

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Kondisi Kecemasan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*), bahasa Jerman (*anst*), dan Bahasa Inggris (*anxiety*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.

Kecemasan (*Anxiety*) secara umum, suatu perasaan kacau yang tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak, itu secara khusus. Menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika 'aku' (*ego*) atau 'diri' (*self*) terancam, suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.<sup>1</sup>

Menurut Stuart dan Laria sebagaimana yang dikutip oleh Herri Zan Pieter menjelaskan bahwa Ansietas atau kecemasan adalah respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Ansietas merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-

---

<sup>1</sup> Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan terapi*, ( Jakarta : PT RajaGrafindo Pesada, 2006), p.20.

olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu.<sup>2</sup>

Menurut Freud sebagaimana yang dikutip oleh Sutarjo A Wiramihardja menjelaskan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Freud juga membagi kecemasan secara khusus menjadi kecemasan neurosis (*neurosa anxiety*), kecemasan reaksi (*reaction anxiety*), kecemasan pembebasan reaksi (*relief responses anxiety*).<sup>3</sup> Kecemasan neurosis (*neurosa anxiety*) yaitu suatu bentuk neurosa dengan gejala paling mencolok seperti ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan suatu sebab khusus, dan dalam banyak peristiwa merembes serta mempengaruhi wilayah-wilayah utama kehidupan seseorang. Sedangkan kecemasan reaksi (*reaction anxiety*) adalah pola reaksi yang kompleks ditandai oleh perasaan-perasaan kecemasan yang kuat dan disertai gejala-gejala somatic, seperti

---

<sup>2</sup> Herri Zan Pieter. Dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, p. 189.

<sup>3</sup> Sutarjo A Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, p.68.

berdebarinya jantung, rasa tercekik, sesak didada, gemetaran, pingsan, dan lain-lain.<sup>4</sup>

Laura A king berpendapat bahwa gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), ketegangan hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan harapan-harapan serta pikiran-pikiran yang mendalam.<sup>5</sup>

Kecemasan menurut Yoseph yang dikutip oleh Alex Sobur, bahwa kecemasan adalah rasa takut seseorang menyadari bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya. bahkan didorong dan diperkuat oleh situasi tersebut. persepsi-persepsi indra akan menjadi lebih tajam, sehingga bias menemukan jalan dan cara pemecahan yang sungguh disadari.<sup>6</sup> Sebagaimana Allah berfirman di dalam Al- Qur'an :

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾

*“ Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepadaKu, jika kamu benar-benar orang yang beriman”.* (Q.S Al- Imran : 175)

<sup>4</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2009), p. 33.

<sup>5</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, p.301

<sup>6</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Cv Pustaka Setia, cet.IV 2011), p. 345

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan tegang, tidak tenang, cemas, takut, khawatir, dan gelisah yang dialami oleh semua makhluk hidup sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis.

## 2. Macam-macam Kecemasan

Menurut Sigmund Freud yang dikutip oleh Fahmi, bahwa macam-macam kecemasan itu dibagi menjadi 3 macam, yakni :

- a. Kecemasan Objektif atau kenyataan (*objective anxiety*) adalah suatu pengalaman perasaan sebagai akibat pengamatan suatu bahaya dalam dunia luar atau suatu reaksi terhadap adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Bahaya itu suatu sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam arti kata bahwa seseorang mewarisi kecenderungan

---

<sup>7</sup> M Nur Ghufon dan Ririn Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014), p.143.

untuk menjadi takut kalau ia berada didekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya.

Contohnya :

1. Seorang anak yang takut akan kegelapan
  2. Seorang siswa yang cemas tidak naik kelas
- b. Kecemasan Neurotis atau Penyakit (*Neurotic anxiety*), kecemasan ini timbul karena pengamatan tentang bahaya dari naluriah. Freud berpendapat bahwa cemas penyakit tampak dalam tiga bentuk yaitu :
1. Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu mengira bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi.
  2. Bentuk ketakutan yang tegang dan irasional (*phobia*). Sifat khusus dari *phobia* adalah bahwa, intensitif ketakutan melebihi proporsi yang sebenarnya dari objek yang ditakutkannya. Contohnya seseorang yang takut atau *phobia* dengan serangga, setiap melihat atau mendengar nama serangga tersebut merinding.
  3. Reaksi gugup atau setengah gugup, reaksi ini munculnya secara tiba-tiba tanpa adanya provokasi yang tegas.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*) dan rasa dosa yaitu kecemasan yang timbul akibat tekanan dari dorongan zat yang tinggi atau disebabkan karena pribadi seseorang.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Mustafa Fahmi, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997), p.98

### 3. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.<sup>9</sup>

Menurut Zakiyah Darajat gejala-gejala kecemasan meliputi dua hal, yakni gejala yang bersifat fisik dan gejala yang bersifat mental. Gejala fisik meliputi : ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur , pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak dan sebagainya. Gejala mental antara lain : sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bias memutuskan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.<sup>10</sup>

Sementara menurut Hawari, gejala-gejala kecemasan antara lain : cemas, takut, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, tegang, tidak bias istirahat dengan tenang, gelisah, mudah terkejut, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi, jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas pendek, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti di tusuk-tusuk, keringat, badan panas atau

---

<sup>9</sup> Fauziah dan Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press Fayed 2005), p.

<sup>10</sup> Zakiyah Daradjad, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung 2001), p. 21

dingin, mulut kering, sukar menelan, dan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan.<sup>11</sup>

#### **4. Tingkat Kecemasan (Ansietas)**

Menurut Stuart and Sudeen tingkat kecemasan dibagi menjadi empat bagian diantaranya :

a) Kecemasan Ringan (Ansietas Ringan)

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Lapangan persepsi melebar dan orang akan bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan terdorong untuk menghasilkan kreativitas. Respons-respons fisiologis orang yang mengalami kecemasan ringan adalah sesekali mengalami nafas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut, bibir bergetar, dan mengalami gejala pada lambung.

Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan ringan adalah lapangan persepsi melebar, dapat menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan dapat menjelaskan masalah secara efektif. Adapun respon perilaku dan emosi dari orang yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

---

<sup>11</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa 1997),p. 55

b) Kecemasan Sedang

Pada kecemasan sedang tingkat lapangan persepsi pada lingkungan menurun dan memfokuskan diri pada hal-hal penting saat itu juga dan menyampingkan hal-hal lain. Respons fisiologis dari orang yang mengalami kecemasan sedang adalah sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering anoreksia, diare, konstipasi, dan gelisah.

Respons kognitif orang yang mengalami kecemasan sedang adalah lapangan persepsi yang menyempit, rangsangan luar sulit diterima, berfokus terhadap apa yang menjadi perhatian. Adapun respon perilaku dan emosi adalah gerakan yang tersentak-sentak, meremas tangan, sulit tidur, dan perasaan tidak aman.

c) Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lapangan persepsinya menjadi sangat sempit, cenderung memikirkan hal-hal kecil saja dan mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. Respons-respons fisiologis kecemasan berat adalah napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala, penglihatan kabur, dan mengalami ketegangan.

Respons kognitif orang yang mengalami kecemasan berat adalah lapangan persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu untuk



menyelesaikan masalah. Adapun respons perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan tidak aman, verbalisasi yang cepat, dan *blocking*.

d) Panik

Pada tingkatan panik lapangan persepsi seseorang sudah sangat sempit dan sudah mengalami gangguan sehingga tidak bisa mengendalikan diri lagi dan sulit melakukan apapun walaupun dia sudah diberikan pengarahannya. Respons-respons fisiologis adalah napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, dan koordinasi motorik yang sangat rendah. Sementara respons-respons kognitif penderita panik adalah lapangan persepsi yang sangat sempit sekali dan tidak mampu berpikir logis. Adapun respons perilaku dan emosinya terlihat agitasi, mengamuk dan marah-marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking*, kehilangan kontrol diri dan memiliki persepsi yang kacau.<sup>12</sup>

## 5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa penyebab munculnya kecemasan yang tidak wajar. Kelainan ini sebagian diturunkan secara genetis, sebagian lain melalui contoh. Hal ini juga bisa sebagai akibat dari pengalaman traumatic. Orangtua yang pencemas bisa melahirkan anak-anak yang pencemas pula. Orang yang introvert, menurut Smith, cenderung lebih sulit mengatasi kecemasannya. Mereka lebih suka menyimpan

---

<sup>12</sup> Herri Zan Pieter. Dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, p. 191.

kecemasannya sendiri. Mereka tidak mengutarakannya kepada orang lain, kendati kepada orang terdekatnya sekalipun.<sup>13</sup>

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi keadaan pribadi individu, pengalaman negatif masa lalu, takut gagal, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti ekonomi, tingkat pendidikan, pasangan yang belum bekerja, perselingkuhan, dan adanya campur tangan keluarga.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada didalam diri seseorang, diantaranya :

---

<sup>13</sup> Maria Etty, *Mengelola Emosi*, p. 25

### 1) Keadaan Pribadi Individu

Priest mengungkapkan bahwa dalam hal yang mempengaruhi kecemasan adalah situasi pada diri individu yang dirasakan belum siap untuk dihadapi seperti kehamilan, menuju usia tua, kenaikan pangkat dan masalah kesehatan yang pada akhirnya akan menjadi suatu konflik dalam diri individu sehingga menimbulkan kecemasan.

### 2) Pengalaman Negatif Pada Masa Lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam berumah tangga atau putus dari pacarnya.

### 3) Takut Gagal

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

Perasaan takut gagal yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

#### 4) Pikiran yang Tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.<sup>14</sup>

#### b. Faktor Eksternal

Dalam menghadapi pernikahan, ada beberapa faktor Eksternal yang melatar belakangi penyebab terjadinya kecemasan pada calon pengantin wanita, yaitu diantaranya :

##### 1) Tingkat Pendidikan

Kondisi kecemasan yang dialami individu juga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikannya akan semakin baik pemecahan terhadap masalah yang dihadapinya.

##### 2) Ekonomi

Masalah ekonomi seringkali menjadi penyebab serius pasangan yang akan melangsungkan pernikahan. Dalam hal ini ada beberapa penyebab ekonomi yaitu kemiskinan dan gaya hidup. Kemiskinan jelas berdampak pada kehidupan keluarga, seorang calon pengantin pasti akan bingung memikirkan biaya untuk melangsungkan pernikahan yang terkait dengan biaya resepsi pernikahannya. Karena problem ekonomi ini seringkali pasangan calon pengantin tidak berani memutuskan untuk menikah.

---

<sup>14</sup> M Nur Ghufro dan Ririn Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, p. 145 - 146

### 3) Pasangan belum bekerja

Problem yang terkait dengan persoalan ekonomi juga yaitu masalah pasangan yang belum bekerja tapi sudah *ngebet* ingin menikah. Pasangan yang belum mempunyai pekerjaan seringkali menjadi problem ketika ingin melangsungkan pernikahan. Ada kekhawatiran tidak bisa menghidupi keluarga selama pernikahan.

### 4) Perselingkuhan

Sering kita baca di surat kabar bahwa suatu masalah yang rumit untuk dikaji adalah masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh suami isteri. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya perselingkuhan. Pertama, hubungan suami isteri yang sudah hilang kemesraan dan cinta kasih. Kedua, kesibukan masing-masing sehingga kehidupan kantor lebih nyaman dari pada kehidupan keluarga.<sup>15</sup>

Problem perselingkuhan ini biasa menyebabkan terjadinya kecemasan atau kekhawatiran yang mendalam bagi calon pengantin wanita yang akan melangsungkan pernikahan.

### 5) Adanya Campur Tangan Keluarga

Kecemasan calon pengantin wanita karena campur tangan dari keluarga ini dapat terjadi dilihat dari sisi eksternal seperti, intervensi

---

<sup>15</sup> Sofyan S, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), p.18.

mertua dan saudara ipar baik adik maupun kakak dari calon pasangan kita.<sup>16</sup>

Calon pengantin wanita takut dan cemas apabila setelah menikah mertuanya lebih mengatur rumah tangga anaknya. Biasanya antara mertua dan menantu perempuan ini perang merebutkan kasih sayang, mertua merasa terancam kehilangan kasih sayang dari anak lelakinya karena setelah menikah.

## **B. Pernikahan**

Pernikahan secara etimologi, pernikahan berarti berkumpul atau bercampur. Adapula mengartikannya perjanjian' (*al-'Aqdu*). Secara terminologi pernikahan menurut Abu Hanifah adalah: ” Aqad yang dikukuhkan untuk memperoleh kenikmatan dari seseorang wanita, yang dilakukan dengan sengaja”.

Pengukuhan disini maksudnya adalah suatu pengukuhan yang sesuai dengan ketentuan pembuat syariah, bukan sekedar pengukuhan yang dilakukan oleh dua orang yang saling membuat 'aqad (perjanjian) yang bertujuan hanya sekedar untuk mendapatkan kenikmatan semata.<sup>17</sup>

Pernikahan dalam literatur fiqh berbahasa Arab disebut dengan dua kata, yaitu *nakahadan zawaj*. Kata na-ka-ha banyak terdapat dalam Al-Qur'an dengan arti kawin, seperti dalam surat an-Nisa ayat 3:

---

<sup>16</sup> Tulus.Dkk, *Buku Panduan Konseling untuk Konselor BP4*, p.163.

<sup>17</sup> Ali Hasan, *Pedoman Hidup Berumah Tangga Dalam Islam*, (Jakarta : Siraja Prenada Media Group, 2006), p.12

وَأِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَقْسُطُوا فِي الْأَيْتِمَىٰ فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مِثْلَىٰ  
 وَثَلَاثَ وَرُبْعَ ۖ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ ذَٰلِكَ  
 أَذِنَىٰ لَكُمْ أَلَّا تَعُولُوا ﴿٤٠﴾

*”Dan jika kamu takut tidak berlaku adil terhadap anak yatim, maka kawinilah perempuan-perempuan lain yang kamu senangi, dua, tiga atau empat orang, dan jika kamu takut tidak akan berlaku adil, cukup satu orang”.*

Pernikahan menurut Wantjik yang dikutip oleh Bimo Walgito, bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.<sup>18</sup>

### 1. Tujuan Pernikahan

Sedikitnya ada empat macam yang menjadi tujuan pernikahan diantaranya:

#### a. Menentramkan Jiwa

Allah menciptakan hamba-nya hidup berpasangan dan tidak hanya manusia saja, tetapi juga hewan dan tumbuh-tumbuhan. Hal itu adalah sesuatu yang dialami, yaitu pria tertarik kepada wanita dan begitu juga sebaliknya.

Bila sudah terjadi 'aqad nikah', si wanita merasa jiwanya tenang, karen merasa ada yang melindungi dan ada yang bertanggung jawab dalam rumah tangga. Si suami pun merasa tenang karena ada pendampingnya untuk

<sup>18</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, p. 10

mengurus rumah tangga, tempat menumpahkan perasaan suka dan duka, dan teman bermusyawarah dalam berbagai menghadapi persoalan. Allah berfirman :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ  
 بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

*”Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri supaya kamu cenderung merasa tentram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.”(ar-Ruum :21)*

Apabila dalam suatu rumah tangga tidak terwujud rasa saling kasih dan sayang dan antara suami dan istri tidak mau berbagi suka dan duka, maka berarti tujuan berumah tangga tidak sempurna, kalau tidak dapat dikatakan telah gagal. Sebagai akibatnya, bisa saja terjadi masing-masing suami istri mendambakan kasih sayang dari pihak luar yang seyogyanya tidak boleh terjadi dalam suatu rumah tangga.

#### b. Mewujudkan (Melestarikan) Keturunan

Keturunan diharapkan dapat mengambil alih tugas, perjuangan dan ide-ide yang pernah tertanam di dalam jiwa suami atau istri. Fitrah yang sudah ada dalam diri manusia ini diungkapkan oleh Allah dalam firman-Nya :



وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ  
 وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ  
 يَكْفُرُونَ ﴿٧٢﴾

”Allah menjadikan bagi kamu istri-istri dari jenis kamu sendiri dan menjadikan bagimu rezeqi dari yang baik-baik..”(an-Nahl :72)

Semua manusia yang normal merasa gelisah, apabila perkawinannya tidak menghasilkan keturunan. Rumah tangga terasa sepi. Hidup tidak bergairah, karena pada umumnya orang rela bekerja keras adalah untuk kepentingan keluarga dan anak cucunya.

### c. Memenuhi Kebutuhan Biologis

Hampir semua manusia yang sehat jasman dan rohaninya, menginginkan hubungan seks. Keinginan demikian adalah alami, tidak usah dibendung dan dilarang.

Pemenuhan kebutuhan biologis itu harus diatur melalui lembaga perkawinan, supaya tidak terjadi penyimpangan, tidak lepas begitu saja sehingga norma-norma adat istiadat dan agama dilanggar.

Kecenderungan cinta lawan jenis dan hubungan seksual sudah ada tertanam dalam diri manusia atas kehendak Allah. Kalau tidak ada kecenderungan dan keinginan untuk itu tentu manusia tidak akan berkembang baik. Sedangkan Allah menghendaki demikian sebagai firman-Nya :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ  
 مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۚ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ  
 عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

*”Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan daripadanya Allah menciptakan istrinya dan daripada keduanya Allah memperkembangbiakan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lainnya dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.” (an-Nisa :1)*

Dari ayat tersebut diatas dapat dipahami, bahwa tuntutan pengembangbiakan dan tuntutan biologis telah dapat terpenuhi sekaligus. Namun hendaknya diingat bahwa perintah ”bertaqwa” kepada Allah diucapkan dua kali dalam ayat tersebut, supaya tidak terjadi penyimpangan dalam hubungan seksual dan anak keturunan juga akan menjadi anak keturunan yang baik-baik.

#### d. Latihan Memikul Tanggung Jawab

Pada dasarnya, Allah menciptakan manusia didalam kehidupan ini, tidak hanya untuk sekedar makan, minum, hidup kemudian seperti yang dialami oleh makhluk lainnya. Lebih jauh lagi, manusia diciptakan supaya

berpikir, menentukan, mengatur, mengurus segala persoalan, mencari dan memberi manfaat untuk umat.

Manusia bertanggung jawab dalam keluarga, masyarakat dan negara. Latihan itu pula dimulai dari ruang lingkup yang terkecil lebih dahulu (keluarga), kemudian baru meningkat kepada yang lebih luas lagi.

Biasanya orang yang sudah terlatih dan terbiasa melaksanakan tanggung jawab dalam suatu rumah tangga, akan sukses pula dalam masyarakat. Kendatipun ada sebagian kecil orang yang sukses dan bertanggung jawab mengemban tugas dalam masyarakat, tetapi tidak sukses dan tidak bertanggung jawab dalam rumah tangga.<sup>19</sup>

## 2. Hukum Pernikahan

Hukum asal pernikahan adalah *mubah* (diperbolehkan) sehingga siapapun boleh melaksanakannya. Bahkan, pernikahan merupakan perbuatan yang pernah dilakukan oleh para Rasul (*sunnah*). Tentang hal ini, Rasulullah SAW. Bersabda :

*”Ada empat perkara yang merupakan sunnah para Rasul, yaitu berani, memakai wewangian, bersiwak, dan menikah.”* (HR. Tirmidzi)

Meskipun demikian, hukum pernikahan itu sangat bergantung pula kepada keadaan orang yang bersangkutan, baik dari segi psikologis, materi, maupun kesanggupannya memikul tanggung jawab. Bisa jadi bagi seseorang pernikahan itu wajib. Dan bisa jadi pula bagi orang lain hukumnya hanyalah *mubah*.

---

<sup>19</sup> Ali Hasan, *Pedoman Berumah Tangga dalam Islam*, p.13

- a. Wajib. Menikah hukumnya wajib bagi orang yang khawatir akan berbuat zina jika tidak melakukannya.
- b. Sunnah. Pernikahan itu disunnahkan jika seseorang sudah mampu secara materi dan sehat jasmani, namun tidak ada kekhawatiran akan terjerumus kedalam perzinaan.
- c. Makruh. Jika seseorang laki-laki yang tidak memiliki syahwat untuk menikahi seseorang perempuan, atau sebaliknya, sehingga tujuan pernikahan yang sebenarnya tidak akan tercapai, maka yang demikian itu hukumnya makruh.
- d. Haram. Pernikahan menjadi haram bila bertujuan untuk menyakiti salah satu pihak, bukan demi menjalankan sunnah Rasulullah SAW.<sup>20</sup>

### **C. Layanan Bimbingan Pranikah**

Kata bimbingan merupakan terjemah dari bahasa Inggris yaitu “*Guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti menunjukkan, member jalan, atau menuntun orang lain kerah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya dimasa kini dan masa mendatang.<sup>21</sup>

Menurut Walgito bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu, untuk mengembangkan kemampuan-kemampuannya dengan baik agar individu itu

---

<sup>20</sup> Pakih Sati, *Panduan Lengkap Pernikahan*, (Jogjakarta : Bening 2011), p. 21

<sup>21</sup> H M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta : PT. Golden Trayon Press, 1998), p. 1

dapat memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik.<sup>22</sup>

Kata Pra dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” adalah awalan yang bermakna “sebelum”. pengertian Nikah dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” ialah perjanjian antara laik-laki dan perempuan untuk bersuami istri (dengan resmi).<sup>23</sup>

Bimbingan pranikah (penasehat perkawinan) adalah suatu proses pelayanan sosial (*social service*) berupa suatu bimbingan penasehat, pertolongan yang diberikan kepada calon suami istri, sebelum dan sesudah menikah, agar mereka memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan dalam perkawinan dan kehidupan kekeluargaan.<sup>24</sup>

Dari pengertian tersebut, maka dapat dimaklumi bahwa penasehat perkawinan merupakan suatu proses, ini berarti bahwa bimbingan pranikah (penasehat perkawinan) ini merupakan kegiatan yang bertahap, yaitu awal atau permulaan, terhadap berlangsung dan tahap berakhirnya suatu kegiatan penasehatan perkawinan. Bentuk kegiatan yang bertahap dan memakan waktu yang relatif lama tersebut berupa:

- a. Bimbingan, yaitu suatu tuntunan, pengarahan.
- b. Penasehatan, yaitu suatu pemberian pengertian tentang hakekat perkawinan, pengertian apa yang baik untuk dilakukan dan apa yang harus dihindari dan ditinggalkan/

---

<sup>22</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, p.5

<sup>23</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, 1998), p. 44 & 614

<sup>24</sup> Ahmad Hamdany Syubandono, *pokok-pokok pengertian dan metode penasehat perkawinan “Marriage Counseling”*, (Yogyakarta: Bumi Aksara 1981), p.3

- c. Pertolongan, yaitu suatu usaha untuk menolong, mengentaskan, menghindarkan, seseorang dari kesulitan-kesulitan atau penderitaan dalam usaha untuk memperoleh kebahagiaan dalam menempuh kehidupan berumahtangga.
- d. Penasehat perkawinan itu memerlukan waktu, dimana kadang-kadang relatif lama, tidak hanya sekali jadi. Lamanya penasehatan yang dibutuhkan tergantung kepada kondisi klien dan berat ringannya masalah atau problema yang dihadapi.<sup>25</sup>

### **1. Tujuan Bimbingan Pranikah**

- a. Agar individu (pemuda/pemudi) mempunyai persiapan-persiapan yang lebih matang dalam menghadapi tahap kehidupan barunya yakni kehidupan rumah tangga.
- b. Agar keluarga beserta anggotanya dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi dengan sebaik-baiknya, sehingga memperoleh kepuasan, ketenangan, kebahagiaan lahir batin.
- c. Agar supaya dapat menciptakan sendiri kondisi-kondisi yang baik, menyenangkan (*comfortable*) bagi penyesuaian individu-individu atau keluarga-keluarga, sehingga memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Ahmad Hamdany Syubandono, *pokok-pokok pengertian dan metode penasehat perkawinan "Marriage Counseling"*, p.4

<sup>26</sup> Ahmad Hamdany Syubandono, *pokok-pokok pengertian dan metode penasehat perkawinan "Marriage Counseling"*, p.6

## 2. Latar Belakang Bimbingan Pranikah

Ada beberapa hal yang melarbelakangi mengapa diperlukan bimbingan konseling pernikahan, yaitu :

### a) Masalah Perbedaan Individu

Seperti telah diketahui bahwa masing – masing individu berbeda satu dengan yang lainnya. Akan sulit didapatkan dua individu yang benar-benar sama. Sekalipun mereka merupakan saudara kembar. Masing-masing individu mempunyai sifat-sifat yang berbeda satu dengan yang lain, baik dalam segi fisiologik maupun dalam segi psikologik. Masing-masing individu mempunyai prasaan, tetapi perasaan satu dengan yang lainnya akan berbeda. Demikian pula masing-masing individu mempunyai kemampuan untuk berpikir, namun bagaimana kualitas berfikirnya satu dengan yang lain akan berbeda-beda.

### b) Masalah Kebutuhan Individu

Manusia merupakan makhluk hidup yang mempunyai kebutuhan-kebutuhan tertentu. Kebutuhan merupakan pendorong timbulnya tingkah laku. Tingkah laku individu ditujukan untuk mencapai suatu tujuan yang akan dikaitkan dengan kebutuhan individu yang bersangkutan. Bertitik tolak bahwa tingkah laku individu itu merupakan cara untuk memenuhi kebutuhannya, maka dapat dikemukakan bahwa perkawinan juga merupakan suatu usaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam diri individu yang bersangkutan. Dalam hal perkawinan kadang-kadang justru sering individu

tidak tahu harus bertindak bagaimana. Dalam hal seperti ini maka individu yang bersangkutan membutuhkan bantuan orang lain, atau membutuhkan bimbingan dan konseling yang berperan membantu mengarahkan ataupun memberikan pandangan individu yang bersangkutan.

c) Masalah Perkembangan Individu

Individu merupakan makhluk yang berkembang dari masa ke masa. Akibat perkembangan yang ada pada individu maka individu akan mengalami perubahan-perubahan. Dengan adanya perubahan-perubahan itu, ini menunjukkan adanya unsur-unsur dinamika dalam diri individu itu.

Dalam mengarungi perkembangan ini, kadang-kadang individu mengalami hal-hal yang tidak dapat dimengerti oleh individu yang bersangkutan khususnya dalam hubungan antara pria dan wanita. Akibat dari keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam kesulitan yang menimpa diri individu yang bersangkutan. Karena itu untuk menghindari diri dari hal-hal yang tidak diinginkan itu diperlakukan bantuan orang lain untuk pengarahannya, atau dengan kata lain dibutuhkan bimbingan dan konseling.

d) Masalah Latar Belakang Sosio Kultural

Perkembangan keadaan menimbulkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, seperti perubahan dalam aspek social, politik, ekonomi, industri, sikap, nilai dan sebagainya. Keadaan ini akan mempengaruhi pula kehidupan seseorang baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Kalau dilihat pada waktu sekarang ini, individu dihadapkan pada



perubahan-perubahan yang begitu kompleks, sehingga keadaan ini dapat menimbulkan berbagai-bagai macam tantangan atau tuntutan terhadap kebutuhan individu. Keadaan yang demikian menuntut individu untuk dapat lebih mampu untuk menghadapi berbagai macam keadaan yang ditimbulkan oleh keadaan jaman ini. Misalnya dengan masuknya kebudayaan dari luar, membutuhkan kemampuan individu untuk dapat menyaringnya. Berkaitan dengan ini maka pada individu tertentu membutuhkan bantuan orang lain dalam usaha mengatasi tantangan atau tuntutan yang ditimbulkan oleh perkembangan bimbingan dan konseling.<sup>27</sup>

### **3. Objek Bimbingan Pranikah**

Bimbingan pranikah (penasehat perkawinan) mempunyai objek atau sasaran, yaitu :

- a. Calon suami istri, yaitu pemuda atau pemudi yang dalam perkembangan hidupnya baik fisik maupun psikis sudah siap dan sepakat untuk menjalin hubungan bersama dalam suatu rumah tangga.
- b. Suami istri, yaitu laki-laki dan wanita dewasa yang telah secara resmi mengikat diri dalam kehidupan rumah tangga.
- c. Anggota keluarga, yaitu individu yang mempunyai hubungan keluarga dekat, baik dari pihak suami maupun istri yang merupakan faktor Extern

---

<sup>27</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, p.7-9

yang mempunyai pengaruh terhadap kehidupan rumah tangga suami istri tersebut.<sup>28</sup>

#### **4. Umur Yang Ideal Dalam Pernikahan**

Dalam hal umur dikaitkan dengan perkawinan, memang tidak adanya ukuran yang pasti, artinya bahwa umur sekian itu yang paling baik. Namun sekiranya, untuk memberikan jawaban persoalan umur berapakah merupakan umur yang ideal, dapat dikemukakan beberapa hal sebagai bahan pertimbangan, yaitu :

a. Kematangan fisiologis atau kejasmanian

Bahwa untuk melakukan tugas sebagai akibat perkawinan dibutuhkan keadaan kejasmanian yang cukup matang dan cukup sehat.

b. Kematangan psikologis

Pernikahan itu dibutuhkan kematangan psikologis, seperti telah diketahui bahwa banyak hal yang timbul dalam perkawinan yang membutuhkan pemecahannya dari segi kematangan psikologi ini. Adanya kebijaksanaan dalam keluarga misalnya, hal tersebut menuntut adanya kematangan psikologis. Demikian pula segi-segi atau masalah-masalah yang lain. Kematangan ini pada umumnya dapat dicapai setelah umur 21 tahun.

---

<sup>28</sup> Subagyo, *Pendidikan Kewarganegaraan*, (Semarang : Upt Unnes Press 2006),p.121

c. Kematangan sosial, khususnya sosial ekonomi

Kematangan sosial, khususnya social ekonomi diperlukan dalam perkawinan, karena hal ini merupakan penyangga dalam memutar roda keluarga sebagai akibat perkawinan. Pada umur yang masih muda, pada umumnya belum mempunyai pegangan dalam hal sosial ekonomi. Padahal kalau seseorang telah memasuki perkawinan, maka keluarga tersebut harus dapat berdiri sendiri untuk kelangsungan keluarga itu, tidak menggantungkan kepada pihak lain termasuk orang tua.

d. Tinjauan masa depan atau jangkauan ke depan

Pada umumnya keluarga menghendaki adanya keturunan, yang dapat melangsungkan keturunan keluarga itu. Disamping itu umur manusia terbatas, yang pada suatu waktu manusia akan mengalami kematian. Sudah barang tentu orang tua tidak akan sampai hati bila anaknya atau keturunannya akan menghadapi kesengsaraan pada waktu orang tua telah cukup usia. Orang tua tidak menghendaki bahwa pada waktu orang tua telah jompo, anak-anaknya masih menjadi beban orang tua. Karena itu sejauh mungkin diusahakan bila orang tua telah lanjut usianya, anak-anak telah dapat berdiri sendiri, tidak lagi menjadi beban orang tuanya. Oleh karena itu pandangan ke depan perlu dipertimbangkan dalam perkawinan.

e. Perbedaan perkembangan antara pria dan wanita

Seperti diketahui bahwa perkembangan antara wanita dan pria tidaklah sama, artinya kematangan pada wanita tidak akan sama jatuh waktunya dengan pria. Seorang wanita yang umurnya sama dengan seorang pria tidak berarti bahwa kematangan segi psikologis juga sama. Sesuai dengan segi perkembangan, pada umumnya wanita lebih dahulu mencapai kematangan daripada pria.<sup>29</sup>

#### D. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent variable*), yaitu variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Diberi kode dengan X
- b. Variabel terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Diberi kode dengan Y.<sup>30</sup>

---

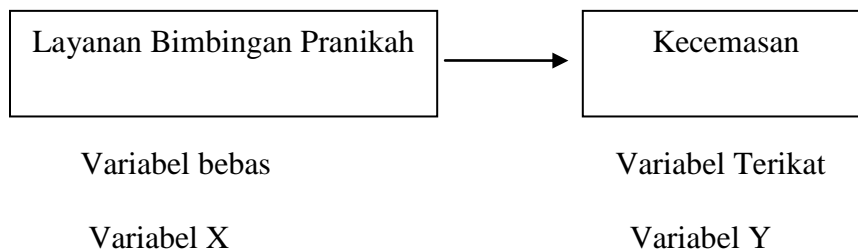
<sup>29</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, p.31-32

<sup>30</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2012), p.39

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, yang menjadi dependen variabel dalam penelitian ini ialah kecemasan (Y), sedangkan independen variabel dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan pranikah (X).

Agar lebih jelasnya dapat dilihat diagram berikut.

Hubungan antara X dengan Y



### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata hypo = kurang dari, dan thesis = pendapat. Hipotesis merupakan suatu kesimpulan atau pendapat yang masih kurang. Kesimpulan yang masih kurang (proto conclusion) karena masih harus dibuktikan.<sup>31</sup>

Berdasarkan berdasarkan deskripsi teori diatas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

H<sub>0</sub>: Diduga tidak ada pengaruh yang signifikan layanan bimbingan pranikah terhadap kecemasan menghadapi pernikahan pada calon pengantin wanita.

H<sub>a</sub>: Diduga terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bimbingan pranikah terhadap kecemasan calon pengantin wanita.

---

<sup>31</sup> Tukiran Taniredja dan Hidayat Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2012), p. 24

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan jawaban sementara bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (kuat) antara layanan bimbingan pranikah terhadap kecemasan calon pengantin wanita.