Pernikahan menjauhkan manusia dari rasa gundah dan gelisah, menjaga pandangan dari sesuatu yang di haramkan dan mengarahkan hati kepada yang telah dihalalkan oleh Allah swt. Sebagaimana Firman Allah:

*“Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan Dia menjadikan diantaramurasa kasih dan sayang, sungguh, pada yang demikian itu benar-benar mendapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (ar-rum: 21).*

---

<sup>91</sup> Mardani, *Ibid*, h. 37

<sup>92</sup> Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, terjemahan Moh. Abidun, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2013), Cet, Ke-V, h. 202-205

- b. Abu Hurairah ra. Meriwayatkan bahwa Rasulullah saw bersabda:  
*“Perempuan itu (dihat) dari depan ibarat setan (menggoda), dari belakang juga begitu. Apabila seseorang laki-laki tergoda oleh seorang perempuan, hendaklah ia mendatangi (menyalurkan hasratnya kepada ) istrinya agar terhindar dari apa yang menimpa dirinya (godaan setan).”*
- c. Pernikahan merupakan sarana terbaik untuk memperbanyak keturunan, menjaga nasab, menjaga kelangsungan hidup, serta menghindari keterputusan nasab. Islam sangat menekankan pentingnya nasab dan melindunginya.
- d. Dengan pernikahan, naluri kebapakan dan keibuan dapat tersalurkan. Naluri itu berkembang secara bertahap sejak masa kanak-kanak, begitu pula perasaan kasih sayang dan kelmbutan.
- e. Tuntutan tanggung jawab pernikahan dan keinginan untuk mengayomi keluarga dapat menjadikan seseorang bersemangat dan berusaha keras dalam mengembangkan kreativitasnya.
- f. Dengan pernikahan, ada pembagian tugas yang jelas antara suami dan istri, baik di dalam maupun di luar rumah. Sebagai perempuan bertanggung jawab mengurus kebutuhan rumah tangga, mendidik anak, serta mengurus suami.
- g. Pernikahan menyatukan keluarga kedua pasangan, menumbuhkan jalinan kasih sesama mereka, serta memperkuatikatan sosial di dalam masyarakat. Ikatan sosial inilah yang sangat di anjurkan dan di dukung oleh syariat Islam. Pada dasarnya, masyarakat yang solid dan saling berkasih sayang adalah masyarakat yang kuat dan berbahagia.
- h. Memperpanjang usia.  
Sedangkan secara psikologi, seorang ahli jiwa bernama dr. C.R. Adams dalam bukunya *“How to pick a mate”* (bagaimana memilih

pasangan teman hidup) telah mengemukakan beberapa kenyataan yang diambil oleh beliau sebagai kesimpulan tentang orang-orang yang menikah, di antaranya sebagai berikut:

- a. Orang yang menikah hidupnya lebih lama di bandingkan dengan tidak menikah
- b. Di dalam penjara berdasarkan penyelidikan lebih banyak orang yang tidak menikah dibandingkan persentasenya dari pada yang menikah.
- c. Bunuh diri lebih banyak orang yang tidak menikah di bandingkan dengan orang yang menikah.
- d. Orang yang mempunyai penyakit gila lebih banyak orang yang tidak menikah di bandingkan dengan orang yang menikah
- e. Orang yang menikah lebih merasa aman dan tenteram kehidupannya di bandingkan dengan orang yang tidak menikah.<sup>93</sup>

Selain hal tersebut di atas dari segi psikososial pun pernikahan menjadi begitu penting bagi budaya masyarakat Indonesia.

Menurut Thalib Sajuti menyatakan bahwa:

Penilaian secara umum ialah orang yang berkeluarga atau pernah berkeluarga mempunyai kedudukan yang lebih di hargai dari mereka yang tidak kawin.<sup>94</sup>

Lebih lanjut menurut Herri Zan Pieter dan Namora mengungkapkan:

Alasan psikologis berikutnya yang mendorong orang untuk menikah adalah menghilangkan rasa kesepian. Rasa sepi menjadi sesuatu yang sangat tidak menyenangkan. Kesepian

---

<sup>93</sup> Mohammad Idris Ramulyo, *Hukum Perkawinan Islam*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), Cet, Ke-5, h. 14

<sup>94</sup> Thalib Sajuti, *Hukum Kekeluargaan Indonesia*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 1982), cet, Ke-2, h. 47

menyebabkan jiwa kita membutuhkan orang lain, selain untuk memenuhi kebutuhan sosial, juga mengurangi ketidaksempurnaan diri sendiri. Perkawinan di anggap sebagai reduksi rasa sepi.<sup>95</sup>

Sedangkan menurut Kartini Kartono mengungkapkan bahwa:

Dengan perkawinan itu seseorang tidak hanya akan mendapatkan pengakuan sosial serta status sosial saja, akan tetapi juga jaminan *security* materiil dan sosial. Dan yang paling mutlak di perlukan ialah: jaminan cinta-kasih dari pribadi yang di cintainya. Inilah justru yang menjadi semen pengokoh bagi perkawinan atau rumah tangga.<sup>96</sup>

#### 4. Faktor-faktor Penyebab Menunda Pernikahan

Pada saat ini, kecenderungan dikalangan wanita maupun pria untuk menunda ataupun mengabaikan urusan pernikahan. Alasan yang diberkan pun cukup beragam tergantung subjek masing-masing. Seperti yang disebutkan tampaknya alasan ini bisa berupa akibat eskternal maupun internal pada setiap individu.

Dalam Jurnal yang ditulis oleh Rachmy Diana ada beberapa alasan yang menyebabkan orang memilih untuk hidup melajangdiantaranya:

- a. Belum siap secara mental, Kesiapan mental adalah sebagian dari alasan orang untuk menunda pernikahan, baik melihat dari kematangan usia maupun emosi, ekonomi, ataupun lain sebagainya.
- b. wanita yang hidup melajang merasa mampu untuk menghidupi diri sendiri karena memiliki kemandirian atau independensi ekonomi. Kemudian ada kemungkinan wanita yang lajang merasa memiliki

---

<sup>95</sup> Herri Zan Pieter *et,al*, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Pranada Media Group, 2016), Cet, Ke-3, h. 219

<sup>96</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*, (Bandung: Mandar Maju, 1992), Cet, Ke-5, h. 212

tanggung jawab besar akan perekonomian keluarga baik orang tua dan saudara-saudaranya.

- c. merasa santai, bebas, tidak terikat, tanpa ada tuntutan dari pihak lain. terkadang bagi sebagian individu dengan menikah seseorang akan merasa terikat dan pekerjaannya menjadi tidak optimal.
- d. Melajang yang dilakukan karena sulit mendapatkan pasangan hidup yang tepat. Terkadang orang telah banyak melakukan usaha untuk mendapatkan pasangan, namun tidak juga pasangan yang diharapkan itu dapat mempersuntingnya.<sup>97</sup>

Permasalahan lajang seringkali dikaitkan dengan adanya kriteria dalam menentukan calon pasangan. Seseorang akan selalu mengharapkan pasangannya sesuai dengan apa yang diinginkannya. Namun, apabila kriteria ini terlalu sulit maka tidak menutup kemungkinan individu akan kesulitan dalam mendapatkan pasangan. Menurut Larson di kutip oleh Dian, mengungkapkan beberapa keyakinan pada lajang yang memicu tertundanya pernikahan, diantaranya sebagai berikut:<sup>98</sup>

*a. One and Only*

Individu beranggapan bahwa ia hanya dapat menikah dengan satu orang yang ia yakini akan menjadi pasangannya. Jika individu tidak berusaha mencari orang lain untuk dijadikan pasangan dan mengabaikan kesempatan menjalin hubungan dengan orang lain hanya karena menunggu takdirnya, maka individu akan kesulitan mendapatkan pasangan hidup.

---

<sup>97</sup>R. Rachmy Diana, *op.cit.*,h. 171-172.

<sup>98</sup> Dian Wisnuwardhani *et., al*, *Hubungan Interpersonal*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 87-88.

b. *Love Is Enough*

Individu yakin bahwa cinta merupakan satu syarat yang cukup untuk menikahi pasangannya, tanpa mempertimbangkan faktor lain selain cinta.

c. *Cohabitation*

*Cohabitation* diartikan sebagai status bagi pasangan yang belum menikah, tinggal bersama dan terlibat hubungan seksual satu sama lain. dimensi ini menunjukkan bahwa individu yakin *cohabitation* dapat meningkatkan kesuksesan pernikahan nantinya.

d. *Complete Assurance*

*Complete Assurance* mengukur dua hal, yaitu *Perfect Self* dan *Perfect Relationship*. *Perfect self* menunjukkan bahwa individu baru mau menikah dengan pasangannya jika ia merasa dirinya sudah sempurna sebagai pasangan dan siap untuk menikah. Sedangkan, *perfect relationship* menunjukkan bagaimana hubungannya sesuai dengan yang diinginkannya.

e. *Idealization*

Individu menganggap bahwa ia baru mau menikah jika kriteriannya mengenai pasangan telah terpenuhi, akibat dari keyakinan ini adalah individu selalu tidak merasa puas dengan pasangannya. Individu merasa calon pasangannya tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

f. *Opposite Complement*

Individu meyakini bahwa jika ia menikah dengan pasangan yang memiliki karakter pribadi yang berlawanan dengannya, maka ia akan dapat saling melengkapi satu sama lain.

g. *Ease and Effort*

Individu menganggap bahwa tanpa harus berusaha, ia pasti akan mendapatkan pasangan, individu yakin bahwa mendapatkan pasangan adalah takdir yang membuatnya merasa tidak perlu berusaha mencari pasangan atau berusaha menjalin hubungan dekat dengan orang lain.

Menurut Dian WisnuWardhani Selain masalah keyakinan, ada beberapa pertimbangan yang dilakukan individu pada saat proses pemilihan pasangan diantaranya:<sup>99</sup>

a. Menentukan Pasangan berdasarkan kedekatan geografis (*propinquity*)

Individu pada tahap proses pemilihan pasangan, individu akan mempertimbangkan faktor seberapa dekat individu dengan pasangannya secara geografis. Diantaranya: kedekatan di lingkungan kerja, tempat kuliah, tempat nongkrong atau tempat dimana pun mereka terlibat dalam aktivitas yang sama.

b. Daya Tarik

Baik pria maupun wanita mempunyai perbedaan mengenai masalah daya tarik mereka terhadap pasangan baik fisik maupun kepribadiannya. Miasalnya saja wanita akan lebih tertarik pada pria mapan, sedangkan pria cenderung akan tertarik pada wanita secara fisik seperti: kulit putih, rambut panjang, dan lain sebagainya.

c. Latar Belakang Sosial Budaya, Pendidikan, Suku, Ras, Kelas Sosial, Ekonomi, dan Agama

Dalam hal ini seseorang akan cenderung sering memilih pasangan dengan faktor sosial budaya yang sama. Hal ini biasanya

---

<sup>99</sup> Dian Wisnuwardhani *et., al., Ibid*, h.83.

disebabkan oleh pernikahan akan lebih stabil jika memiliki banyak kesamaan didalamnya. Misalnya: Agama yang sama, pendidikan setara Sarjana.

d. Menyesuaikan Diri Bersama

Pada proses ini seseorang dan pasangannya memiliki hubungan yang sudah berkembang dengan melibatkan komitmen satu sama lain yaitu hubungan yang lebih serius, selanjutnya mereka akan saling melakukan penyesuaian diri satu sama lain, dengan bertujuan untuk menunjukkan kemampuan individu untuk dapat menjalani hubungan dengan pasangannya mereka dengan proses pertunangan dengan pasangan yang sudah dipilih individu. Jika individu dan pasangannya berhasil menjalani proses ini dengan baik, maka mereka dapat menikah.

Menurut Elizabeth Hurlock, beberapa alasan dewasa muda untuk menunda pernikahan diantaranya:<sup>100</sup>

- a) Penampilan seks yang tidak menarik.
- b) Cacat fisik, atau penyakit lama.
- c) Tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orangtua.
- d) Keinginan untuk meniti karier yang menuntut kerja lama dan jam kerja tanpa batas dan banyak bepergian.
- e) Tidak seimbang jumlah anggota masyarakat pria dan wanita di masyarakat di mana ia tinggal.
- f) Jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dengan lawan jenis yang dianggap cocok dan sepadan.
- g) Karena mempunyai tanggungjawab keuangan dan waktu untuk orangtua dan saudara-saudaranya.

---

<sup>100</sup> Elizabeth Hurlock., *loc. cit.*, h. 301.

- h) Kekecewaan yang pernah dialami karena kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh temannya.

Sedangkan Abu Ahmadi mengungkapkan faktor penyebab tertundanya pernikahan berdasarkan tentang pemilihan jodoh.:

Setiap masyarakat mempunyai tuntutan yang berbeda-beda dalam hal pemilihan jodoh. Masing-masing kelompok misalnya suku bangsa mempunyai derajat tuntutan yang berbeda-beda dan menuntut pola ukuran yang berbeda yang berbeda pula. Salah satu pertimbangan dalam menikah adalah akibat psikososial masyarakat. Adapun faktor-faktor psikososial tersebut diantaranya: agama atau afiliasi religius, latar belakang keluarga (pribumi, asli, hybride, /campuran, rural atau urban), status ekonomi keluarga, intelegensia: kecerdasan, serta tempramen dan karakter.<sup>101</sup>

Sedangkan Kartini Kartono mengungkapkan lebih banyak alasan mengapa individu menunda atau tidak melakukan perkawinan diantaranya yaitu:<sup>102</sup>

- 1) Tidak pernah mencapai usia kematangan.

Menurut Kartini Kartono individu yang tidak pernah mencapai usia kematangan adalah oknum “adolesens yang mogok” atau “anak-anak yang abadi” dan sangat infantil perangainya, individu yang tidak pernah berani memikul tanggung jawab sendiri pada setiap langkahnya, tidak mampu mengontrol diri sendiri dan tidak sanggup menentukan tujuan hidupnya.

---

<sup>101</sup>Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), Cet, Ke 3, h. 12

<sup>102</sup>Kartini Kartono, *loc.cit.*, h. 204.

2) Identifikasi secara ketat terhadap orang tua.

Identifikasi pada orang tua disebutkan yaitu fiksasi pada ibu (kompleks Oedipus) atau fiksasi pada ayah (kompleks Elektra). Apabila individu begitu erat-terikat pada ayah dan ibunya maka akan terjadi dependensi-emosional yang ekstrim sampai usia dewasa, mereka tidak akan pernah bahagia jika berjauhan sehingga akan sulit untuk mengadakan relasi yang normal dengan lawan jenisnya.

3) Egosentrisme dan Narsisme yang berlebih-lebihan.

Egosentrisme merupakan pribadi-pribadi tertentu yang sangat egoistis, dengan rasa keakuan (*selfishness*) dan cinta diri sendiri yang berlebih-lebihan. Sedangkan narsisme (cinta-diri) yang berlebihan dalam mempertahankan harga-diri dan harkat pribadi.”

4) Musim – pasang dari kebudayaan individualisme.

Adanya pola individualistis pada tingkah laku seseorang disebabkan beberapa faktor diantaranya sebagai berikut:

- a) Semakin meningkatnya meningkatnya bidang ilmu pengetahuan, yang membanggakan prestasi individual dan prestasi intelektual;
- b) Semakin mundurnya peranan agama dan makin populernya sekularisme;
- c) Pengaruh urbanisasi yang sangat mengurangi adanya kontak primer, serta menstimulir timbulnya kontak-kontak interpersonal;
- d) Kebudayaan “modern” yang menyebar luaskan “ekspresi diri bebas” dan “moralitas baru bagi setiap individu”, sehingga setiap oknum berhak memformulasikan kode-kode moral sendiri (ada pembenaran diri sendiri/*selfjustification* dan rasionalisasi).Sedangkan faktor pendukung lainnya yaitu pada tahap dalam pemilihan pasangan oleh individu. Pemilihan

pasangan dapat menjadi faktor mengapa seseorang akan memutuskan untuk menunda pernikahannya terlebih bila tidak sesuai dengan harapan individu tersebut. Adapaun teori-teori tersebut diantaranya:<sup>103</sup>

1) The Stimulus-Value-Role Theory

Teori ini menjelaskan bahwa individu tertarik pada calon pasangannya akibat stimulus berupa daya tarik fisik. Stimulus ini bekerja sebagai magnet yang mendekatkan dua individu tersebut, sehingga mendorong mereka untuk menjalin hubungan yang dekat.

2) Teori Psikodinamika<sup>104</sup>

Teori ini mengatakan bahwa pengalaman di masa kecil dan latar belakang keluarga berpengaruh pada pilihan pasangan individu. Teori ini terbagi menjadi dua yaitu: pertama; *parent image theory*, individu akan menikah dengan seseorang yang mirip dengan ayah atau ibunya. Kedua; *ideal mate theory*, individu membentuk kriteria mengenai pasangan yang ideal berdasarkan pada pengalaman masa awal kanak-kanak mereka. Individu akan membentuk bayangan mengenai hubungan yang ideal berdasarkan pada bagaimana bentuk kedekatan mereka dengan orang disekitarnya ketika mereka masih kecil.

3) Teori kebutuhan (*Needs Theories*)

Berdasarkan teori kebutuhan mengungkapkan bahwa seseorang akan memilih seorang pasangannya atas dasar kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dirinya. Robert winch dalam teorinya *complementary needs* mengatakan bahwa memilih pasangan yang berlawanan karakternya, namun dapat melengkapi kebutuhan satu sama lain.

---

<sup>103</sup>Dian Wisnuwardhani *et., al., loc.,cit*, h. 105.

#### 4) Teori Exchange

Teori ini mengatakan bahwa individu mau menjalin hubungan dengan orang lain yang memiliki sumber daya (misalnya: pandangan yang baik dan kepandaian) yang individu tersebut dihargai. Mereka saling tertarik karena persetujuan (apa yang diberi dan didapat) yang adil bagi mereka.

#### 5) Filter Theory

Teori mengatakan bahwa dalam memilih pasangan hidup, individu menggunakan pertimbangan tertentu sebagai kriteria untuk mendapatkan calon pasangan. Berdasarkan teori ini memilih pasangan haruslah melalui beberapa proses diantaranya ketertarikan awal secara fisik, perkenalan, obrolan, bertukar pembicaraan, chatting, bertemu, dan memutuskan untuk berkomitmen dalam jangka panjang.

## **BAB III**

### **DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN**

#### **A. Asal-usul Desa Cempaka**

Desa Cempaka adalah sebuah dusun cukup strategis dalam wilayah kecamatan Cempaka berada tepat di pinggir sungai komering yang masuk dalam wilayah kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Akses menuju ke desa tersebut sangat mudah karena tersedia cukup banyak kendaraan. Jarak dari desa Cempaka terletak sekitar 120 km dari kota Palembang (Provinsi), antara ibu kota kecamatan berjarak 1,5 km sedangkan jarak menuju ibu kota Kabupaten (Martapura) berjarak 110 km.<sup>104</sup>

Secara hukum desa Cempaka merupakan termasuk dalam wilayah Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur/wilayah OKUT provinsi Sumatera Selatan serta secara administratif berada dalam wilayah Kecamatan Cempaka dengan Ibu kota yaitu Martapura sebagai pusat aktivitas pemerintahan. Adapun perbatasan daerah desa Cempaka diantaranya sebagai berikut:

- a. Sebelah utara berbatasan dengan desa Harisan Jaya kecamatan Cempaka kabupaten oku timur. Sebelah selatan berbatasan dengan desa Sukaraja kecamatan Cempaka kabupaten oku timur.
- b. Sebelah timur berbatasan dengan desa Tanabang kecamatan MuaraKuang kabupaten ogan ilir.
- c. Sebelah barat berbatasan dengan Burnai kecamatan Tanjung Lubuk kabupaten ogan komering ilir.<sup>105</sup>

Asalmula terbentuknya Desa Cempaka merupakan hasil dari pemikiran orang-orang terdahulu yang berjuang disamping menyebarkan

---

<sup>104</sup> Buku Isian Profil Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur Tahun 2019.

<sup>105</sup> *Ibid.*,

Agama Islam. Menurut bapak Ya'qub Mangku Igama (pemangku Adat desa Cempaka), orang-orang yang terdahulu menyebarkan Islam di Desa Cempaka diberi nama Puyang yang bernama Sultan Hamimum Hamim atau Puyang Tuan di Pulau, yang menurut ceritanya merupakan Nenek Moyang desa Cempaka berketurunan Arab. Pada waktu itu Puyang menetap di suatu tempat dan lahan tanah yang dikelilingi oleh sungai dan rawa.<sup>106</sup>

Menurut cerita pemangku adat setempat nama desa Cempaka sendiri atas dasar musyawarah dan mufakat oleh tokoh Agama, adat, dan pemerintahan desa. Pemerintahan desa waktu itu dipimpin oleh puyang Nyaman dan kemudian digantikan oleh putranya Ahmad Daud. Waktu terus berlalu dan berjalan dengan sangat baik. Ketika masa penjajahan Belanda, kekuasaan desa yang dipimpin oleh Ahmad Daud Ratu Nyaman yang kemudian membawa kemajuan bagi desa ini. Kekuasaan pun berganti dan dipimpin oleh putranya KH. Saleh Muzani. Kemudian pemerintahan kembali digantikan oleh pimpinan yang tak kalah penting dengan jiwa yang berdidikasi tinggi, cerdas dan pintar bernama Hasbi Burhan. Setelah masa pemerintahannya berakhir, kemudian digantikan oleh pemimpin yang bernama Macan Negara, Muhammad Singa Dinata, kemudian Ratu, dan sekarang dipimpin oleh A. Wahab Ahmad Gelar Tanda Sakti yang mampu membawa dan merangkul bukan hanya desa Cempaka dan 12 dusun yang lain sudah cukup maju.<sup>107</sup>

---

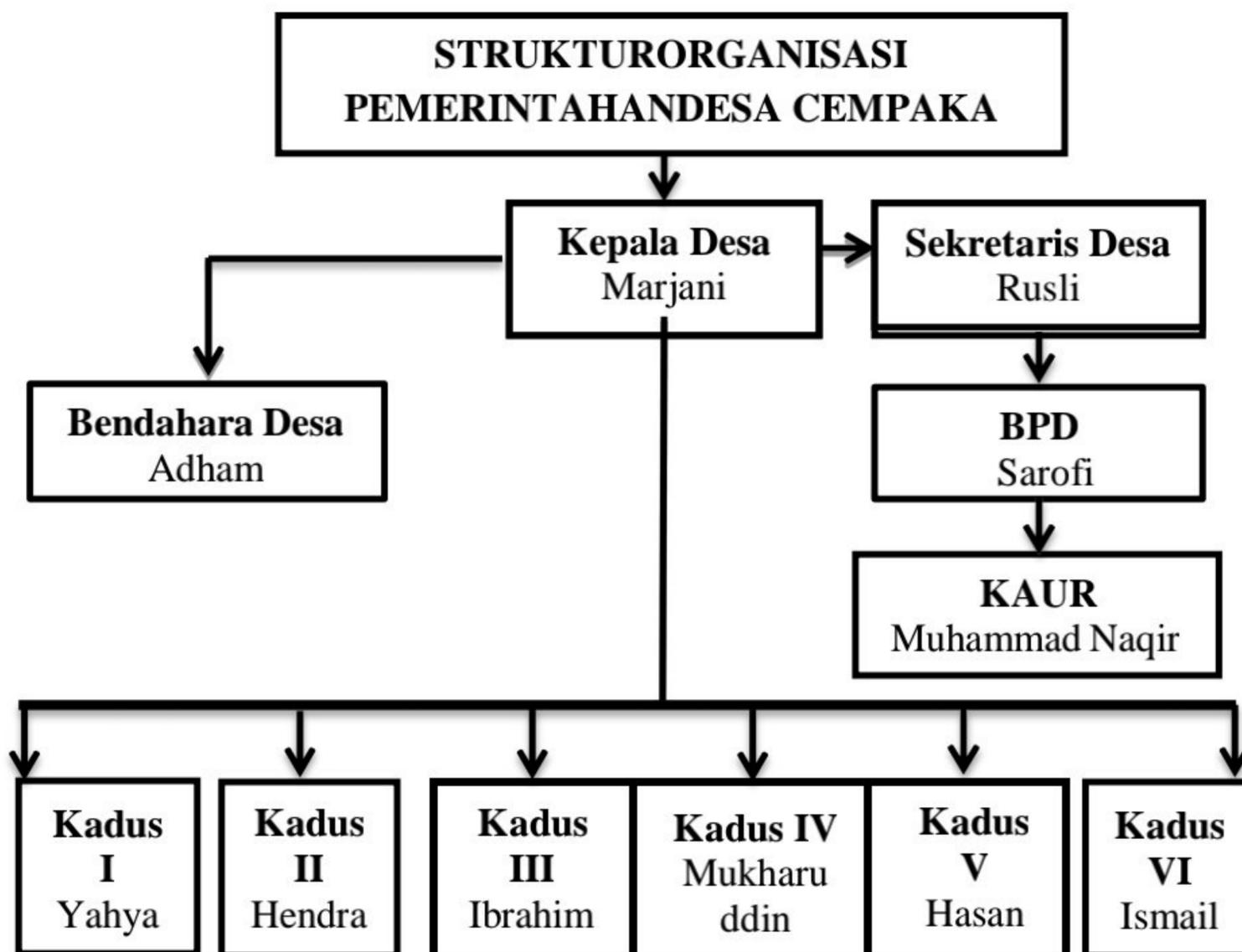
<sup>106</sup> Wawancara dengan tokoh Agama Bapak Ya'qub Mangku Igama, Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur Pada Tanggal 10 Januari 2019 Pukul 16.00 – 17.05 WIB.

<sup>107</sup> *Ibid.*,

## B. Struktur Pemerintahan

Bagan 1

Bagan Struktur Organisasi Pemerintahan Desa Cempaka<sup>108</sup>



## C. Kondisi Objektif Desa Cempaka

### 1. Perkembangan Kependudukan Desa Cempaka

Penduduk yang tinggal di daerah ini merupakan masyarakat turun-temurun yaitu Suku Komering dengan menjadi ciri khasnya bahasa Komering. Namun tidak dipungkiri telah bertambahnya penduduk yang mendiami desa ini salah satunya suku Jawa (transmigran), ataupun akibat penempatan tugas maupun untuk membangun desa tersebut. Adapun data jumlah penduduk desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur pada tahun 2019 sebagai berikut:

<sup>108</sup> Buku Pemeriksaan Reguler Desa Tahun 2018.

**Tabel 3**  
**Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin<sup>109</sup>**

<b>NO</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
1.	Laki-laki	2.715 Orang	51,25 %
2.	Perempuan	2.583 Orang	48,75 %
	<b>Jumlah Total</b>	5.298 Orang	100 %

Dari hasil tabel di atas, maka penulis dapat simpulkan bahwa jumlah penduduk desa Cempaka yang terjadi pada tahun 2019 berdasarkan jenis kelamin untuk laki-laki berjumlah 2.715 orang dengan persentase jumlah perkembangan sebesar 51,25%, sedangkan untuk jumlah penduduk perempuan sebanyak 2.576 orang dengan persentase perkembangan 48,75%.

**Tabel 4**  
**Jumlah Kepala Keluarga<sup>110</sup>**

<b>NO</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
1.	Laki-laki	852 KK	92,61%
2.	Perempuan	68 KK	7,39%
	<b>Jumlah</b>	920 KK	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui perkembangan kependudukan di desa Cempaka berdasarkan kepala keluarga berjenis

<sup>109</sup> BukuIsian Profil Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur Tahun 2019.

<sup>110</sup> BukuIsian Profil Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur Tahun 2019.

kelamin laki-laki berjumlah 852 dan perempuan berjumlah 68 kepala keluarga dengan hasil persentasi perkembangan jumlah kepala keluarga pada laki-laki sekitar 92,61% dan pada perempuan dengan persentase 7,39%.

**Tabel 5**  
**Tingkat Pendidikan Masyarakat<sup>111</sup>**

<b>NO</b>	<b>Sarana</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Sudahsarjana	71
2.	TamatSD	618
3.	TamatSLTP	2.904
4.	TamatSLTA	996
5.	Sedangsekolah	533
6.	Tidak/belum sekolah	176
	<b>Jumlah Total</b>	5.298

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat pendidikan penduduk desa Cempaka mayoritas mampu menyelesaikan pendidikan sampai pada sekolah lanjut tingkat pertama (SLTP) berjumlah 2.904 orang, sedangkan pada tingkat sekolah lanjut tingkat atas (SLTA) berjumlah 996 orang, penduduk yang menamatkan pendidikan pada tingkat sekolah dasar (SD) berjumlah 618 orang, dan sudah sarjana berjumlah 71 orang, sedang sekolah berjumlah 533 orang, sedangkan penduduk yang tidak/belum sekolah berjumlah 176 orang.

---

<sup>80</sup>*Ibid.*,

## 2. Mata Pencaharian

**Tabel 6**

**Mata Pencaharian Berdasarkan Kepala Keluarga<sup>112</sup>**

<b>NO</b>	<b>Jenis Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Petani	397
2.	BuruhTani	289
3.	BuruhMigranPerempuan	28
4.	BuruhMigranLaki-laki	20
5.	PegawaiNegeriSipil	53
6.	Pedagang Keliling	13
7.	Montir	3
8.	Polri	2
9.	Pensiunan PNS/TNI/POLRI	22
10.	Pengusaha kecil dan menengah	10
11.	Karyawan perusahaan swasta	66
12.	Karyawan perusahaan pemerintah	17
	<b>Jumlah Total</b>	<b>920 KK</b>

Mengacu pada tabel 6, dapat diperoleh gambaran mengenai kondisi mata pencaharian masyarakat desa Cempaka dengan berbagai jenis pekerjaan yang di lakukan oleh setiap kepala keluarga (KK) di desa Cempaka yang lebih di dominasi oleh pekerjaan sebagai petani berjumlah 397 kepala keluarga (KK), pekerjaan menjadi buruh tani sebanyak 289 kepala keluarga (KK), buruh migran perempuan berjumlah 28 orang sedangkan buruh migran laki-laki berjumlah 20 orang, sebagai pegawai negeri sipil berjumlah 53 orang, sebagai pedagang keliling berjumlah 13 orang, bekerja sebagai montir sebanyak 3 orang, menjadi POLRI sebanyak

<sup>81</sup>*Ibid.*,

2 orang, menjadi pensiunan PNS/TNI/POLRI berjumlah 22 orang, yang memiliki pekerjaan sebagai pengusaha kecil dan menengah berjumlah 10 orang, bekerja sebagai karyawan perusahaan swasta berjumlah 66 orang, dan yang bekerja sebagai karyawan perusahaan pemerintahan berjumlah 17 kepala keluarga (KK).

### 3. Sarana Pendidikan

**Tabel 7**  
**Sarana Pendidikan Masyarakat Cempaka<sup>113</sup>**

No	Lembaga Pendidikan	Jumlah
1.	Play Group	1
2.	TK	1
3.	Sekolah Dasar (SD)	2
4.	Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP)	1
5.	Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA)	1
<b>Jumlah</b>		<b>6</b>

Berdasarkan tabel diatas, maka di dapatkan kesimpulan tentang sarana pendidikan masyarakat cempaka memiliki 6 lembaga pendidikan yang mencakup keseluruhan lembaga pendidikan seperti Play Group, TK, Sekolah Dasar, SLTP, dan SLTA.

---

<sup>82</sup>*Ibid.*,

#### 4. Sarana Kesehatan

**Tabel 8**  
**Sarana Kesehatan Desa<sup>114</sup>**

No	Lembaga Kesehatan	Jumlah
1.	Posyandu	1
2.	Puskesmas Desa	1
<b>Jumlah</b>		2

Berdasarkan tabel di atas, sarana kesehatan masyarakat yang menunjang pelayanan kesehatan desa terdiri dari 2 (dua) lembaga yaitu lembaga posyandu berjumlah 1 (satu) unit sebagai bentuk pelayanan kesehatan ibu dan anak serta puskesmas desa berjumlah 1 (satu) unit yang melayani kesehatan masyarakat secara umum.

#### 5. Sarana Keagamaan

**Tabel 9**  
**Sarana Keagamaan Masyarakat<sup>115</sup>**

No	Sarana Ibadah	Jumlah
1.	Masjid	2
2.	Langgar	2
3.	Mushola	4
<b>Jumlah</b>		6

---

<sup>114</sup>*Ibid.*,

<sup>115</sup> *Ibid.*,

Melihat tabel 12 diatas, dapat dijelaskan sarana peribadatan masyarakat desa Cempaka yang terdiri dari Masjid berjumlah 2 (dua) unit, kemudian Langgar berjumlah 2 (dua) unit, serta Musholla berjumlah 4 (empat) unit. Menariknya menurut sekretaris desa bapak Rusli menuturkan bahwasanya masjid dan langgar pada umumnya digunakan sebagai tempat ibadah masyarakat Cempaka sehari-hari mulai dari sholat berjamaah, kegiatan pengajian ibu-ibu, sebagai taman pengajaran Al-Quran (TPA), Sholat sunnah lainnya seperti sholat Tarawih, maupun sholat ied hari raya, tidak jauh berbeda dengan penggunaan sarana ibadah berupa langgar ini menjadi alternatif warga masyarakat sekitar untuk lebih mudah menjangkau tempat ibadah terdekat daripada menuju kedua masjid di desa Cempaka yang jaraknya lumayan jauh apabila di tempuh dengan berjalan kaki. Sedangkan, Musholla dituturkan hanya digunakan untuk kepentingan sebagian pegawai pemerintahan desa yang dibangun di area wilayah kantor pemerintahan desa seperti kantor Camat desa Cempaka, kantor badan penyuluhan keluarga berencana (KB), dan kantor urusan Agama (KUA).<sup>116</sup>

## 6. Lembaga Masyarakat

**Tabel 10**  
**Lembaga Masyarakat<sup>117</sup>**

No	Lembaga Masyarakat	Jumlah
1.	PKK	1
2.	Remaja Masjid	2
3.	Karang Taruna	1
<b>Jumlah</b>		4

<sup>116</sup>Wawancara dengan Sekretaris Desa Bapak Rusli, di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur Pada Tanggal 28 September 2019 Pukul 15.30 – 17.00WIB.

<sup>84</sup>*Ibid.*,

Berdasarkan tabel 13 diatas, lembaga masyarakat desa Cempaka tidak begitu banyak setidaknya ada 3 (tiga) lembaga masyarakat yang bergerak di masyarakat cempaka salah satunya PKK.

Menurut penuturan bapak Rusli PKK ini terdiri dari perkumpulan ibu – ibu desa Cempaka, keberfungsiaan lembaga ini pun tidak terlalu membantu masyarakat. Adanya kegiatan di dalamnya hanya di jalankan oleh anggota di dalamnya seperti mengadakan pengajian bulanan, ataupun hanya perkumpulan arisan saja.Selanjutnya adalah remaja masjid, lembaga ini bisa di katakan sebagai lembaga penggerak keagamaan di desa Cempaka. Kegiatan-kegiatan di ungkapkan oleh sekretaris desa tidak begitu menonjol di kedua masjid namun diakui bahwa di katakan lembaga tersebut ada. Kegiatan-kegiatan yang di laksanakan biasanya bersifat tahunan seperti adanya hari-hari besar islam, ataupun hari raya biasanya akan mengadakan acara keagamaan. Sedangkan, Karang Taruna bapak Rusli menuturkan lembaga ini di fungsikan dalam berbagai kegiatan olahraga bagi masyarakat seperti kegiatan pertandingan olahraga, pengadaan sarana olahraga, ataupun kegiatan budi daya tanaman juga di sebutkan bahwa karang taruna desa Cempaka saat ini sedang di sibukkan dengan budi daya jamur tiram.<sup>118</sup>

---

<sup>85</sup>*Ibid.*,

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Subjek Penelitian**

##### **1. Profil Klien E**

Klien berinisial E adalah seorang perempuan kelahiran oku timur, 05 Agustus 1975 berdasarkan kartu identitas subjek dengan nomor KTP 1608104508750002. Klien E berpostur tubuh kecil dan kurus dengan tinggi sekitar 154 cm. Klien E memiliki rambut pendek, hitam, dan ikal juga memiliki ciri-ciri kulit sawo matang. Klien E berdomisili di desa Cempaka kecamatan cempaka kabupaten oku timur dan merupakan keturunan dari keluarga suku komering. Dusiaanya yang menginjak 44 tahun klien E masih berstatus lajang dan belum berencana untuk menikah.

Pendidikan terakhir subjek yaitu Sekolah Menengah Atas yang ia selesaikan di kota Palembang, sedangkan dalam mengeyam pendidikan Sekolah Dasar dan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama subjek E menyelesaikannya di desa Cemapaka. Subjek E mengungkapkan bahwa ia mempunyai hobi memasak.

##### **2. Kondisi Ekonomi Klien E**

Subjek E merupakan anak tunggal perempuan di keluarganya. Subjek E merupakan putri dari pasangan Bapak Fatih Jaya Santa dan Ibu Dewi Era Wati. Ayah dan ibu subjek E berprofesi sebagai petani dan pekebun di Desa Cempaka Kecamatan Cempaka Kabupaten Oku Timur. Ayahnya seorang petani dan pekebun yang ulet dan rajin. Sedangkan ibunya selain bekerja membantu ayahnya bekerja di ladang dan lahan perkebunan milik mereka, juga memiliki warung kebutuhan pokok bagi masyarakat Desa Cempaka. Menurut subjek E perekonomian orang

tuanya cukup baik memenuhi kebutuhannya selama usianya remaja apalagi bila musim panen tiba maka pendapatan yang didapatkan dari hasil perkebunan dan persawahan mereka akan lebih tinggi.

Menurut subjek E ia terlahir dari keluarga yang pekerja keras dalam memenuhi kebutuhan perekonomian mereka. Bahkan subjek E pada saat itu tidak mendapatkan kendala apapun dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, gaya hidupnya, dan menempuh pendidikannya. Ia mengatakan bahwa pendidikan yang ia tempuh dari mulai sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP) ditamatkan di Desa Cempaka, sedangkan dalam menempuh sekolah menengah atas (SMA) ia lanjutkan di kota Palembang. Menurut subjek E setelah menamatkan sekolah menengah atas (SMA)nya, kedua orang tua berencana agar subjek E melanjutkan ke perguruan tinggi di kota Palembang. Ia mengungkapkan bahwa telah mengikuti ujian masuk perguruan tinggi kesehatan di salah satu perguruan tinggi di kota Palembang. Namun, ia gagal dalam ujian tersebut dan memutuskan untuk tidak mengambil jurusan lain pada perguruan tinggi yang berbeda.

Ketidakbisaan untuk dapat menempuh pendidikan dibidang kesehatan di perguruan tinggi membuatnya sedikit sedih. Namun, ia tidak ingin berlarut dalam kesedihannya saat itu. Maka subjek memutuskan untuk merantau ke kota Serang Banten pada Tahun 1996 dengan menjadi buruh pada sebuah perusahaan swasta, hanya sekitar 1 tahun bekerja disana, maka subjek E pada tahun 1997 mulai kembali mendapatkan pekerjaan pada perusahaan swasta dengan juga menjadi seorang buruh pabrik yang bergerak dibidang pembuatan pakaian di daerah Karang kota Jakarta. Menurut subjek E ia telah bekerja keras dengan menghabiskan waktunya dalam bekerja dan mengumpulkan finansialnya secara mandiri selama 10 tahun bekerja. Subjek E merasa

puas dengan gaya hidupnya yang mampu ia penuhi sendiri, dapat mengumpulkan perhiasan, barang dan baju yang bagus, serta berkumpul, rekreasi, berjalan-jalan dengan teman sebaya di hari libur kerja mereka.

Subjek E adalah seorang yang pekerja keras ini terlihat dari pengakuannya bahwa ia bahkan jarang sekali pulang ke tempat kelahirannya di Desa Cempaka karena ia merasa suasana perkotaan cukup bisa memenuhi kebahagiaannya, sesekali ia menelpon kedua orang tuanya dan berpikir hanya untuk memenuhi kebutuhan finansial kedua orang tua saja. Menginjak usianya sekarang, subjek E mengungkapkan kalau ia tidak terbebani dengan kondisi kedua orang tua yang sudah mulai renta maka ia masih ingin bekerja di luar desa Cempaka. Subjek E terbiasa dengan kondisi dimana ia sibuk dalam bekerja, di Desa Cempaka ia bekerja sebagai juru masak di salah satu rumah makan, serta subjek E juga melanjutkan usaha warung milik kedua orang tuanya. Biasanya ia akan mendapatkan libur kerja saat menjelang puasa Ramadhan maka ia akan mencari celah untuk membuka usaha warung milik kedua orang tuanya dengan menjual kebutuhan pokok, sayur, maupun masakan siap saji.

### **3. Kondisi Lingkungan Masyarakat Klien E**

Masyarakat desa Cempaka merupakan keturunan suku komering yang mendiami wilayah tersebut sepanjang aliran sungai komering. Mayoritas masyarakat menggunakan bahasa komering dalam komunikasi sehari-hari. Perekonomian masyarakat sangat bergantung pada kondisi pertanian dan hasil perkebunan buah-buahan dan pohon karet. Masyarakat adalah orang pekerja keras terbiasa dengan jam kerja lebih lama yang dimulai dari pagi hingga sore menjelang. Para pemuda biasanya telah dilatih dalam bekerja diladang sedangkan para gadis atau

wanita telah dibiasakan untuk mengerjakan pekerjaan rumah seperti wanita pada umumnya.

Masyarakat sangat memegang teguh sistem kekeluargaan antara keluarga inti maupun masyarakat sekitar, baik menyangkut tetangga, kerabat dan lainnya sebagainya. Sistem tradisi masih sangat dihormati salah satunya masalah adat tentang pernikahan, Agama, dan kepercayaan, serta selalu megutamakan urusan tersebut kepada tokoh adat didesa Cempaka.

Para gadis di desa Cempaka selalu diajarkan untuk mampu mengerjakan urusan rumah tangga dimulai dari harus membiasakan untuk bangun pagi, bisa memasak, mencuci, menyapu, dan pekerjaan yang lainnya. Biasanya para ibu akan mulai mengajarkan anaknya sejak mereka baligh atau telah mentruasi atau mereka telah menginjak kelas enam sekolah dasar. Keterampilan sebagai Ibu menjadi salah satu ciri para gadis yang harus dimiliki oleh gadis-gadis lajang desa Cempaka sebelum mereka nanti telah menikah. Kriteria tersebut menjadi salah satu nilai tambah orang tua para pemuda dalam memilih calon menantu wanita.

Sistem kekeluargaan dan gotong royong antar masyarakat sangat dekat. Tidak heran sesuatu yang dianggap tidak sesuai dengan kewajaran dimasyarakat akan sangat mengundang stigma negatif dan sangat mudah menjalar pada masyarakat lainnya. Salah satu ketidakwajaran bagi masyarakat adalah masih adanya pemuda atau gadis yang masih melajang pada usia yang dewasa dengan kisaran umur yang menginjak lebih dari 20 tahun. Masyarakat terbiasa dengan pernikahan dini dan menikahkan putra-puri mereka sekitar usia 19 tahun. Maka apabila seorang pemuda dan gadis belum menikah dan telah mencapai usia 30

tahun saja maka akan menimbulkan olok-olok verbal bagi masyarakat desa sehingga ada stigma negatif bagi mereka yang lajang.

Mereka pemuda dan gadis yang masih lajang yang mencapai usia 30 tahun biasanya apabila seorang pemuda dianggap pemuda yang pemalas, tidak pandai mengurus pekerjaan ladang, mempunyai perangai buruk secara emosional, ataupun dianggap terlalu pemimin bagi seorang pemuda yang terbiasa mengerjakan pekerjaan wanita. Sedangkan apabila lajang pada seorang gadis maka akan dipandang punya perangai yang buruk, pemaarah, punya penghasilan yang tinggi, kriteria yang banyak, finansial kedua orang tua gadis tinggi dan lain sebagainya. Biasanya lajang gadis lebih besar stigma negatif di masyarakat cempaka. Subjek E sukar dalam bersosialisasi dengan masyarakat sekitar memang diakui salah satu tetangga subjek E. Subjek E memiliki sikap tertutup terhadap kehidupan pribadinya. Ia akan sangat enggan membahas masalah lajangnya,, ia tidak suka orang lain membahas, mempertanyakan masalah pribadinya. Warga sekitar jarang bertemu dengan subjek E hal ini di maklumi karena subjek E memang menghabiskan keseharian waktunya di tempat bekerja. Subjek E adalah orang yang tidak suka memulai obrolan dengan orang lain, sikap tertutup menunjukkan ia sebagai orang yang merespon pembicaraan orang lain seperlunya saja. Menurut warga sekitar subjek E juga bukan seperti gadis pada umumnya yang suka berkumpul ke tempat tontonan, maupun acara hiburan musik, seni pertunjukan adat masyarakat yang sering di lakukan gadis pada umumnya. ,,

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Klien E Belum Menikah**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis maka dapat disimpulkan beberapa faktor yang menyebabkan klien E belum menikah

berdasarkan hasil wawancara secara mendalam didapatkan penjabaran sebagai berikut:

Dalam menjalani tugas perkembangan pada umumnya, usia dewasa merupakan usia produktif dalam memperoleh kehidupan yang layak dan mencari finansial secara mandiri bagi perempuan. Menginjak usia 44 tahun hal tersebut menjadi bagian mengapa belum menikahnya subjek E, keinginan dalam memenuhi kebutuhan finansial menjadikan pernikahan bukan lagi menjadi prioritas utama ketika subjek E memasuki lingkungan pekerjaan. Keinginan tersebut menurut subjek E menjadi hilang. Berikut kutipan wawancara:

*“...Tapi pas bugawi lobon, ongka.”<sup>119</sup>*

*“...Tetapi ketika bekerja tidak ada, hilang.”*

Faktor selanjutnya, dunia kerja saat ini yang menuntut para pekerjanya pada jam yang relatif lebih lama. Jam kerja yang lama pada individu membuatnya sedikit istirahat dan penuh kesibukan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan. Subjek E bekerja menjadi juru masak sebuah rumah makan, menurutnya ia bekerja keras dengan jam kerja yang relatif lama dari pagi hingga sore hari. Peran teman bekerja pun menjadi faktor utama baginya untuk tidak terlalu memikirkan pernikahan salah satunya disebabkan tidak ada desakan atau obrolan tentang pernikahan maupun lawan jenis diantara mereka. Berikut kutipan wawancara:

*“...mak ongka sai rodik, Jaksan radu bugawi mulang manom guk lombahan. Dudo juga lamon pegawai bai kan sikam pun mak kala ambahas masalah bakas, mak kala.”<sup>120</sup>*

---

<sup>119</sup>Klien E, Wawancara Pada Tanggal 19 Januari 2019 Pukul 19.00 – 21.00 WIB

<sup>120</sup>*Ibid.*,

“Tidak ada yang dekat, selain itu setelah bekerja pulang sore langsung ke rumah. Di sana (tempat kerja) juga banyak pegawai yang perempuan kan, kami pun tidak pernah mengobrol masalah laki-laki, tidak pernah.”

Situasi dan kondisi tempat bekerja pun juga menjadi faktor utama bagi subjek E dimana terjadinya ketidakseimbangan jumlah anggota pria dan wanita di tempat bekerja. Keterbatasan tersebut juga menghalangi subjek E untuk menjalin kontak dan membangun hubungan dekat dengan lawan jenis di tempat kerja. Berikut hasil kutipan wawancara:

*“Mak onka sai rodik api pacaran rik bakas di pok bugawi. pok bugawi kalamonan bai .”<sup>121</sup>*

“Tidak ada yang dekat atau menjadi pacar di tempat kerja. Tempat kerja kebanyakan perempuan.”

Keputusan subjek E untuk belum segera memutuskan untuk menikah diakibatkan subjek E memiliki sikap tertutup dalam menjalin keterikatan terhadap orang lain/calon pasangannya. Subjek E akan berusaha mempertahankan keyakinannya bahwa ia akan menikah apabila sudah sesuai dengan hatinya dan menolak untuk di carikan jodoh oleh orang lain. berikut wawancara:

*“...Jak hati tubuh.. Mun ia jama-jama haga kan kita pun haga, kadang hulun haga kita nulak mak haga kan.”<sup>122</sup>*

“...Dari hati kita. Harus sama-sama suka dia suka kita pun suka, kadang nanti orang suka kita nolak karna ngak suka sama dia.”

---

<sup>121</sup>*Ibid.,*

<sup>122</sup>*Ibid.,*

*“Jaksan haga jak hati tubuh nihan. Mun di sopok ko hulun mak haga nyak.”*<sup>123</sup>

“Terus harus dari hati kita. Kalau di carikan jodoh tidak mau Saya.”

*“...Umpama di da”a ko hulun mih maha tubuh, tapi jak hati mak narima...mun di judu ko hulun kan kita makkung pandai pribadi na njuk sipa. Nyak juk sinada tapi mun jak hati nihan saro kok ngalopas kona. Walaupun haga sai lamon ngahaga kona nyak tetap haga sai sina da.”*<sup>124</sup>

“...Misalnya Saya di jodohkan orang Saya semyum saja, tetapi hati Saya tidak terima...kalau di jodohkan orang kita ngak tau karakternya seperti apa. Sifat Saya kalau memang dari hati susah di lepas. Walaupun banyak yang suka Saya, tetap Saya mau yang satu itu saja.”

*“Tapi makpandai yo. Tiap hulun bu podok ongka sai cocok lamon. Kapan di judu ko hulun ratong nulak sina, terkadang hulun kok kilu jawaban tahuk bingung haga anjawab na”*<sup>125</sup>

“Tapi Saya juga tidak tau. Setiap Pria mau dekat kebanyakan tidak ada yang cocok, Ketika di jodohkan orang Saya pasti menolak.”

Faktor selanjutnya yaitu kondisi psikologis pada subjek E, psikologis mengenai kurang siapnya mental (kematangan jiwa) dalam memutuskan untuk segera menikah dikarenakan belum inginnya berpisah dengan kedua orang tuanya dan ada ketakutan meninggalkan kondisi kedua orang tuanya

---

<sup>123</sup>*Ibid.,*

<sup>124</sup>*Ibid.,*

<sup>125</sup>*Ibid.,*