

BAB IV

ANALISIS DATA

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai analisis data, maka peneliti membagi kedalam beberapa tema, di antaranya gejala kecemasan yang timbul, motivasi untuk menikah, serta faktor pendukung.

A. Gambaran Kecemasan Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami Putus Hubungan Cinta

Gejala psikologis merupakan gejala kecemasan yang berkaitan dengan kejiwaan seseorang. Pada saat kecemasan mendera, maka akan timbul perasaan takut, khawatir, mudah marah. Kedua responden menyatakan bahwa mereka merasa sangat marah terhadap mantannya tersebut. Peningkaran terhadap hal yang telah terjadi membuat mereka merasa bahwa mereka seakan-akan tidak mampu lagi melihat sinar cerah, merasa tidak berguna, tertekan, dan rasa malu yang begitu mendalam.

Reaksi yang ditampilkan adalah *shock*, cemas, takut, dan depresi karena merasa segala sesuatu tiba-tiba menjadi berubah dan masa depan menjadi tidak jelas. Bagi seorang wanita, pernikahan merupakan hal sakral yang nantinya akan

menentukan kehidupan berikutnya, bahkan lebih seperti suatu kehormatan. Maka tidak heran jika kedua responden mengalami hal yang cukup memprihatinkan.

Pada dasarnya Ls mengalami perasaan ketakutan yang sangat berlebihan terhadap laki-laki lain diakibatkan dirinya pernah melakukan hubungan badan dengan mantan calon tunangannya itu. Meskipun sebenarnya saat ini Ls sudah tidak berhubungan lagi dengan R, namun rasa takut tersebut akan tetap ada meskipun situasi ketidakpastian tersebut sudah menjadi masa lalu. Rita L Atkinson menerangkan bahwa ketegangan seperti itu sudah menjadi masalah klinis, hal ini dikarenakan Ls sudah jatuh ke dalam kondisi *maladaptif*.

Kekhawatiran dan rasa tidak nyaman juga menghinggapi perasaan Ls. Bagaimana tidak, setiap kali ada laki-laki yang mengajak Ls berkenalan, dalam pikirannya sudah dapat dipastikan bahwa laki-laki tersebut ingin menjadikan dia pacarnya. Meskipun sebenarnya tidak seperti itu. Itulah sebabnya Ls lebih memilih berbagi kisah dengan laki-laki yang sudah lama dia kenal. Pengalaman pahit yang dia alami telah membuat *mindset*nya mengenai laki-laki yang baru dikenal semuanya tidak bisa dipercaya.

“Saya lebih memilih menghindar dari pada berkenalan dengan orang baru. Lebih baik dengan orang yang sudah lama saya kenal.”¹

Seringkali kecemasan yang Ls alami menjadikan dirinya mudah tegang. Meskipun terhadap hal yang ringan. Sebagai contoh Ls menangis ketika ada yang

¹ Ls, Mahasiswi, **Wawancara Pribadi**, Banjarmasin Timur, 11 Februari 2014.

bertanya mengenai kabar pertunangannya. Reaksi yang berlebihan tersebut terkadang membuat ia menjadi stress. Beck menuturkan bahwa pikiran-pikiran, asumsi dan kesalahan proses kognisi merupakan faktor potensial yang menyebabkan seseorang menjadi sangat cemas terhadap apa yang dia hadapi.

Rasa takutnya terhadap laki-laki lain akibat perasaan bersalahnya yang telah dia perbuat saat masih menjalin hubungan dengan R, yaitu melakukan hubungan badan. Pemikiran tersebut membuat kepercayaan pada kemampuan diri menjadi sangat rendah.

“Apa lagi yang bisa saya berikan pada suami suatu saat nanti. Lagi pula yang saya tau laki-laki sangat mengharapkan mahkota itu hanya dia yang menjamahnya, sementara mahkota itu sudah tidak bersih lagi. Saya tidak tega melihat suami seperti itu.”²

Ls tidak dapat memandang masa depannya tanpa R diawal berakhirnya hubungannya itu. Saat itu ia tidak memikirkan masa depan, dalam pikirannya hanyalah masa sekarang saja.

Dampak yang dialami Ls ini bukanlah hal yang ringan, insomnia sering kali menghinggapi dirinya. dalam satu minggu Ls bisa tidur malam sepenuhnya hanya 2-4 malam saja. Malam lainnya harus dia hadapi dengan mata terbuka dan pikiran yang tidak jelas.

“Jika tidak bisa tidur ini kambuh rasanya tidak enak, padahal sebenarnya mata ini ngantuk luar biasa. Mau bagaimana lagi, tidak bisa. Inilah di khayalkan, itulah di bayangkan. Dalam satu minggu itu bisa sampai 5 hari

² Ls, Mahasiswi, **Wawancara Pribadi**, Banjarmasin Timur, 11 Februari 2014.

saya tidak bisa tidur, namun alhamdulillah disiang harinya saya bisa sedikit tidur.”³

Selain mengalami gangguan tidur, Ls juga mengalami beberapa dampak lain seperti sering lelah, jantung berdebar, serta mudah berkeringat jika ada sesuatu hal yang berhubungan dengan kejadian tersebut. Carole Wade menerangkan bahwa gejala-gejala seperti itu umumnya dialami oleh mereka yang mengalami gangguan panik yang kuat. Kepanikan ini hampir sama dengan orang yang merasakan ketakutan terhadap kematian atau musibah besar.

Dampak lain yang dialami Ls adalah menarik diri dari kehidupan bermasyarakat. Agresi ini ia lakukan untuk menghindari pertanyaan dan serangan yang datang dari orang lain. Pada saat-saat tertentu terkadang Ls lebih memilih diam namun tetap memperhatikan segala hal yang bisa terjadi. Subjek berusaha meningkatkan kesadarannya akan adanya respon dalam dirinya yang tidak diduga.

Perilaku melarikan diri dari situasi tertentu pun harus ia alami, sebagaimana ketika Ls lebih memilih tidak masuk mata kuliah disebabkan ada teman satu kampusnya yang bertanya pertunangan tersebut.

Tidak terlalu banyak perbedaan antara Ls dengan Yn terhadap dampak putus hubungan cinta yang mereka alami. hanya saja tampaknya Yn lebih mampu menghadapi kenyataan ini. Dari sekian banyak dampak yang secara umum di

³ Ls, Mahasiswi, **Wawancara Pribadi**, Banjarmasin Timur, 7 Februari 2014.

akibatkan oleh kecemasan hanya beberapa saja dampak yang di rasakan Yn pasca putus hubungan cinta.

Dampak yang paling menonjol yang di alami Yn adalah *shock* serta emosi yang tidak stabil. Listo Yuwanto menerangkan bahwa reaksi pertama putus cinta adalah *shock*, kemudian berlanjut kepada *encounter reaction* lalu *retreat*. Sebenarnya beberapa fase ini juga di alami oleh Ls. Hanya saja reaksi yang dirasakan sedikit berbeda. Reaksi-reaksi inilah yang kemudian kemudian menjadi pemegang kendali utama akan seperti apa mereka nantinya.

Jika pada saat munculnya reaksi setelah putus subjek mampu menghadapinya dengan tenang, maka kemungkinan kecemasan yang ditimbulkan akan lebih ringan. Namun jika reaksi tersebut tidak mampu dihadapi dengan tenang dan pikiran yang jernih tentu saja kecemasan yang timbul akan menjadi momok yang berbahaya bagi subjek.

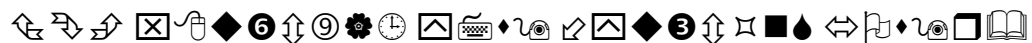
Sikap tenang Yn membawa dampak yang cukup berpengaruh pada pengendalian emosinya. Seperti misalnya Yn tidak mengalami gangguan-gangguan kecemasan seperti yang dialami Ls. Hanya gangguan panik dan beberapa gangguan lainnya seperti perasaan takut dan khawatir terhadap masa mendatang. Namun apakah dampak yang timbul ini bisa dikatakan ringan, tentu saja tidak.

Ketakutan terhadap masa mendatang sempat membuat dirinya menjadi pesimis untuk segera menikah. Ketakutan terhadap masa mendatang ini menurut Beck adalah karena pikiran-pikiran serta asumsi dan kesalahan kognisi.

“Yah nanti-nanti saja dah mikirkan masalah pernikahan, yang ini saja rasanya masih nyesek. Bagaimana kalau nanti kejadian ini terulang lagi. Kira-kira saya tidak sanggup lagi menghadapinya.”⁴

Sebagaimana yang telah dipaparkan Carole Wade bahwa apabila seseorang yang mengalami rasa takut atau panik yang hebat, seperti kehilangan kendali, keluarnya keringat, serta gemetar dan ini terjadi terhadap Yn yang salah satunya terjadi ketika ia menghadapi pelanggan toko padahal sebelumnya tidak pernah mengalami hal seperti itu.

Namun apakah kecemasan yang dialami kedua responden tidak berkaitan dengan agama? Tentu saja ada hubungannya. Allah swt berfirman dalam surah Al-Insyrāh ayat 1:



“Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?”

Abdullah bin Mas’ud pernah bertanya kepada Nabi saw., “Ya Rasulullah, apakah dada bisa menjadi lapang?” “Ya, dengan masuknya cahaya ke dalam hati!” Jawab Rasul. “Apakah untuk itu ada tandanya?” Rasulullah Saw menjawab, “Tanda-tanda masuknya cahaya tersebut ke dalam hati seseorang tercermin dalam sikapnya menjauhkan diri dari kehidupan dunia yang memperdaya, serta cenderung menjadikan tumpuan aktifitas kepada kehidupan yang abadi dan mempersiapkan diri untuk maut.”

⁴ Yn, Pedagang, **Wawancara Pribadi**, Siring Sungai Martapura, 27 Maret 2014

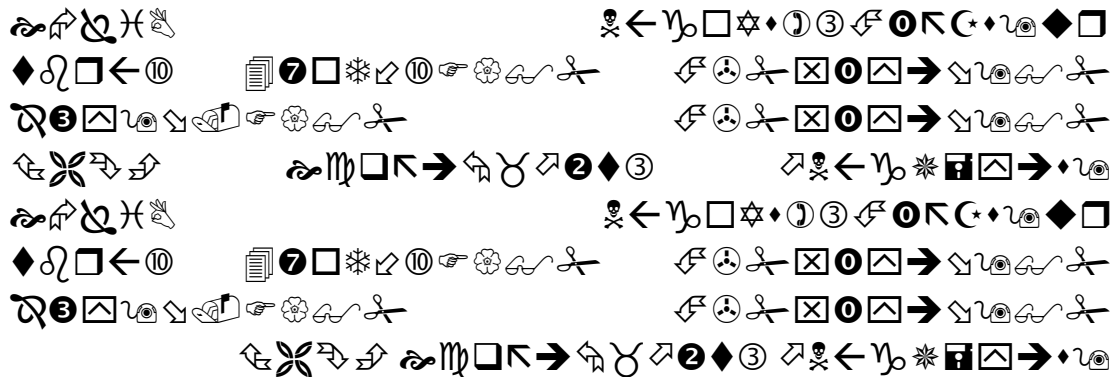
Tanda kelapangan hati dalam keterangan ini bukan berarti meninggalkan dunia secara total, karena Allah swt. dengan tegas memerintahkan agar kita mencari dunia dan menggunakannya sebagai sarana untuk menggapai kebahagiaan akhirat (Q.S. Al Qashas 28: 77). Orang yang memiliki kelapangan dada adalah mereka yang menggunakan dunia hanya sebatas genggamannya, tidak diperbudak dunia. Dunia dijadikan sarana untuk berbekal demi kehidupan yang abadi di kampung akhirat.⁵

Apa yang telah dilakukan oleh kedua responden seperti melakukan pacaran yang mana di dalamnya sudah pasti terjadi hal-hal yang dilarang agama seperti melihat dengan syahwat kepada lawan jenisnya, berpegangan tangan, zina telinga, bahkan salah satu responden sampai melakukan zina besar. Kemungkinan besar perasaan cemas yang menghinggapi mereka merupakan teguran dari Allah agar jangan lagi mengulangi perbuatan-perbuatan tersebut. *“Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk.”* (Al-Isro':32)

Umumnya hari pengadilan Allah berupa sanksi dan hukuman atas perbuatan manusia akan dilakukan nanti pada hari kiamat. Karena itu, banyak pendosa yang terus melakukan dosa-dosa besar tanpa mendapat hukuman di dunia ini. Namun demikian, terkadang terjadi juga hukuman itu di dunia pada kasus-kasus tertentu. Namun itu menjadi rahasia Allah siapa yang mendapat hukuman dunia tersebut. Satu hal yang pasti hukuman dunia itu kadang terjadi.

Dalam QS As-Sajdah 32:21 Allah berfirman:

⁵ Aghil Ibnu, *Surah Al Insyirah Arti dan Tafsir*, 2013, Sumber: <http://agilibhnu.blogspot.com/>



Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebahagian

azab yang dekat (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Berdasarkan beberapa ayat di atas, tampak jelas bahwa Allah bisa saja memberi teguran kepada pelaku maksiat melalui hukuman batalnya hubungan cinta hingga menimbulkan perasaan cemas tidak seperti biasanya.

B. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Wanita Dewasa yang Mengalami Putus Hubungan Cinta

Dalam lingkungan pertemanan, biasanya wanita yang melakukan hal tersebut adalah perempuan yang “nakal”. Dari jawaban yang diberikan Ls, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kecemasan Ls adalah karena pernah melakukan hubungan badan. Ls berpandangan bahwa melakukan hubungan badan tidak akan terjadi jika salah satu pihak tidak menginginkan hal tersebut. Ls mengaku bahwa rasa bersalah akibat pernah melakukan hubungan badan ini sangat mengganggu dirinya, terutama setelah dia putus dari R. Ketakutannya itu dikarenakan

dalam pikirannya bagaimana jika orang lain yang menikah dengannya lalu tahu bahwa dirinya sudah tidak perawan lagi. Ls mengatakan bahwa jika dia teringat lagi dengan hal itu, seketika itu juga dia tidak bisa fokus pada pekerjaannya.

Peneliti lalu bertanya apakah Ls tidak berani menjelaskannya terlebih dulu suatu saat kepada calon suaminya bahwa dia sudah pernah melakukan hubungan badan dan sudah tidak perawan lagi. Memang kata Ls dibenaknya juga ingin seperti itu, namun tampaknya bayang-bayang akan kembali ditinggalkan membuatnya menjadi pesimis. Perasaan ini juga membuat Ls lebih memilih sendiri, Ls belum terpikir untuk mencari pengganti R.⁶

Berakhirnya hubungan Ls dengan R benar-benar membuat Ls menjadi *down*. Selain R merupakan laki-laki yang sangat diharapkannya, R juga satu-satunya laki-laki yang pernah menyentuh seluruh tubuhnya.

“Waktu itu saya rela aja nyerahin segalanya buat R, saya gak nyangka bakal seperti ini. Saya pikir dengan lamanya masa pacaran terus setelah segalanya diberikan membuat dia bakalan ninggalin begitu saja.”⁷

Berawal dari perbuatan Ls yang pernah melakukan hubungan badan. Hal ini kemudian menimbulkan anggapan bahwa seorang wanita yang gagal menjalin hubungan cinta adalah aib yang harus disembunyikan.

Sementara faktor utama yang mempengaruhi Yn adalah faktor keterkejutan / *shock* dan faktor usia. Yn menuturkan bahwa Pt adalah sosok yang benar-benar dia

⁶ Ls, Mahasiswi, Wawancara pribadi, Banjarmasin Timur, 11 Februari 2014

⁷ Ls, Mahasiswi, Wawancara pribadi, Banjarmasin Timur, 11 Februari 2014

percaya. Hingga akhirnya seseorang yang sudah diberi harapan menjadi pengkhianat cintanya.

“Songong tuh orang, saya percaya sama dia, saya cinta sama dia, saya sayang sama dia. Salah saya apa sih? Sampai segitunya memperlakukan saya, akhirnya kepercayaan saya dan orang tua saya dihancurkan begitu saja.”⁸

Keterkejutan psikis Yn yang belum pernah tahu rasanya dikhianati membuat dirinya tidak siap menghadapi kenyataan pahit tersebut. sehingga berimbas pada kegiatannya sehari-hari.

Sangat wajar jika alasan usia ini membuat Yn begitu sedih, selain adik-adik dan sebagian besar teman-temannya sudah menikah dan memiliki anak, disisi lain Yn juga dihadapkan dengan usianya yang semakin bertambah. Perasaan ini sangat mempengaruhi psikis dan fisik Yn, sering kali dia menjadi stress jika terlalu lama terbayang kejadian yang telah menimpa dirinya. Rasa cemas dan takut yang berlebih ini kemudian menjadikan Yn lebih mudah stress.

⁸ Yn, Pedagog, Wawancara pribadi, Jalan Vetran, 25 Maret 2014