

**KECEMASAN REALISTIS PARA JANDA MUDA TERHADAP
MASA DEPAN ANAK DI PURWOKERTO**



Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

RISKI MARKHATUS SOLIAH
2017101200

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN
ZUHRI PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riski Markhatus Soliah
NIM : 2017101200
Jenjang : S1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : **Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi yang saya buat ini adalah asli hasil dari karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis dengan sumber yang tepat.

Purwokerto, 23 September 2024



Riski Markhatus Soliah
2017101200



PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

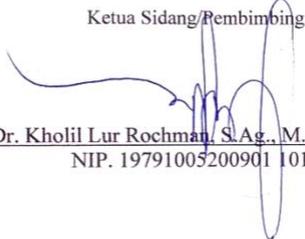
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

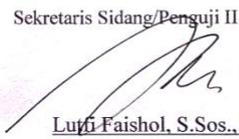
Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto

Yang disusun oleh **Riski Markhatus Soliah** NIM. 2017101200 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **10 Oktober 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam (Bimbingan dan Konseling)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

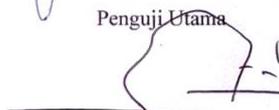
Ketua Sidang/Pembimbing


Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag., M.S.I.
NIP. 19791005200901 1013

Sekretaris Sidang/Penguji II


Lutfi Faishol, S.Sos., M.Pd.
NIP. 19921028201903 1013

Penguji Utama


Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si.
NIP. 19710302 200901 1004

Mengesahkan,
Purwokerto, 15 Oktober 2024.....
Dekan,




Dr. Muskinul Fuad, M.Ag
NIP. 19741226200003 1001

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinszu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Riski Markhatus Soliah
NIM : 2017101200
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 16 Oktober 2024
Pembimbing

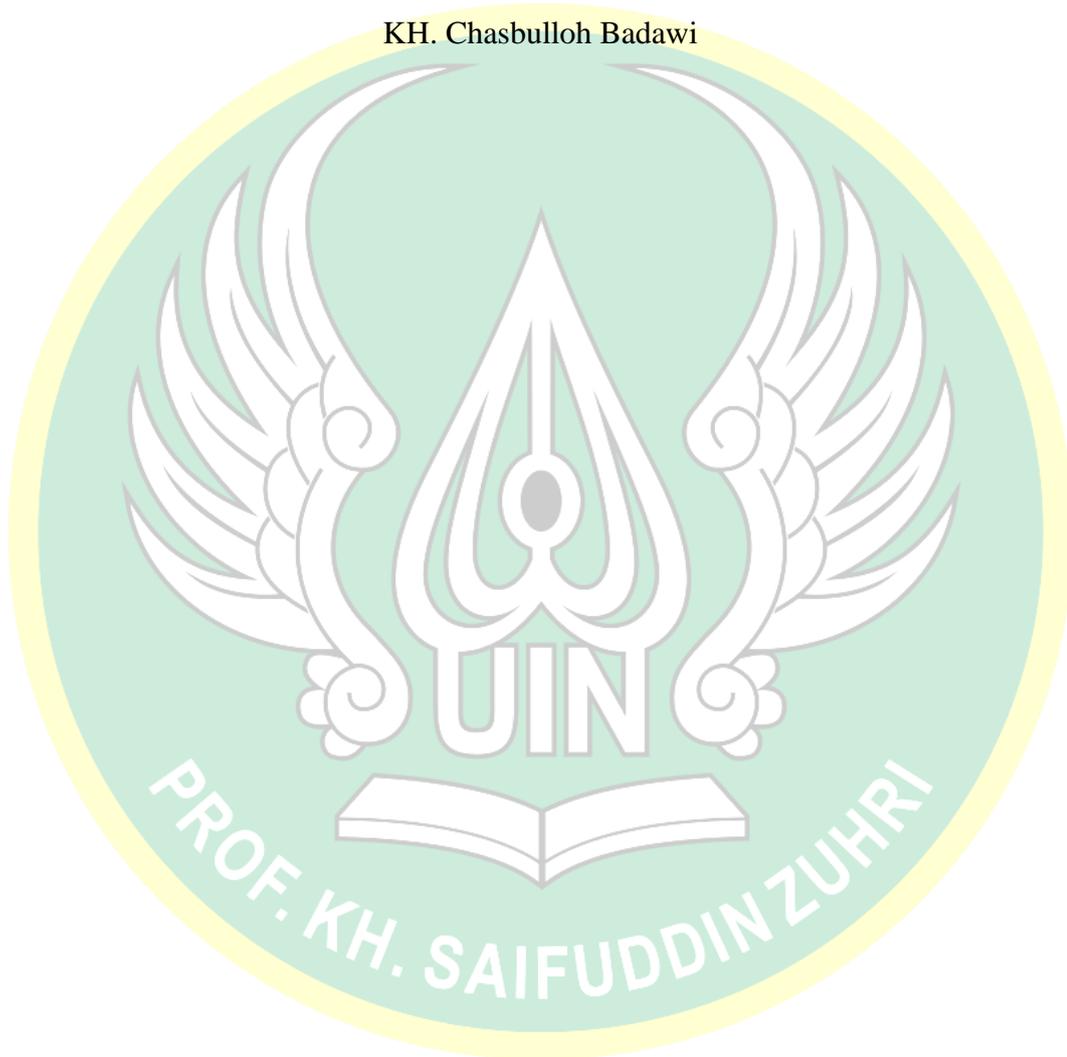
Dr. Kholil Lur Rochman, M.S.I
NIP. 197910052009011013

MOTTO

“Kanti hasile ngelmu lajeng mantepaken dumateng manah kito, lajeng ndasari kangge ngelaksana aken hidup ingkang sae tentu hidup”¹

Dengan hasil ilmu yang kemudian ditanamkan dalam hati kita, maka akan mendasari untuk melaksanakan hidup baik tentu hidup.

KH. Chasbulloh Badawi



¹ Aziz, Alfian. (2020). *Pemikiran Pendidikan Islam Perspektif KH. Chasbulloh Badawi. Dimuat dari skripsi. Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.*

KECEMASAN REALISTIS PARA JANDA MUDA TERHADAP MASA DEPAN ANAK DI PURWOKERTO

Riski Markhatus Soliah

NIM: 2017101200

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
E-mail: riskimarkhatus12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kecemasan realistik yang dialami oleh janda muda berhubungan dengan masa depan anak-anak mereka. Penelitian ini menyoroti kekhawatiran para janda muda terhadap kesejahteraan anak, terutama terkait kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan ekonomi, emosional, dan pendidikan anak setelah kehilangan pasangan.

Penelitian ini merupakan penelitian fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini ialah W, K, dan F. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif yaitu: (1) Penyajian Data, (2) Reduksi Data, dan (3) Penarikan Kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek W, K, dan F mengalami kecemasan realistik yang signifikan dalam tiga aspek utama, yaitu kecemasan ekonomi, sosial, dan makna hidup. Dalam kecemasan ekonomi, ketiga subjek merasa terbebani oleh tanggung jawab finansial yang harus ditanggung sendiri, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan sehari-hari, biaya pendidikan anak, dan perencanaan keuangan untuk masa depan. Dari sisi kecemasan sosial, mereka mengalami tekanan karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar serta ketidakhadiran sosok ayah yang dianggap penting dalam perkembangan emosional anak-anak mereka. Selain itu, kecemasan eksistensial muncul setelah kehilangan pasangan, di mana ketiga subjek merasa kehilangan arah, kebingungan, serta penyesalan atas keputusan yang diambil di masa lalu yang memengaruhi kehidupan mereka saat ini. Faktor-faktor yang memicu kecemasan realistik ini antara lain pengalaman negatif di masa lalu, seperti pernikahan yang belum siap dan kehamilan di luar nikah. Pengalaman-pengalaman ini terus menghantui mereka dan memperburuk kecemasan yang dirasakan sebagai janda muda. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, subjek W aktif mencari pekerjaan dan dukungan sosial, subjek K fokus pada pekerjaannya serta menabung, dan subjek F mencari ketenangan melalui doa serta menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, ketiganya berusaha menciptakan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak mereka.

Kata Kunci: *Kecemasan Realistis, Janda Muda, Masa Depan Anak.*

REALISTIC ANXIETY OF YOUNG WIDOWS TOWARDS THEIR CHILDREN'S FUTURE IN PURWOKERTO

Riski Markhatus Soliah

NIM: 2017101200

Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
E-mail: riskimarkhatus12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to understand how realistic anxiety experienced by young widows is related to the future of their children. This research highlights the concerns of young widows about their children's well-being, especially regarding their ability to meet the children's economic, emotional, and educational needs after losing their spouses.

This research is a phenomenological study with a qualitative approach. Data collection in this study was carried out through observation, interviews, and documentation. The research subjects were W, K, and F. Data analysis in this study used qualitative analysis, namely: (1) Data presentation, (2) Data reduction, and (3) Conclusion drawing.

The results of the study showed that subjects W, K, and F experienced significant realistic anxiety in three main aspects, namely economic, social, and existential anxiety. In economic anxiety, all three subjects felt burdened by the financial responsibilities that they had to bear alone, especially in terms of meeting daily needs, children's education costs, and financial planning for the future. From the perspective of social anxiety, they experienced pressure due to a lack of support from their surroundings and the absence of a father figure, which is considered important in the emotional development of their children. In addition, existential anxiety emerged after losing their spouses, where all three subjects felt lost, confused, and regretful of the decisions made in the past that affected their lives today. The factors that trigger this realistic anxiety include negative experiences in the past, such as unprepared marriages and out-of-wedlock pregnancies. These experiences continue to haunt them and exacerbate the anxiety felt as young widows. To overcome this anxiety, subject W actively seeks work and social support, subject K focuses on her work and saves money, and subject F seeks peace through prayer and maintains mental health by doing enjoyable activities. Despite facing various challenges, all three strive to create a better future for their children.

Keywords: *Realistic anxiety, Young widows, Children's future.*

PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata yang dipakai dalam penelitian skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor : 158/1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

1. Konsonan tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	be
ت	ta'	T	te
ث	Ša	Š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	je
ح	Ĥ	<u>H</u>	ha (dengan garis di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	Žal	Ž	ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	šad	<u>S</u>	es (dengan garis di bawah)
ض	d'ad	<u>D</u>	de (dengan garis di bawah)
ط	ṭa	<u>T</u>	te (dengan garis di bawah)
ظ	ža	<u>Z</u>	zet (dengan garis di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	G	ge
ف	fa'	F	ef
ق	qaf	Q	qi
ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	'el
م	mim	M	'em
ن	nun	N	'en
و	waw	W	w
ه	ha'	H	ha
ء	hamzah	'	apostrof

ي	ya'	Y	ye
---	-----	---	----

2. Konsonan Rangkap karena syaddah ditulis rangkap.

عدة	Ditulis	'iddah	عدة
-----	---------	--------	-----

3. Ta'marbutah di akhir kata bila dimatikan ditulis h.

حكمة	ditulis	Hikmah	جزية	ditulis	Jizyah
------	---------	--------	------	---------	--------

(ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam Bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

- a. Bila diikuti dengankata sandang "al" serta bacaan ke dua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الاولياء	Ditulis	Karâmah al-auliyâ'
----------------	---------	--------------------

- b. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, *fathah* atau *kasrah* atau *dammah* ditulis dengan t

زكاة الفطر	Ditulis	Zakât al-fitr
------------	---------	---------------

4. Vokal pendek

◌َ	Fathah	ditulis	a
◌ِ	Kasrah	ditulis	i
◌ُ	Dammah	ditulis	u

5. Vokal panjang

1.	Fathah + alif	ditulis	a
	جاهلية	ditulis	jâhiliyah
2.	Fathah + ya' mati	ditulis	a
	تنس	ditulis	tansa
3.	Kasrah + ya' mati	ditulis	i
	كريم	ditulis	karîm
4.	Dammah + wawu mati	ditulis	u
	فروض	ditulis	furûd

6. Vokal rangkap

1.	Fathah + ya' mati	ditulis	ai
	بينكم	ditulis	bainakum
2.	Fathah + wawu mati	ditulis	au
	قول	ditulis	qaul

7. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'iddat

8. Kata sandang alif + lam

- a. Bila diikuti huruf qomariyyah

القياس	ditulis	al-qiyâs
--------	---------	----------

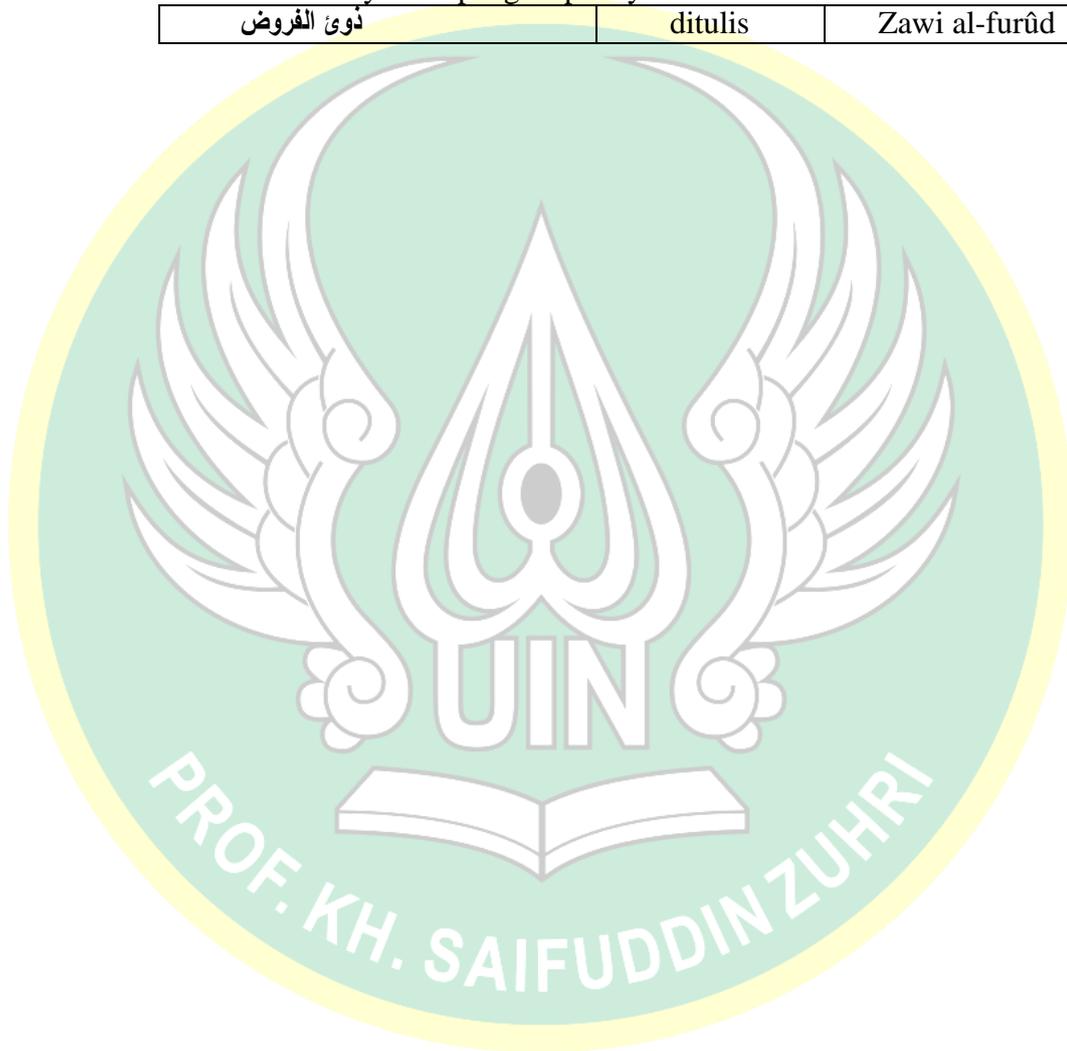
- b. Bila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, serta menggunakan huruf I (el)-nya.

السماء	ditulis	As-samâ
--------	---------	---------

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

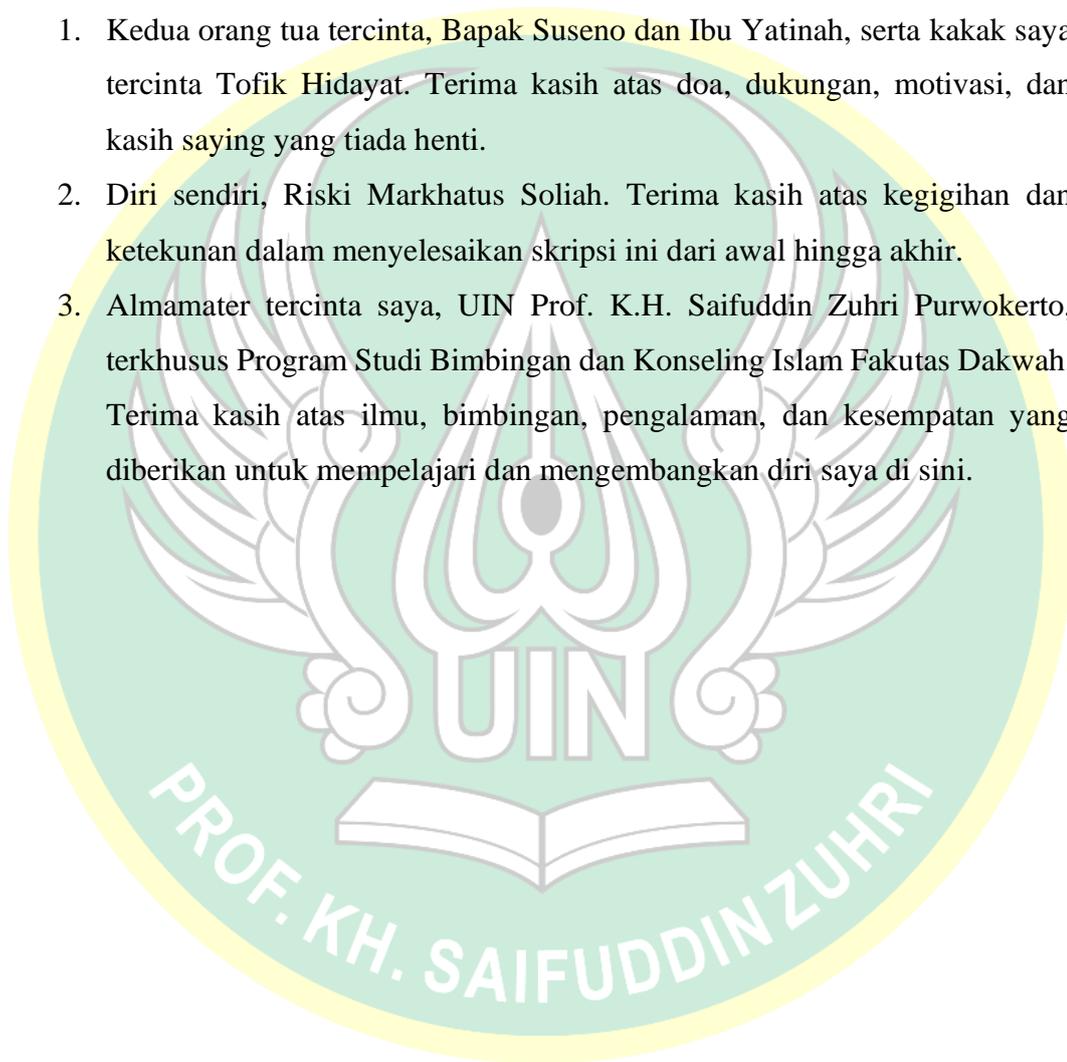
ذوئ الفروض	ditulis	Zawi al-furûd
------------	---------	---------------



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Dengan berkat, rahmat dan segala karunia-Nya, peneliti berhasil menyelesaikan penelitian ini. Dengan penuh rasa bangga dan hormat, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suseno dan Ibu Yatinah, serta kakak saya tercinta Tofik Hidayat. Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Diri sendiri, Riski Markhatus Soliah. Terima kasih atas kegigihan dan ketekunan dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. Almamater tercinta saya, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, pengalaman, dan kesempatan yang diberikan untuk mempelajari dan mengembangkan diri saya di sini.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas ridhonya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang penulis ajukan adalah “Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto”.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW. beserta keluarganya, para sahabatnya, dan kita selaku umatnya semoga mendapatkan syafa'at kelak di yaumul qiyamah. Dengan selesainya penyusunan skripsi ini tidak dipungkiri bahwa butuh usaha yang keras dan motivasi dalam penyelesaian. Oleh sebab itu penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam dan ucapan terimakasih kepada semua orang-orang tercinta di sekeliling penulis yang telah memberikan doa, bantuan, nasehat, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini telah terselesaikan. Dengan segala hormat penulis secara khusus menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Ridwan M.Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag., M.S.i., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga dapat terselesaikan.
6. Segenap dosen dan staff administrasi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto atas bimbingan selama kuliah, membekali segenap ilmu agama & pengetahuan mudah-mudahan bermanfaat dikemudian hari, perhatian dan pelayanan serta kesabaran yang diberikan.

7. Keluarga peneliti, kedua orang tua peneliti, Bapak Suseno dan Ibu Yatinah serta kakak peneliti Tofik Hidayat, kakek dan nenek peneliti, bibi peneliti Marsinah serta bibi dan paman lainnya, dan adik Sepupu peneliti semuanya, yang senantiasa memberikan dukungan penuh, mendoakan tiada henti, memberikan motivasi dan semangat yang luar biasa.
8. Kepada Mahasiswa dengan NIM: 2017201045, yang telah bersedia mendengarkan dan menemani selama proses peneliti menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat peneliti Af' idatun Nisa, Mutimatus Zakia, Aldeta Madu Jonathan, dan sahabat lainnya, yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman persambatan tugas dan skripsi selama perkuliahan Anggun Novita S, Fatma Inayah, Aulia Dwi S, Fellia Alifi, dan Ifta Syafa C yang senantiasa bersedia mendengarkan dan memberikan pengalaman, motivasi dan dukungan yang luar biasa.
11. Kepada teman dekat saya yang selalu memberikan motivasi, pengalaman dan pengalaman terbaik.
12. Subjek penelitian, yang telah dengan sukarela dan antusias terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih juga atas kesediaan menjadi subjek dalam memberikan informasi dan data yang berharga.
13. Teman-teman KKN kelompok 78 dan teman-teman PPL. Terima kasih telah kebersamai, berjuang dan membuat kisah bersama.
14. Pondok Pesantren Al-Ihya 'Ulumaddin 1 Kesugihan Cilacap, jajaran masyarakat, ustadzah, dan teman-teman santri yang saya harapkan keberkahan didalamnya dan senantiasa memberikan motivasi, pengalaman dan keberkahan ilmu yang sangat luas.
15. Pondok Pesantren Darul Hikmah, khususnya Ibu Umi dan Bapak Abu Dharin selaku pengasuh, serta teman-teman pengurus, santri, dan terkhusus teman-teman kamar, yang senantiasa memberikan pengalaman terbaik.
16. Kepada teman-teman BKI E Angkatan 2020, yang senantiasa kebersamai dari awal hingga akhir kuliah, memberikan dukungan dan pengalaman terbaik.

17. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulisan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
18. Peneliti (Riski Markhatus Soliah), yang telah berjuang, berusaha semaksimal mungkin, berdoa tiada henti, bertahan dan semangat sampai detik ini. Terima kasih atas keberaniamu memulai dan kegigihanmu untuk menyelesaikan penelitian, kau telah berhasil membuktikan atas keraguan orang lain terhadapmu meski tantangan mengadang. Setiap lembar skripsimu adalah bukti nyata perjuanganmu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Purwokerto, 24 September 2024



Riski Markhatus Soliah

NIM. 2017101200



PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB-INDONESIA	viii
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Literatur Review	10
G. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II DESKRIPSI KECEMASAN REALISTIS PADA JANDA MUDA .	16
A. Kecemasan Realistis.....	16
1. Pengertian Kecemasan Realistis	16
2. Bentuk Kecemasan Realistis	21
3. Faktor Kecemasan Realistis.....	27
B. Janda Muda	31
1. Pengertian Janda Muda.....	31
2. Problematika Janda Muda	33
C. Upaya Mengatasi Kecemasan Realistis.....	40

1.Dukungan Sosial	40
2.Strategi Coping	43
3.Kesejahteraan	44
4.Perencanaan keuangan	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Subjek dan Objek Penelitian	48
D. Data dan Sumber Data Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
B. Deksripsi kecemasan Realistis subjek	73
C. Analisis Pembahasan	76
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Identitas Diri Janda W	52
Tabel 2. Data Identitas Diri Janda K	58
Tabel 3. Data Identitas Diri Janda F	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data kasus perceraian di jawa tengah..... 2



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman wawancara.....	91
Lampiran 2. Dokumentasi.....	92
Lampiran 3. Bukti pendukung	93
Lampiran 4. Riwayat hidup	96



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup sering kali jauh dari gambaran ideal yang kita bayangkan, penuh dengan berbagai tantangan dan beban.² Salah satu contohnya adalah seseorang yang telah menjalani pernikahan namun akhirnya harus menghadapi perceraian, dan dalam konteks masyarakat, wanita tersebut sering disebut sebagai janda. Status janda diberikan kepada wanita yang sudah tidak bersuami. Kehidupan sebagai janda adalah sesuatu yang tidak diinginkan oleh banyak wanita.

Selain menghadapi kesedihan, wanita yang baru berstatus janda harus menghadapi banyak hal, termasuk kecemasan terhadap anak-anak mereka. Mereka mengalami tantangan tambahan sebagai orang tua tunggal, berjuang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Selain itu, mereka sering menghadapi ketidakstabilan ekonomi yang memperparah situasi, menjadikannya semakin sulit untuk mencapai kesejahteraan dan kestabilan hidup. Wanita muda yang baru menjadi janda sering mengalami kecemasan yang tinggi karena harus menghadapi tantangan hidup yang baru.³

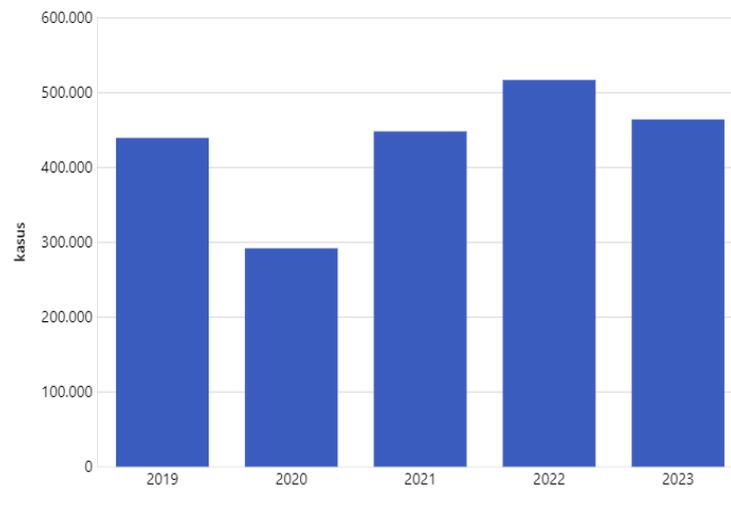
Menurut data dari Badan Pusat Statistik, terdapat 215.294 kasus perceraian di Jawa Tengah selama periode 2020-2022. Pada tahun 2020, total kasus perceraian mencapai 65.755 dengan Kabupaten Cilacap menduduki posisi pertama. Jumlah ini meningkat pada tahun 2021 menjadi 75.509 kasus, dengan Kabupaten Cilacap tetap berada di peringkat teratas. Pada tahun 2022, terdapat 74.030 kasus perceraian dengan Kabupaten Banyumas menempati posisi pertama sebagai daerah dengan jumlah perceraian terbesar di Provinsi Jawa Tengah.⁴

² Nurul Wahidah. Repertoire Dalam The Great Gatsby Karya F. Scott.Fitzgerald: Analisis Respons Estetik Wolfgang Iser. PENAOQ: *Jurnal Sastra, Budaya dan Pariwisata*. Published by Faculty of Letters University of Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia. Vol 1, No. 1. (Mei 2020) ISSN 2721-7140, hlm. 51.

³ Qommarria Rostanti. "Tantangan yang Dirasakan Single Parent Ketika Membesarkan Anak", ameera.republika.co.id (diakses pada 7 Agustus 2024, pukul 02:14)

⁴ Badan Pusat Statistik, *Jumlah Perceraian Menurut Kabupaten/Kota dan Faktor di Provinsi Jawa Tengah*, [BPS Provinsi Jawa Tengah](http://BPSProvinsiJawaTengah) (diakses pada 28 Juli 2024, pukul 23:30).

Gambar 1.1 Data Kasus Perceraian di Jawa Tengah



Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/>

Sementara itu kasus perceraian di Jawa Tengah selama periode 2020-2022 tercatat mencapai 215.294 kasus. Kabupaten Banyumas menempati posisi kedua dengan kota penghasil janda terbanyak di Jawa Tengah. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), di Kabupaten Banyumas terdapat 4.574 kasus perceraian di tahun 2021. Faktor penyebab terbanyak ada pada masalah ekonomi dengan 2.383 kasus, pertengkaran 1.375 kasus, meninggalkan 731 kasus, dan sisanya dari faktor lain-lain.⁵

Hidup yang dialami wanita yang menjanda sangat kompleks, sehingga tak sedikit dari mereka yang merasakan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi yang ditandai oleh perasaan khawatir yang intens, ketegangan yang terus-menerus, serta peningkatan kewaspadaan terhadap situasi yang dianggap berpotensi mengancam.⁶ Meskipun tidak selalu ada ancaman yang jelas atau nyata, individu yang mengalami kecemasan sering kali merasakan ketidaknyamanan dan ketegangan yang berlebihan.

⁵ Badan Pusat Statistik, *Jumlah Perceraian Menurut Kabupaten/Kota dan Faktor di Provinsi Jawa Tengah*, [Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka 2024](#) (diakses pada 29 Juli, pukul 04:30).

⁶ Rizal Fadli. Penyebab Wanita Lebih Rentan Alami Gangguan Kecemasan. "Penyebab Wanita Lebih Rentan Alami Gangguan Kecemasan - Halodoc." 03 Aug. 2020, <https://www.halodoc.com/artikel/penyebab-wanita-lebih-rentan-alami-gangguan-kecemasan>. (diakses pada 7 Agustus 2024, pukul 02:21).

Kecemasan ini bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan untuk fokus, berfungsi secara normal dalam aktivitas sehari-hari, dan menjaga hubungan sosial. Gejala ini bisa muncul dalam bentuk fisik, seperti jantung berdebar-debar atau otot tegang, serta dalam bentuk mental, seperti perasaan cemas yang berlarut-larut atau pikiran yang sulit dikendalikan.⁷

Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak nyaman, disertai dengan sensasi fisik yang memberi peringatan tentang kemungkinan bahaya yang akan datang. Meskipun sering kali tidak tampak jelas dan sulit untuk diidentifikasi, kecemasan ini selalu dirasakan. Salah satu bentuknya adalah kecemasan realistik, yang merupakan ketakutan yang timbul sebagai respons terhadap ancaman nyata dari lingkungan.⁸

Kecemasan realistik ini terkait langsung dengan bahaya atau risiko eksternal yang dapat memengaruhi keselamatan atau kesejahteraan seseorang. Dalam konteks ini, seorang ibu yang merasa cemas tentang masa depan anaknya mengalami kecemasan realistik jika dia melihat adanya ancaman nyata, seperti risiko sosial, ekonomi, atau lingkungan yang tidak aman, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan anaknya. Kecemasan ini dianggap realistik karena ancaman yang dirasakan benar-benar ada dan dapat berdampak pada kehidupan anaknya.

Dengan merasakan kecemasan ini, ibu cenderung lebih memperhatikan keselamatan dan kesejahteraan, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang-orang yang dicintainya.

Dalam Surah Al-Ahzab ayat 19, Allah SWT berfirman:

فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُعْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ
الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللَّسِنَةِ حِدَادٍ أَشْحَبَ عَلَىٰ الْحَيِّرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَبَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ وَكَانَ ذَٰلِكَ
عَلَىٰ اللَّهِ يَسِيرًا

⁷ Desytaningrum, S. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sman 7 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014 / 2015. *Dimuat dalam Skripsi*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri.

⁸ Karauwan, Matthew Zico. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Dimuat dalam jurnal skripsi*. (Manado: Universitas Sam Ratulangi), hlm,3-11.

"...Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." (QS. Al-Ahzab:19).⁹

Surah Al-Ahzab ayat 19 tersebut menggambarkan kondisi ketakutan yang ekstrem, di mana seseorang merasa sangat cemas hingga tampak seperti orang yang pingsan karena menghadapi ancaman besar. Relevansi ayat ini dengan kecemasan yang dialami oleh janda muda adalah bahwa mereka sering mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang besar mengenai masa depan mereka dan anak-anak mereka.

Ketakutan ini bisa begitu mendalam sehingga mempengaruhi perilaku dan kondisi mental mereka, mirip dengan deskripsi dalam ayat tersebut. Ayat ini mengilustrasikan bagaimana ketakutan dan kecemasan dapat mengubah perilaku seseorang secara drastis, yang relevan dengan pengalaman janda muda yang berjuang menghadapi tekanan hidup sebagai orang tua tunggal.

Masa depan anak-anak yang diasuh oleh ibu janda muda merupakan masalah kompleks yang membutuhkan perhatian serius. Banyak anak yang kehilangan orang tua karena perceraian atau kematian bergantung pada ibu yang masih muda dan mungkin belum siap secara emosional maupun finansial.¹⁰ Kondisi ini dapat menimbulkan dampak signifikan, seperti kekhawatiran tentang masa depan dan kesulitan mendapatkan dukungan yang memadai. Ibu janda muda sering menggunakan strategi ekonomi kreatif, seperti memulai usaha kecil, untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, usaha ini seringkali belum cukup untuk memastikan masa depan yang stabil dan cerah bagi anak-anak. Oleh karena itu, diperlukan dukungan sosial dan ekonomi yang lebih baik untuk membantu ibu janda muda menjalankan peran mereka, sehingga masa depan anak-anak bisa lebih terjamin.

⁹ [Surat Al-Ahzab Ayat 33: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir ... - NU Online](#) (diakses pada 29 juli 2024, pukul 03.30).

¹⁰ Sukma, Diva Kirana. (2020). Peran Janda Sebagai Kepala Keluarga (Studi Tentang Kehidupan Janda Di Surabaya). Dimuat dari skripsi. Universitas Airlangga.

Seseorang yang menjanda harus membesarkan anak-anak seorang diri. Hal ini tidaklah mudah karena bagaimanapun juga anak-anak yang sedang tumbuh dan mencari identitas diri akan membutuhkan figur ayah.¹¹ Selain itu, wanita yang menjanda juga mengalami permasalahan ekonomi terutama jika saat menikah ia tidak bekerja dan hanya mengandalkan penghasilan dari suami. Ketika tiba-tiba ia kehilangan suami yang selama ini menopang perekonomian keluarga para janda pun tidak memiliki pemasukan tetap. Akibatnya, wanita-wanita yang menjadi janda sering dihadapkan pada kesulitan ekonomi.¹²

Menurut Dorothy Law Nolte dalam karya puisinya "*Children Learn What They Live*" menekankan pentingnya peran orang tua dalam membentuk karakter anak-anak melalui pengalaman sehari-hari.¹³ Dalam konteks janda, yang menghadapi tantangan besar dalam mendidik anak sendirian. Kecemasan realistis terkait masa depan anak sering kali memotivasi janda untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung. Nolte menjelaskan bahwa perilaku orang tua secara langsung mempengaruhi perkembangan karakter anak, anak yang tumbuh dalam lingkungan kritik berisiko mengembangkan sifat negatif, sementara dukungan dan penguatan positif membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan keadilan.

Dengan memahami prinsip-prinsip dalam puisi ini, janda dapat lebih efektif dalam menghadapi kecemasan dan mengambil langkah proaktif dalam mendidik anak-anak mereka, sehingga menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan positif dan pembentukan karakter yang kokoh.

Menjadi seorang janda sungguh tidaklah mudah bagi orang yang mengalaminya, harus siap menghadapi segala resiko dan tanggung jawab saat menjadi orang tua tunggal. Menurut Perlmutter & Hall berperan sebagai

¹¹ Melani Safitri Pende, et.al., (2023). Peran Janda Dalam Mengasuh Anak Dan Membesarkan Anak Di Kelurahan Paniki Dua Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Society*. Vol 3, No. 1. ISSN 2337-4004. Hlm 1-5.

¹² Sari, Citra Ayu K. and Wahyuliarmy, Ayu Imasria. (2021) Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

¹³ Hari M. Indonesian - english, Puisi Pendidikan Anak: "*Children Learn What They Live*" dan Terjemah Indonesianya. [Puisi Pendidikan Anak Usia Dini Dorothy L. Nolte \(terjemahan\)](#) (diakses 7 agustus 2024, pukul 24.05).

orangtua tunggal bagi wanita akan membuatnya mengalami perubahan yang dapat menimbulkan masalah karena seseorang yang seharusnya hanya berperan sebagai ibu saja pada akhirnya harus berperan ganda.¹⁴

Keadaan menjanda bagi wanita usia muda akan mengalami permasalahan yaitu memiliki perasaan kesepian.¹⁵ Begitu halnya dengan yang dialami tiga janda muda dari Purwokerto, yaitu inisial W (20 tahun), inisial K (23 tahun) dan inisial F (23 tahun).

Inisial W, yang kini berusia 20 tahun, telah bercerai kurang lebih satu tahun. pernikahannya terjadi karena hamil di luar nikah, yang merupakan hasil dari keterlibatannya dalam pergaulan bebas. Perceraian W disebabkan oleh tekanan finansial yang berat, membuatnya menjadi beban bagi orang tuanya karena ia tidak bekerja. Saat ini, W merasakan penyesalan mendalam atas masa lalunya dan merasa sangat tertekan karena ketergantungannya pada orang tua. Kecemasan realistis yang dialaminya mencakup kekhawatiran yang besar mengenai masa depan anaknya dan apakah ia mampu memberikan kehidupan yang baik bagi anak tersebut. Keadaan ini membuat W sering merasa cemas dan tertekan, karena beban tanggung jawab sebagai orang tua tunggal yang harus dipikulnya dalam keadaan yang kurang stabil.¹⁶

Inisial K, yang kini berusia 23 tahun, telah bercerai kurang lebih dua tahun. Seperti W, pernikahan K juga terjadi karena hamil di luar nikah, dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulan yang buruk. Penyebab perceraian K adalah masalah kepercayaan dan komunikasi yang buruk dengan mantan suaminya, yang membuat pernikahan mereka tidak dapat bertahan. Sekarang, K bekerja sebagai penjaga toko. Meskipun ia memiliki pekerjaan, K masih merasa cemas dan penuh penyesalan atas dosa masa lalunya, khawatir bahwa hal tersebut akan mempengaruhi kehidupan anaknya di masa depan. K juga merasa khawatir tentang kemampuannya menjadi ibu yang baik dan memberikan masa depan

¹⁴ Aprilia, W, (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *eJurnal Psikologi*. 03. 268-279.

¹⁵ Desiningrum, R, D, (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*. 13. 102-106.

¹⁶ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Minggu, 28 Juli 2024, Pukul 10.00

yang cerah bagi anaknya. Kecemasan realistis yang dialami K mencakup ketidakpastian dan keraguan tentang kemampuan dan masa depan dirinya serta anaknya, yang sering kali membuatnya merasa tidak tenang dan gelisah.¹⁷

Inisial F, yang kini berusia 23 tahun, telah bercerai kurang lebih tiga bulan. pernikahannya terjadi karena kehamilan di luar nikah, hasil dari pergaulan bebas di masa mudanya. Perceraian F disebabkan oleh masalah ekonomi yang tidak stabil, di mana suaminya bekerja merantau namun tidak pernah membawa uang saat pulang dan mereka sering kekurangan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Saat ini, F merasakan penyesalan mendalam atas keputusan-keputusan masa lalunya dan merasa sangat cemas karena harus memikul tanggung jawab sebagai orang tua tunggal untuk anaknya yang berusia lima tahun. Kecemasan realistis yang dialaminya mencakup kekhawatiran besar mengenai masa depan anaknya dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan mereka dengan penghasilan yang terbatas. Keadaan ini membuat F sering merasa tertekan dan kewalahan, berjuang untuk tetap fokus pada pekerjaannya sambil mencari dukungan dari keluarga.¹⁸

Berdasarkan observasi awal, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kecemasan Realistis Para Janda Muda Di Purwokerto”. Yang mana tujuannya untuk memahami bagaimana kecemasan yang realistis dialami oleh janda muda berkaitan dengan masa depan anak-anak mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa besar kekhawatiran mereka mengenai kesejahteraan dan masa depan anak-anak mempengaruhi tingkat kecemasan mereka. Janda muda mungkin merasa khawatir tentang kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, emosional, dan pendidikan anak-anak setelah kehilangan pasangan.

¹⁷ Hasil Observasi Pendahuluan, pada hari Minggu, 28 Juli 2024, Pukul 20.00

¹⁸ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Selasa, 6 Agustus 2024, pukul 20:30.

B. Penegasan Istilah

1. Kecemasan Realistis

Kecemasan realitas adalah salah satu jenis kecemasan yang timbul akibat ketakutan atau perasaan yang tidak menyenangkan terhadap ancaman yang ada di dunia nyata, seperti kehilangan sumber penghasilan atau tanggung jawab sebagai orang tua tunggal bagi anak.¹⁹

Kecemasan yang dihadapi oleh tiga janda, yang berinisial W, K, dan F yang tinggal di Purwokerto, berfokus pada kekhawatiran mereka mengenai masa depan anak-anak mereka. Janda W, yang saat ini tidak bekerja dan sepenuhnya bergantung pada dukungan orang tua, merasa tertekan karena ketidakmampuannya untuk secara mandiri menafkahi anaknya. Dia merasa khawatir tentang bagaimana masa depan anaknya akan terjamin dan menyesal atas keputusan-keputusan yang diambil di masa lalu.²⁰

Janda K, yang bekerja sebagai penjaga toko, mengalami kecemasan serupa mengenai kemampuan finansialnya untuk memenuhi kebutuhan anaknya. Meskipun ia bekerja, penghasilan yang diperolehnya belum cukup untuk memberikan segala yang diperlukan oleh anaknya.²¹ Sementara itu, janda F, yang bekerja sebagai karyawan laundry, menghadapi kecemasan yang sama terkait kemampuan finansial untuk memenuhi kebutuhan anaknya.

Meskipun ia sudah bekerja, penghasilan yang diperoleh sangat terbatas, ditambah dengan minimnya dukungan emosional dari keluarganya. Kondisi ini membuatnya merasa kewalahan dan cemas setiap hari, semakin memperburuk beban yang harus ditanggungnya sebagai orang tua tunggal.²² Ketiga wanita ini menghadapi tantangan dalam mengatur kehidupan mereka dan masa depan anak-anak mereka.

¹⁹ Irda S. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review. Bina generasi; *Jurnal Kesehatan*. Vol.1. Hal: 73.

²⁰ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Minggu, 28 Juli 2024, Pukul 10.00

²¹ Hasil Observasi Pendahuluan, pada hari Minggu, 28 Juli 2024, Pukul 20.00

²² Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Selasa, 6 Agustus 2024, pukul 20:30.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja bentuk dan faktor kecemasan realistis yang dialami para janda mengenai masa depan anak?
2. Bagaimana cara para janda mengatasi kecemasan realistis mereka mengenai masa depan anak?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apa bentuk-bentuk dan faktor-faktor kecemasan realitis yang dialami oleh para janda terkait masa depan anak.
2. Untuk memahami cara para janda dalam mengatasi kecemasan realistis yang mereka alami terhadap masa depan anak.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis peneliti berharap penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang realistic anxiety pada janda muda di wilayah Purwokerto dan sekitarnya.
- b. Sebagai referensi tambahan, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan wawasan baru.

2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi baru yang berguna untuk pengembangan ilmu, khususnya di bidang Bimbingan Konseling Islam.
2. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini menjadi alat untuk edukasi mengenai kecemasan yang realistis yang dihadapi oleh para janda muda.
3. Sebagai sumber rujukan, bahan referensi, dan informasi bagi peneliti berikutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan lebih lanjut oleh peneliti yang akan datang.

F. Literatur Review

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat banyak penelitian mengenai kecemasan realistik baik dalam skripsi maupun jurnal. Selain memberikan pemahaman menyeluruh terhadap temuan penelitian, juga dapat dijadikan acuan untuk melihat kesenjangan yang belum tereksplorasi pada penelitian sebelumnya.

Pertama, Jurnal yang ditulis oleh Adela Putri Haryanti and Afina Murtiningrum, mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung yang berjudul **“Nina's Neurotic and Realistic Anxiety Represent In The Black Swan Movie (2010)”** Jurnal ini diterbitkan pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mengkaji kecemasan yang dirasakan oleh karakter utama dalam film *Black Swan* (2010). Jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif, berdasarkan jenisnya penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini Nina yang menjadi penari utama dalam tarian *Swan Lake*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya temuan analisis dalam bentuk kalimat atau deskriptif seperti dialog, monolog, dan narasi. Berdasarkan teori Sigmund Freud, penelitian ini menggambarkan dua jenis kecemasan: kecemasan neurotik dan kecemasan realistik yang diperankan oleh Nina. Yang pertama adalah Kecemasan Neurotik yang dialami oleh Nina, karakter utama. Yang kedua adalah Kecemasan Realistik yang juga digambarkan oleh karakter utama, Nina.

Persamaan pada penelitian dengan penelitian Adela Putri Haryanti and Afina Murtiningrum terdapat pada bagian metode penelitian, yaitu menggunakan metode kualitatif kemudian persamaan selanjutnya adalah membahas kecemasan realistik. Selain itu persamaan yang lain juga terdapat pada teori yang digunakan yaitu menggunakan teori kecemasan dari Sigmund Freud.²³

²³ Adela Putri Haryanti and Afina Murtiningrum. (2022), *Nina's Neurotic and Realistic Anxiety Represent in The Black Swan Movie (2010)*. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* Universitas Islam Sultan Agung.

Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian penelitian tersebut adalah studi dan pengambilan data, dalam penelitian ini data diambil secara langsung dari lapangan yaitu kepada seseorang yang telah ditentukan untuk diwawancarai, sedangkan penelitian tersebut mengambil data dokumentasi dari film.

Kedua, jurnal yang dibuat pada tahun (2023) oleh Monica Aisyah dan Endang Susilowati dengan judul **“Realistic Anxiety and Defense Mechanism From Character of Lady Tremaine The Stepmother From Cinderella 2015 Film”**. Yang diterbitkan oleh *The Virtual International Conference on Economics, Law and Humanities*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan realistik dan mekanisme pertahanan pada karakter Lady Tremaine, ibu tiri dalam film Cinderella 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data dari dokumentasi film.

Dalam cerita Cinderella, peran ibu tiri Cinderella, Lady Tremaine, digambarkan sebagai sosok jahat dan kejam. Namun, dalam penelitian ini, penulis menganalisis bahwa sikap kejam dan jahat Lady Tremaine terhadap Cinderella merupakan bentuk pertahanan diri dari kecemasan yang ia alami, sehingga Lady Tremaine melakukan mekanisme pertahanan diri dengan memperlakukan Cinderella secara buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Lady Tremaine mengalami kecemasan realistik yang menyebabkan dia merasa takut dan terancam, sehingga ia melakukan beberapa mekanisme pertahanan yang diarahkan kepada Cinderella, yaitu Penyangkalan, Pemindahan, dan Proyeksi.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Monica Aisyah dan Endang Susilowati dengan peneliti ini berfokus pada kecemasan realistik, penelitian ini juga menggunakan metode penelitian yang sama yaitu metode penelitian kualitatif, selain itu juga menggunakan teori yang sama yaitu teori kecemasan dari Sigmund Freud.

Perbedaan penelitian yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian penelitian tersebut yaitu pada studi dan pengambilan data, dalam penelitian ini

data diambil secara langsung dari lapangan yaitu kepada seseorang yang telah ditentukan untuk diwawancarai, sedangkan penelitian tersebut dta diambil dari dokumentasi film.²⁴

Ketiga, dalam penelitian jurnal yang diangkat oleh Yusran Suhan et.al., yang merupakan Alumni Departemen Sosiologi Unhas, Dosen Departemen Sosiologi Unhas dan Dosen Departemen Agronomi Unhas pada tahun (2020) yang berjudul **“Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone”**. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan studi kasus yang terjadi di Desa Sailong tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe deskriptif Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi langsung dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan pelabelan yang terjadi terhadap status janda muda, sebenarnya belum tentu diartikan sebagai perempuan berkonotasi negatif (buruk). Berkaitan mengenai “Label” yang buruk bukan berarti perempuan tersebut tidak mampu membuktikan bahwa label tersebut adalah salah dan hanya sebuah stereotype, stigma dan Prejudice yang tidak berlaku untuk semua orang.

Sehingga untuk mengatasinya dengan menjaga sikap dan perilaku untuk senantiasa bersikap baik di masyarakat luas sedangkan masyarakat kadang dalam mendefinisikan status janda secara umum seperti yang pernah mereka lihat atau temui berdasarkan pengalaman. Ketika melihat atau menemui seorang janda yang bersikap tidak baik, maka pendefisiniannya buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Yusran Suhan et.al., dengan peneliti memiliki persamaan yaitu mengangkat tema dan membahas tentang seorang wanita yang berstatus janda muda terutama dalam menghadapi secara stigma dari masyarakat.

²⁴ Monica Aisyah and Endang Susilowati. (2023). Realistic Anxiety and Defense Mechanism from Character of Lady Tremaine the Stepmother from Cinderella 2015 Film. *The Virtual International Conference on Economics, Law and Humanities*. Vol. 2 No. 1.

Perbedaan penelitian terdapat hasil temuan lapangan yang mana pada penelitian diatas tersebut hanya membahas tentang stigma dari masyarakat terutama label status yang dimiliki janda muda berbeda dengan penelitian ini yang bukan hanya stigma melainkan kecemasan hingga kekhawatiran terhadap masa depan anak-anak mereka para janda muda kemudian akan tetapi belum pernah ada yang mengaitkan dengan kecemasan realistik.²⁵

Keempat, seminar nasional sosiologi yang dibuat pada tahun (2023) oleh Yuanita Aprilandini Siregar dan Ratu Nurul Afini dengan judul **“Stigmatisasi Terhadap Janda Muda (Studi Kasus Lima Perempuan Korban Perceraian Usia Muda di Desa Kadubungbang Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten)”**. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pengalaman sosial para janda cerai yang hidup di usia muda di Desa Kadubungbang, Kecamatan Cimanuk Pandeglang, Banten, yang distigma oleh perceraian mereka. Penelitian ini menggunakan metode Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, metode studi kasus, teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi pustaka.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stigma sosial di desa ini terjadi akibat bias gender dalam budaya masyarakat terkait budaya perjodohan anak muda sehingga menyebabkan tingginya angka perceraian bagi pasangan muda. Akibatnya, muncul fenomena lain berupa stigma sosial terhadap perempuan yang bercerai di usia muda karena kuatnya budaya masyarakat setempat dan interpretasi agama secara umum yang mengkonstruksikan perceraian bagi perempuan sebagai penyimpangan sosial. Stigma tersebut terjadi dalam bentuk verbal dan nonverbal. Secara verbal hal ini terlihat dari tindakan masyarakat sekitar yang mencap mereka sebagai janda ateul (janda gatel), janda herang (janda terang), dan bikang wewekek (perempuan pendosa). Mereka juga distereotipkan sebagai makhluk yang selalu membutuhkan laki-laki sebagai pendamping hidupnya sehingga segala aktivitasnya selalu dicurigai

²⁵ Suhan, Yusran et.al., (2020). Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Bocoe Kabupaten Bone. *Hasanudin Journal of Sosiologi*. Vol.2. No. 1. ISSN 2685-4333, hlm 146-155.

sebagai upaya merayu lawan jenis. Sedangkan secara nonverbal terjadi diskriminasi berupa mempersulit para janda untuk mengajukan pinjaman modal usaha dari institusi ekonomi swasta wilayah setempat.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Aprilandini Siregar dan Ratu Nurul Afini dengan peneliti ialah mendalami permasalahan sosial yang dialami para janda muda. Sedangkan dalam perbedaan penelitian yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian penelitian diatas adalah jenis penelitian yang digunakan antara fenomenologi dan studi kasus serta. Perbedaan cangkupan masalah yang mana penelitian diatas tersebut membahas permasalahan sosial berupa pengalaman yang didapat dari 5 subjek sedangkan penelitian ini mengkaji lebih mendalam terkait kecemasan realistis dan permasalahan keberlangsungan anak terkait ekonomi masa depan para janda muda kemudian akan tetapi belum pernah ada yang mengaitkan dengan kecemasan realistis.²⁶

Penelitian mengenai kecemasan realistis telah dilakukan, seperti yang dikaji dalam jurnal oleh Adela Putri Haryanti and Afina Murtiningrum yang berjudul "Nina's Neurotic and Realistic Anxiety Represent In The Black Swan Movie (2010)" dan jurnal oleh Monica Aisyah dan Endang Susilowati yang berjudul "Realistic Anxiety and Defense Mechanism From Character of Lady Tremaine The Stepmother From Cinderella 2015 Film." Meskipun kedua studi ini telah mengkaji kecemasan realistis namun belum ada penelitian yang mengaitkan kecemasan realistis dengan janda muda.

Begitu pula penelitian tentang janda muda telah dilakukan seperti "Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Bocoe Kabupaten Bone" dan "Stigmatisasi Terhadap Janda Muda (Studi Kasus Lima Perempuan Korban Perceraian Usia Muda di Desa Kadubungbang Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten)." Namun, meskipun

²⁶ Siregar, Yuanita A and Ratu N A. (2023). "Stigmatisasi Terhadap Janda Muda: Studi Kasus Lima Perempuan Korban Perceraian Usia Muda di Desa Kadubungbang Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten. *Prosiding SeNSosio (Seminar Nasional Prodi Sosiologi)*. Vol. 4. No. 1. ISSN 2775-9121, hlm, 474-493.

kedua penelitian ini membahas tentang janda muda, belum ada studi yang mengaitkan janda muda dengan kecemasan realistik.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan merupakan suatu susunan atau urutan dari penulisan karya ilmiah guna memudahkan pembaca dalam memahami isi dari karya ilmiah yang dibuat. Dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab yaitu:

BAB I PENDAHULUAN. Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI. Dalam bab ini membahas mengenai landasan teori yang akan digunakan dalam penelitian diantaranya mengenai kecemasan realistik para janda.

BAB III METODE PENELITIAN. Pada bab ini menjelaskan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data dan Teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN. Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian yang berisi gambaran umum subjek dan deskripsi dan analisis serta hasil data mengenai tema penelitian.

BAB V PENUTUP. Pada bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran, kemudian pada bagian akhir terdapat daftar Pustaka dan lampiran-lampiran pendukung penelitian.

BAB II

DESKRIPSI KECEMASAN REALISTIS PADA JANDA MUDA

A. Kecemasan Realistis

1. Pengertian Kecemasan Realistis

Pada dasarnya, kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang dicirikan oleh perasaan takut dan kekhawatiran yang intens. Emosi ini muncul ketika seseorang merasa cemas tentang kemungkinan hal-hal yang belum pasti akan terjadi di masa depan.²⁷ Asal-usul kata "kecemasan" dapat ditelusuri dari bahasa Latin "*anxius*" dan bahasa Jerman "*anst*", yang merujuk pada efek negatif serta respons fisiologis yang dapat timbul sebagai akibat dari rasa cemas tersebut.²⁸ Kecemasan sering kali melibatkan reaksi tubuh seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur, yang semuanya berkontribusi pada ketidaknyamanan emosional dan fisik.²⁹

Menurut Harlock, kecemasan dapat dipahami sebagai perasaan khawatir dan gelisah yang menciptakan ketidaknyamanan emosional.³⁰ Biasanya, kecemasan muncul saat seseorang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau menegangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, individu cenderung dapat memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dianggap penting pada saat itu, sementara hal-hal lainnya sering diabaikan. Namun, saat kecemasan mencapai tingkat yang lebih tinggi, persepsi individu menjadi semakin menyusut. Dalam kondisi ini, individu hanya fokus pada detail-detail kecil dan mengabaikan gambaran yang lebih besar, yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam berpikir secara jernih dan

²⁷ Akbar, A., L., et.al., (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Satu Tahun Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Lonrae Kecamatan Tanete Riatag Timur Kabupaten Bone. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. Vol.3. No.4.

²⁸ Prasetyo, Yehezkiel., A., F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Panti Waluya. *Dimuat Dari Skripsi*. STIKES Panti Waluya Malang

²⁹ Muyasaroh. et.al., (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap*.

³⁰ Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Istiwidayanti., & Soedjarwo. Trans). Jakarta: Erlangga.

rasional. Akibatnya, kemampuan untuk menangani masalah secara efektif menurun, dan individu mungkin mengalami kesulitan dalam membuat keputusan yang tepat atau menghadapi situasi dengan cara yang tenang dan teratur.³¹

Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak nyaman, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan seseorang tentang potensi bahaya yang akan datang.³² Lebih lanjut kecemasan merupakan fenomena yang kompleks karena melibatkan interaksi antara aspek emosional dan fisiologis, yang memengaruhi bagaimana seseorang dapat mengelola dan menangani situasi dengan cara yang efektif dan rasional.

Sedangkan kecemasan itu sendiri dibagi menjadi tiga kategori utama yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.³³ Kecemasan realistik adalah jenis kecemasan yang muncul sebagai reaksi terhadap ancaman konkret dan nyata yang berasal dari lingkungan eksternal, seperti kekhawatiran mengenai bencana alam atau risiko fisik yang benar-benar ada. Ini adalah bentuk kecemasan yang berkaitan langsung dengan bahaya yang terdeteksi di dunia sekitar dan dapat mempengaruhi keselamatan atau kesejahteraan seseorang.³⁴

Di sisi lain, kecemasan neurotik muncul tanpa adanya ancaman yang jelas atau nyata. Bentuk kecemasan ini tidak terkait langsung dengan situasi atau bahaya yang benar-benar ada, melainkan berakar pada ketakutan yang tidak rasional, seperti kekhawatiran yang tidak berdasar tentang kemungkinan hukuman untuk tindakan yang sebenarnya tidak pernah dilakukan dan bukanlah ketakutan pada insting-insting yang dipuaskan.³⁵

³¹ Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Istiwidayanti., & Soedjarwo. Trans). Jakarta: Erlangga.

³² Freud, S. (2016). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Editor dan Penerjemah K. Bertens. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

³³ Wahda, Ika Damayanti. (2018). Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel Memburu Fatamorgana Karya Helene Koloway & Wuwun Wiati S Berdasarkan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.

³⁴ Feist & Feist, (2010). *Teori Kepribadian, Edisi 7*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

³⁵ Feist & Feist, (2010). *Teori Kepribadian, Edisi 7*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Sementara itu, Kecemasan moral muncul ketika individu mengalami rasa bersalah atau penyesalan yang mendalam akibat tindakan mereka yang dianggap melanggar nilai-nilai moral atau etika pribadi. Perasaan ini sering kali timbul ketika seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan prinsip atau standar moral yang mereka anut, seperti berbohong, menyakiti orang lain, atau melakukan tindakan yang tidak jujur. Rasa bersalah ini berakar pada kesadaran bahwa tindakan mereka telah menyimpang dari norma-norma etika yang mereka yakini benar.³⁶

Ketika seseorang merasa bahwa tindakan mereka telah melanggar kode moral internal mereka, kecemasan ini bisa menjadi sangat menyiksa dan mengganggu kesejahteraan emosional. Proses internalisasi nilai-nilai moral berperan besar dalam kecemasan moral, karena individu mengukur dan menilai tindakan mereka berdasarkan standar moral yang mereka pegang teguh. Kecemasan ini mendorong refleksi diri dan penilaian atas perilaku yang dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Dalam jangka panjang, pengalaman kecemasan moral dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang, mendorong mereka untuk berusaha memperbaiki kesalahan atau menghindari tindakan yang dapat menimbulkan perasaan serupa di masa depan. Hal ini juga dapat memicu upaya untuk mengembangkan integritas pribadi dan meningkatkan kesadaran moral, dengan tujuan untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai etika yang diyakini.³⁷

Ketiga jenis kecemasan ini masing-masing mencerminkan aspek yang berbeda dari pengalaman manusia. Kecemasan realistik berhubungan dengan interaksi langsung dengan bahaya nyata, kecemasan neurotik mencerminkan ketidakpastian dan ketakutan tanpa dasar yang jelas, dan kecemasan moral berakar pada penilaian diri berdasarkan norma-norma etika. Ketiga bentuk kecemasan ini menggambarkan cara-cara di mana individu merespons

³⁶ Freud, S. (2016). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Editor dan Penerjemah K. Bertens. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

³⁷ Karauwan, Matthew Zico. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Dimuat dalam jurnal skripsi*. (Manado: Universitas Sam Ratulangi), hlm,7-11.

berbagai jenis ancaman dan tantangan dalam hidup mereka, baik yang bersifat eksternal maupun internal.³⁸

Kecemasan ini, meskipun sering kali tidak tampak secara jelas dan sulit untuk diidentifikasi dengan tepat, selalu dapat dirasakan oleh individu. Salah satu bentuk dari kecemasan ini adalah kecemasan realistis. Kecemasan realistis adalah bentuk ketakutan yang timbul sebagai reaksi terhadap ancaman yang benar-benar ada di lingkungan sekitar.³⁹ Jenis kecemasan ini berkaitan langsung dengan bahaya atau risiko eksternal yang berpotensi mempengaruhi keselamatan atau kesejahteraan seseorang.

Kecemasan realistis berfungsi sebagai mekanisme peringatan yang membantu individu mengidentifikasi dan merespons ancaman yang nyata.⁴⁰ Dengan menyadari risiko yang ada, individu dihadapkan pada kebutuhan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang sesuai guna melindungi diri mereka. Ini membuat kecemasan realistis menjadi respons yang adaptif dan penting dalam menjaga keamanan serta mengelola potensi bahaya yang dapat memengaruhi kondisi fisik atau emosional seseorang.⁴¹

Kecemasan realistis adalah bentuk ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya nyata dari lingkungan luar. Kecemasan ini timbul ketika seseorang menghadapi situasi atau risiko yang benar-benar ada dan dapat membahayakan keselamatan atau kesejahteraan mereka.⁴²

Kecemasan realistis adalah respons emosional yang muncul sebagai reaksi terhadap ancaman nyata yang ada di lingkungan sekitar dan berpotensi menimbulkan kerugian. Perasaan ini muncul ketika seseorang menyadari

³⁸ Ismi F, S and Anas, A. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama Dalam Kumcer Sambal & Ranjang Karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Bapala*. Vol. 9. No. 2.

³⁹ Faozi, Ahmad, et.al., (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar* Vol.3, No.1.

⁴⁰ Prasetyo, Yehezkiel A F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang. *Dimuat dari skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

⁴¹ Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

⁴² Fitri, Agis R. Wajar Merasa Cemas. [Wajarkah Merasa Cemas? – Psychology - BINUS UNIVERSITY](#) (Diakses 14 Agustus 2024, pukul 01:40).

adanya risiko atau bahaya yang benar-benar dapat mempengaruhi keselamatan atau kesejahteraan mereka. Meskipun kecemasan ini dapat menjadi tidak nyaman dan seringkali tidak terfokus pada rincian spesifik dari bahaya yang ada, fungsinya adalah sebagai sinyal peringatan.⁴³

Kecemasan realistis mendorong individu untuk tetap waspada dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat guna melindungi diri mereka dari potensi risiko. Ini berperan penting dalam memotivasi tindakan preventif dan menjaga keamanan dengan menghadapi ancaman yang nyata secara efektif.⁴⁴

Lebih lanjut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan realistis adalah jenis ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya nyata di lingkungan sekitar individu. Kecemasan ini berfungsi sebagai sistem peringatan yang meningkatkan kesadaran akan risiko-risiko yang dapat mengancam keselamatan atau kesejahteraan seseorang. Dalam situasi di mana terdapat ancaman konkret, kecemasan ini berperan dalam memotivasi individu untuk meningkatkan kewaspadaan mereka dan mengambil tindakan pencegahan yang sesuai guna melindungi diri dari potensi kerugian.

Meskipun kecemasan realistis dapat menyebabkan ketidaknyamanan, perannya yang signifikan tidak bisa diabaikan. Dengan memfokuskan perhatian pada ancaman yang ada, kecemasan ini mendorong individu untuk mengadopsi langkah-langkah preventif yang efektif dalam mengatasi risiko, sehingga memastikan keamanan dan kesejahteraan mereka tetap terjaga dalam konteks situasi yang berpotensi berbahaya.⁴⁵

Dalam konteks kecemasan realistis ini, seorang ibu yang merasa cemas tentang masa depan anaknya. Kecemasan ini mungkin timbul karena ibu

⁴³ Karauwan, Matthew Zico. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. Dimuat dalam jurnal skripsi. (Manado: Universitas Sam Ratulangi), hlm,7-11.

⁴⁴ Rahayu, Aulia E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Dimuat Dari Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

⁴⁵ Amelia, Dita. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Neurotik Siswa. *Jurnal Attending*. Vol.2. No.1. E-ISSN: 2829-1247. Hal,205.

tersebut melihat adanya ancaman nyata, seperti risiko sosial, ekonomi, atau lingkungan yang tidak aman, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan anaknya. Kecemasan ini bersifat realistis karena ancaman yang dirasakan memang benar-benar ada dan dapat mempengaruhi kehidupan anaknya. Dengan ibu merasakan adanya kecemasan maka ibu lebih memperdulikan keselamatan dan kesejahteraan, baik untuk diri sendiri maupun orang yang dicintai.

2. Bentuk Kecemasan Realistis

Sigmund Freud menyatakan bahwa kecemasan realistis adalah respons seseorang terhadap ancaman yang nyata, yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi berbahaya di lingkungan sekitar.⁴⁶ Berikut adalah beberapa bentuk kecemasan realistis yang dialami oleh para janda:

a. Kecemasan Ekonomi

Kecemasan sering kali muncul dari kekhawatiran mengenai keadaan keuangan, seperti ketidakpastian pekerjaan, lonjakan inflasi, atau kesulitan memenuhi kebutuhan sehari-hari.⁴⁷ Janda muda, dalam situasi ini, menghadapi tantangan tambahan karena harus mengelola keuangan sendiri setelah kehilangan pasangan, yang menambah beban psikologis mereka. Ketidakstabilan ekonomi ini menciptakan rasa terancam yang mendalam dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Ketidakpastian finansial sering kali memperburuk kecemasan, menyebabkan ketegangan yang mendalam tentang masa depan dan meningkatkan kekhawatiran akan krisis ekonomi yang bisa mengancam stabilitas finansial pribadi. Janda muda mungkin merasa tertekan karena

⁴⁶ Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

⁴⁷ Nurhaini. (2022). Eksistensi Janda dalam Meningkatkan Perekonomian Keluarga Perspektif Gender (Studi di Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa). *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol.16, No.1. e-ISSN: 2540-9182. Hal 39-52.

kesulitan dalam mengatur pengeluaran dan menghadapi kondisi yang tidak terduga, yang memperburuk keadaan keuangan mereka.⁴⁸

Dampak dari kekhawatiran ini tidak hanya mempengaruhi kondisi finansial, tetapi juga memiliki efek negatif pada aspek emosional dan mental mereka. Stres dan ketidakstabilan ini bisa membuat janda muda merasa terisolasi dan kurang didukung, semakin memperburuk tekanan yang mereka alami dan mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan.⁴⁹

b. Kecemasan Sosial

Kecemasan yang timbul akibat ancaman terhadap hubungan sosial atau pribadi bisa sangat kompleks bagi seorang janda muda. Di tengah tanggung jawab yang besar sebagai orang tua tunggal atau sebagai kepala keluarga, kekhawatiran tentang hubungan sosial dan pribadi dapat menjadi sangat membebani.⁵⁰ Misalnya, rasa takut akan ditinggal pasangan baik jika mereka berada dalam hubungan baru atau jika ada ancaman terhadap hubungan yang sudah ada dapat memicu perasaan tidak berdaya dan ketakutan yang mendalam. Ketidakpastian mengenai masa depan hubungan atau interaksi sosial dapat memperburuk kecemasan yang sudah ada, terutama ketika seorang janda muda mungkin merasa terisolasi atau kekurangan dukungan emosional.⁵¹

Selain itu, seorang janda muda mungkin mengalami kecemasan yang besar terkait dengan kemungkinan kehilangan orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman dekat. Dalam situasi ini,

⁴⁸ Rosmaini. (2018). Stigma Janda Dan Problematika Ekonomi Keluarga (Studi Di Gampong Simpang Tiga, Kluet Tengah, Aceh Selatan). Dimuat dari skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.

⁴⁹ Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

⁵⁰ Oktavia, Wanis Aisyah. (2016). Tanggung Jawab Orang Tua Tunggal Terhadap Anak Angkat Berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 54 Tahun 2007 Tentang Pelaksanaan Pengangkatan Anak (Studi Di Kota Pontianak). *Dimuat dari skripsi*. Universitas Tanjungpura.

⁵¹ Nurhaini. (2022). Eksistensi Janda dalam Meningkatkan Perekonomian Keluarga Perspektif Gender (Studi di Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa). *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol.16, No.1. e-ISSN: 2540-9182. Hal 39-52.

kekhawatiran tentang kehilangan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan mereka dapat menambah beban emosional. Ketika seseorang sangat bergantung pada dukungan sosial untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari, kehilangan orang-orang tersebut dapat terasa sangat mengancam dan menyebabkan perasaan sedih serta kecemasan yang mendalam, yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari dan tanggung jawab mereka sebagai orang tua.

Konflik dalam lingkungan sosial juga dapat menjadi sumber stres bagi seorang janda muda. Ketegangan atau ketidaksetujuan dengan orang-orang di sekitar baik di tempat kerja, dalam komunitas, atau bahkan di lingkup keluarga dapat menambah perasaan tidak nyaman dan stres. Konflik semacam ini bisa mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka dan membuat mereka merasa lebih tertekan, terutama ketika mereka merasa harus mengelola konflik sambil juga memenuhi tanggung jawab sebagai orang tua.⁵²

c. Kecemasan Fisik

Kecemasan terkait keselamatan fisik melibatkan kekhawatiran tentang risiko yang dapat membahayakan tubuh atau nyawa seseorang, seperti kecelakaan, bencana alam, atau tindak kriminal. Rasa takut ini muncul dari kesadaran akan bahaya yang bisa terjadi kapan saja tanpa peringatan. Akibatnya, individu yang mengalami kecemasan ini sering kali merasa terancam secara langsung dan menjadi sangat waspada terhadap potensi risiko, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons situasi sehari-hari dan membuat mereka lebih berhati-hati dalam tindakan mereka.⁵³

Kecemasan semacam ini bisa menjadi lebih parah bagi seorang janda muda yang baru saja kehilangan pasangan. Tanpa adanya

⁵² Rauf, Ibnu et.al., (2023). Peran Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Keluarga Di Desa Gotowasi Kecamatan Maba Selatan Kabupaten Halmahera Timur. *Jurnal Holistik*. Vol. 16. No.3. ISSN: 1979-0481.

⁵³ Ega, Lntang. (2021). Terapi Realitas: Ciri – Cara Kerja dan Contohnya - Dosen Psikologi., <https://dosenpsikologi.com/terapi-realitas>.(diakses pada tanggal 13 September 2024, Pukul 16:57)

dukungan pasangan, mereka mungkin merasa lebih rentan terhadap risiko fisik dan emosional. Perasaan kerentanan ini dapat memengaruhi keputusan sehari-hari mereka, seperti memilih tempat tinggal yang lebih aman atau menghindari situasi tertentu, serta menambah beban emosional yang harus mereka tanggung saat berusaha mengatasi kehilangan dan membangun kembali hidup mereka.⁵⁴

d. Kecemasan Lingkungan

Kecemasan terhadap perubahan lingkungan, seperti polusi, perubahan iklim, dan bencana alam, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan seorang janda muda, terutama jika lingkungan yang dimaksud mencakup komunitas sosial seperti teman, keluarga, dan warga sekitar. Setelah kehilangan pasangan, seorang janda muda mungkin sudah merasakan tekanan emosional dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan baru. Ketika ditambahkan dengan kecemasan tentang kondisi lingkungan sosial mereka, perasaan ini bisa menjadi lebih intens.

Dalam konteks ini, janda muda mungkin merasa khawatir tidak hanya tentang kondisi fisik lingkungan, tetapi juga tentang bagaimana komunitas sosial mereka berfungsi. Misalnya, jika ada polusi yang mempengaruhi kesehatan lingkungan sekitar tempat tinggal mereka, mereka bisa menjadi lebih cemas mengenai dampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka dan anak-anak mereka. Perubahan iklim dan bencana alam juga dapat meningkatkan ketidakpastian dan stres dalam komunitas, membuat mereka lebih khawatir tentang keamanan dan stabilitas lingkungan sosial mereka.⁵⁵

Selain itu, kecemasan ini mungkin diperburuk oleh perasaan terisolasi atau kurangnya dukungan sosial yang sering dialami setelah

⁵⁴ Adrian, Linda et.al., (2023). Pengaruh Kehilangan Pasangan Hidup Dengan Kecemasan. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*. Vol.5, No.1. e-ISSN 2828-1292. Hlm,11-18.

⁵⁵ Maftuhi, Muhammad and Deni K. (2022). Pengaruh Perubahan Iklim dan Bencana Alam Terhadap Kriminalitas di Indonesia. *Media Komunikasi Geografi*, Vol. 23, No. 1. E-ISSN: 2580-0183. Hal., 129-140.

kehilangan pasangan. Dalam situasi ini, janda muda mungkin menghadapi tantangan tambahan dalam mencari dukungan dari teman, keluarga, dan warga sekitar, yang dapat memperburuk perasaan kecemasan dan mempengaruhi kemampuan mereka untuk membangun kembali kehidupan mereka dengan stabil.⁵⁶

e. Kecemasan Kesejahteraan Biologis

Kecemasan mengenai kesejahteraan biologis adalah perasaan cemas yang dialami individu terkait kesehatan fisik dan mental, terutama setelah mengalami kehilangan atau perubahan besar dalam hidup, seperti kehilangan pasangan. Kecemasan ini sering kali muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian mengenai masa depan, kesehatan, dan kemampuan menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam situasi ini, individu mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan sosial serta tanggung jawab terhadap anak-anak mereka, yang bisa memperburuk perasaan cemas dan mengganggu kesejahteraan mental.⁵⁷

Dampak dari kecemasan ini sangat luas dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pertama, kecemasan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan merasa terasing dari lingkungan mereka. Selain itu, kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik, meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan pencernaan, karena stres yang berkelanjutan dapat mempengaruhi sistem imun dan fungsi tubuh secara keseluruhan.

Kedua, dampak kecemasan ini tidak hanya dirasakan oleh individu itu sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan anak-anak mereka. Ketika orang tua mengalami kecemasan, mereka mungkin

⁵⁶ Rostiana, et.al., (2021). *Mengelola Aktivitas Kehidupan untuk Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi*. (Jakarta: penerbit Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara).

⁵⁷ Duran V. M, & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : pustaka pelajar.

kesulitan untuk memberikan dukungan emosional yang diperlukan oleh anak-anak, yang dapat mengakibatkan masalah perilaku dan emosional pada anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kecemasan berisiko mengembangkan pola pikir negatif dan mengalami masalah kesehatan mental di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kecemasan ini melalui dukungan psikologis dan intervensi yang tepat, agar individu dapat mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sebagai orang tua.

f. Kecemasan Makna Hidup

Kecemasan mengenai makna hidup melibatkan kekhawatiran yang mendalam tentang tujuan dan arti keberadaan seseorang. Meskipun sering kali bersifat filosofis, kecemasan ini bisa muncul sebagai reaksi nyata terhadap peristiwa-peristiwa besar dalam hidup, seperti kematian atau kehilangan yang mendalam, yang mengguncang pemahaman seseorang tentang tujuan hidup mereka.⁵⁸ Ketika seseorang menghadapi peristiwa besar yang mengubah hidup, mereka mungkin mulai mempertanyakan nilai dan arah hidup mereka, merasakan ketidakpastian tentang apa yang sebenarnya berarti dan bagaimana mereka dapat menemukan makna dalam situasi yang penuh tantangan.

Kecemasan mengenai makna hidup bisa sangat intens setelah kehilangan pasangan. Kehilangan seseorang yang sangat penting dapat mengganggu rasa stabilitas dan tujuan yang sebelumnya ada dalam hidupnya. Tanpa kehadiran pasangan, janda muda mungkin merasa terombang-ambing dan kesulitan untuk menentukan kembali apa yang memberi arti pada hidup mereka. Perasaan ini sering kali mengarah pada refleksi mendalam tentang tujuan hidup dan makna keberadaan mereka, memperburuk beban emosional yang mereka rasakan dan menambah

⁵⁸ Kalifia, Najwa Salsa Bila. (2023). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *TARBIYATUL ILMU: Jurnal Kajian Pendidikan*. Vol. 1. No.2. e-ISSN 3031-6960. Hal., 49-59.

kompleksitas dalam proses penyembuhan dan penyesuaian setelah kehilangan.⁵⁹

3. Faktor Kecemasan Realistis

Faktor kecemasan realistis pada janda muda dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, antara lain:

1. Status Perkawinan Baru

Janda muda sering kali mengalami perubahan besar dalam status sosial mereka, seperti kehilangan pasangan hidup dan harus mengambil alih tanggung jawab sebagai orang tua tunggal. Perubahan ini bisa memicu kecemasan yang mendalam mengenai masa depan mereka dan tantangan sehari-hari yang harus dihadapi.⁶⁰

Kecemasan ini mungkin meliputi kekhawatiran tentang kestabilan finansial, peran ganda sebagai orang tua dan penyedia, serta bagaimana menjalani kehidupan sosial yang baru tanpa dukungan pasangan. Dampak dari perubahan ini bisa terasa berat dan memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka secara signifikan.

2. Tanggung Jawab Ekonomi dan Sosial

Mereka dihadapkan pada beban tanggung jawab ekonomi dan sosial yang meningkat, seperti memastikan kebutuhan keluarga dan anak-anak mereka terpenuhi. Tanggung jawab ini mencakup berbagai aspek, mulai dari penyediaan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan, hingga memastikan stabilitas emosional dan dukungan sosial bagi keluarga.

Akibatnya, mereka mungkin mengalami kecemasan yang mendalam mengenai kemampuan mereka untuk memenuhi semua kebutuhan tersebut dengan baik. Rasa khawatir ini sering kali berkisar pada apakah mereka dapat mengelola keuangan secara efektif, menjaga

⁵⁹ Adrian, Linda et.al., (2023). Pengaruh Kehilangan Pasangan Hidup Dengan Kecemasan. Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery. Vol.5, No.1. e-ISSN 2828-1292. Hlm,11-18.

⁶⁰ Damayanti, Rika. (2019). Pelabelan Masyarakat Terhadap Status Janda Muda di Kelurahan Cambai Kota Prabumulih. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Sriwijaya.

keseimbangan antara pekerjaan dan peran sebagai orang tua, serta bagaimana mereka dapat memberikan lingkungan yang stabil dan mendukung bagi anak-anak mereka dalam menghadapi situasi yang penuh tantangan ini.⁶¹

3. Beban Psikologi dari Masyarakat

Janda muda sering kali menghadapi stigma sosial negatif dari masyarakat, yang dapat memperburuk kecemasan mengenai identitas dan status sosial mereka. Dalam banyak budaya, status sebagai janda sering dianggap dengan pandangan negatif atau penuh prasangka, yang dapat mengakibatkan penilaian yang tidak adil atau sikap diskriminatif terhadap mereka. Ketika masyarakat umumnya melihat kehidupan menjanda sebagai sesuatu yang tidak ideal atau kurang berharga, perasaan ini dapat memperkuat ketidakamanan dan kecemasan mereka.

Hal ini tidak hanya memengaruhi cara mereka memandang diri mereka sendiri tetapi juga mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan berfungsi dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Stigma sosial ini dapat menambah beban emosional mereka, membuat mereka merasa terisolasi atau tidak diterima, serta meningkatkan tekanan untuk memenuhi standar atau ekspektasi yang sering kali tidak realistis.⁶²

Menurut Adler dan Rodman, terdapat dua faktor utama yang menyebabkan munculnya kecemasan realistik, yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.⁶³ Dalam konteks janda muda, berbagai faktor ini dapat memiliki pengaruh penting dalam membentuk dan mempengaruhi pengalaman kecemasan realistik yang mereka hadapi.

⁶¹ Rosmaini. (2018). Stigma Janda Dan Problematika Ekonomi Keluarga (Studi Di Gampong Simpang Tiga, Kluet Tengah, Aceh Selatan). *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.

⁶² Suhan, Yusran et.al., (2020). Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Bocoe Kabupaten Bone. *Hasanudin Journal of Sosiologi*. Vol.2. No. 1. ISSN 2685-4333, hlm 146-155.

⁶³ Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

1. Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Bagi janda muda, pengalaman negatif di masa lalu dapat mencakup berbagai peristiwa yang menimbulkan trauma atau ketidaknyamanan, seperti pengalaman buruk dalam hubungan sebelumnya atau kehilangan pasangan. Pengalaman tersebut dapat menimbulkan rasa cemas saat menghadapi situasi yang serupa di masa depan. Misalnya, jika seorang janda muda pernah mengalami kegagalan atau konflik dalam hubungan sebelumnya, ia mungkin akan merasa cemas ketika menghadapi situasi atau hubungan baru yang mengingatkan pada pengalaman tersebut, seperti ketika harus menjalani tes atau tantangan baru dalam hidupnya.

2. Pikiran yang Tidak Rasional

Dalam pandangan seorang psikologis Daniel B. Block, MD, kecemasan sering kali tidak hanya disebabkan oleh kejadian eksternal, tetapi juga oleh pemikiran dan keyakinan yang tidak rasional tentang kejadian tersebut.⁶⁴ Menurut Ellis mengidentifikasi beberapa jenis pikiran yang tidak rasional yang dapat menyebabkan kecemasan relistik yang dialami oleh para janda muda.⁶⁵

Dengan adanya pemikiran irasional yang dihadapi menimbulkan pemikiran seperti:

- a. Kegagalan Besar, Janda muda mungkin memiliki asumsi bahwa segala sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Misalnya, ia mungkin merasa bahwa dia tidak akan bisa mengatasi tantangan baru dalam hidupnya atau merasa tidak mampu mencapai kebahagiaan lagi setelah kehilangan pasangan.
- b. Kesempurnaan, Harapan akan kesempurnaan juga dapat menjadi sumber kecemasan. Janda muda mungkin merasa tertekan untuk tampil sempurna dalam berbagai aspek hidup, seperti pekerjaan

⁶⁴ [3 Tips Mengelola Pemikiran Agar Untuk Menghindari Berpikir Tidak Rasional](#) (Diakses pada 30 agustus 2024, Pukul 23:54)

⁶⁵ Ghufon M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

atau hubungan sosial. Kegagalan dalam mencapai standar tinggi ini bisa memicu kecemasan yang signifikan.

- c. Persetujuan, Kecemasan juga dapat muncul dari kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Janda muda mungkin merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial atau keluarga, dan merasa khawatir jika tidak dapat memenuhi harapan tersebut.
- d. Generalisasi Tidak Tepat, Jika seorang janda muda mengalami beberapa kegagalan atau kesulitan, ia mungkin cenderung untuk menggeneralisasi pengalaman buruk tersebut ke seluruh aspek kehidupannya, meskipun pengalaman tersebut tidak mewakili keseluruhan situasi.⁶⁶

Pendapat lain mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan realistis dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, ketakutan akan kegagalan, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Bagi janda muda, faktor-faktor ini bisa sangat relevan, karena mereka mungkin menghadapi tantangan psikologis dan emosional yang kompleks.

Faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial, juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan realistis pada diri janda. Janda muda yang tidak memiliki jaringan dukungan yang kuat dari keluarga atau teman mungkin mengalami peningkatan kecemasan realistis, karena mereka merasa kurang memiliki sumber daya untuk mengatasi stres dan tantangan yang dihadapinya. Dengan demikian, pemahaman tentang faktor-faktor ini penting untuk mendukung janda muda dalam mengelola kecemasan realistis mereka dan mencari intervensi yang

⁶⁶ Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

sesuai untuk membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang mungkin mereka alami.⁶⁷

B. Janda Muda

1. Pengertian Janda Muda

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah "janda muda" merujuk pada wanita yang telah kehilangan statusnya sebagai istri, baik karena perceraian maupun kematian suami, pada usia yang relatif masih muda.⁶⁸ Janda muda adalah istilah untuk wanita berusia antara 18 hingga 40 tahun yang telah kehilangan status sebagai istri, baik karena perceraian atau kematian suami. Pada rentang usia ini, secara fisik, wanita umumnya masih berada dalam kondisi yang sehat dan energik, dengan kemampuan reproduksi yang masih aktif, sehingga mereka memiliki kemungkinan untuk menikah lagi di masa depan.⁶⁹

Selain itu status janda ini tidak ditentukan oleh lama atau singkatnya durasi pernikahan sebelumnya, baik itu karena perceraian ataupun karena kehilangan suami akibat kematian. Istilah ini lebih merujuk pada fakta bahwa perempuan tersebut masih tergolong muda secara usia meskipun telah menjadi janda.⁷⁰

Menurut Santi, seorang janda adalah wanita yang kehilangan suami, baik karena kematian suami atau perceraian. Namun, menjadi janda bukanlah akhir dari segalanya. Banyak wanita yang berstatus janda memilih untuk menikah lagi di kemudian hari, sementara yang lain memutuskan

⁶⁷ Hamdala, Syukri. (2021). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang Di Desa Senayang Kecamatan Senayang Kabupaten Lingga. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

⁶⁸ KBBI.Web [Arti kata janda muda - Kamus Besar Bahasa Indonesia \(KBBI\) Online](#).(diakses 14 agustus 2024, pukul 10:34).

⁶⁹ Yanti, Fathu Nurul. (2021). Strategi Bertahan Hidup Janda Muda Di Desa Terara Kecamatan Terara Kabupaten Lombok Timur. *Dimuat dari Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Mataram.

⁷⁰ Suhan, Yusran et all. (2020). Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Bocoe Kabupaten Bone. *Hasanudin Journal of Sosiologi*. Vol.2. No. 1. ISSN 2685-4333, hlm 146-155.

untuk tetap menjalani hidup mereka sebagai janda sepanjang sisa hidup mereka.⁷¹

Status janda masih tergolong hal yang tabu dimasyarakat, karena status perkawinan seorang perempuan dianggap membawa kehormatannya, oleh karena itu perempuan yang menjadi janda kerap kali menanggung stigma dari masyarakat.⁷² Status sebagai janda memerlukan perhatian sosial yang signifikan, terutama di zaman sekarang. Meskipun di kota-kota besar di Indonesia status janda muda sudah menjadi hal yang cukup umum, situasinya berbeda di pedesaan. Di lingkungan pedesaan, terdapat berbagai cara untuk merujuk janda, dan sering kali masih ada praktik-praktik tertentu yang dipertahankan atau ditolak akibat kurangnya dukungan dan pemahaman dari masyarakat setempat.⁷³

Bagi perempuan, menjadi janda muda adalah salah satu tantangan emosional yang paling berat, karena tidak ada wanita yang merencanakan untuk menjadi janda, baik akibat kematian suami maupun perceraian. Menghadapi status sebagai janda muda sering kali menjadi hal yang sangat sulit, karena mereka harus menanggung tanggung jawab sebagai orang tua tunggal bagi anak-anaknya. Di sisi lain, mereka juga menghadapi beban psikologis akibat pandangan negatif masyarakat yang umumnya memandang kehidupan sebagai janda dengan cara yang kurang positif.⁷⁴

Lebih lanjut, dapat disimpulkan bahwa Janda muda adalah wanita berusia antara 18 hingga 40 tahun yang kehilangan status istri akibat perceraian atau kematian suami. Walaupun secara fisik mereka masih sehat dan memiliki kemungkinan untuk menikah lagi, mereka sering menghadapi

⁷¹ Santi Delliana. (2021). Bingkai Kehidupan Janda Meneropong Dari Kecamatan Dramaturgi. *Journal of Strategic Communication*, Vol. 11, No. 2, hlm, 111.

⁷² Putri, Cindi Claudia Sagita. (2020). JANDA MUDA: Kekerasan Simbolik Pada Janda Muda di Kabupaten Lamongan. *Dimuat dari Skripsi*. Universitas Airlangga.

⁷³ Yusran Suhan, dkk, "Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Bocoe Kabupaten Bone", *Journal of Sociology*, Vol. 2 No. 2 (2020) hlm,147.

⁷⁴ Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

tantangan emosional dan sosial yang signifikan, seperti tanggung jawab sebagai orang tua tunggal dan stigma negatif dari masyarakat, terutama di daerah pedesaan. Untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih baik, penting adanya dukungan sosial dan pemahaman yang lebih mendalam.

2. Problematika Janda Muda

Problematika yang dialami oleh para janda muda para janda sering menghadapi berbagai tantangan kompleks dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional mereka.⁷⁵

Berdasarkan penelitian terdahulu, beberapa masalah utama yang dihadapi oleh para janda meliputi:

1. Beban Ganda dan Stigma Negatif

Para janda sering kali mengalami beban ganda, yaitu tanggung jawab mengurus rumah tangga dan mencari nafkah, sambil menghadapi stigma negatif dari masyarakat. Mereka sering dipandang dengan sinis atau dianggap tidak terhormat, terutama jika mereka harus mengisi peran sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Penilaian negatif ini bisa memperburuk kondisi psikologis mereka dan menambah beban mental mereka.

2. Kesulitan Ekonomi

Dari segi ekonomi, janda sering menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Mereka diharapkan untuk menjadi pencari nafkah utama setelah kehilangan pasangan, yang dapat menambah tekanan dan kesulitan dalam manajemen keuangan. Masalah keuangan ini sering kali memaksa mereka untuk mencari berbagai cara untuk mengatasi kekurangan dana dan memenuhi kebutuhan sehari-hari.

3. Perasaan Rendah Diri dan Dendam

⁷⁵ Rosmaini. (2018). Stigma Janda Dan Problematika Ekonomi Keluarga (Studi Di Gampong Simpang Tiga, Kluet Tengah, Aceh Selatan). *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.

Janda sering mengalami perasaan rendah diri sebagai akibat dari stigma sosial yang ada. Terutama jika mereka harus menanggung peran sebagai pencari nafkah utama, mereka mungkin merasa tidak dihargai atau bahkan dikhianati oleh masyarakat. Rasa rendah diri ini bisa disertai dengan dendam terhadap perlakuan yang mereka terima, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan sosial dan emosional mereka.

4. Kekerasan Simbolik

Janda muda khususnya mungkin mengalami kekerasan simbolik berupa penilaian dan stigma negatif yang berlebihan dari masyarakat. Kekerasan simbolik ini termasuk dalam bentuk penilaian yang menyudutkan dan penilaian yang mengabaikan kontribusi mereka sebagai individu, yang dapat memengaruhi harga diri dan perilaku mereka.

5. Tantangan Internal dan Eksternal

Selain tantangan eksternal seperti kondisi ekonomi yang sulit dan tanggung jawab membesarkan anak, janda juga harus menghadapi tantangan internal seperti kesedihan mendalam dan kerinduan yang mendalam setelah kehilangan pasangan. Tantangan-tantangan ini memerlukan dukungan emosional yang kuat serta strategi coping yang efektif untuk membantu mereka mengatasi situasi tersebut.

6. Persepsi Masyarakat yang Buruk

Persepsi masyarakat terhadap para janda sering kali negatif, terutama jika mereka dianggap tidak berhasil mempertahankan hubungan pernikahan atau tidak memenuhi norma-norma sosial yang ada. Persepsi ini dapat memengaruhi hubungan sosial mereka dan meningkatkan perasaan isolasi atau eksklusif dari komunitas.⁷⁶

⁷⁶ Rosmaini. (2018). Stigma Janda Dan Problematika Ekonomi Keluarga (Studi Di Gampong Simpang Tiga, Kluet Tengah, Aceh Selatan). *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.

Secara keseluruhan, para janda menghadapi berbagai masalah yang berlapis dalam kehidupan sehari-hari mereka, mulai dari beban ganda yang harus mereka tanggung, kesulitan ekonomi, hingga tantangan emosional dan sosial yang kompleks. Masalah-masalah ini membutuhkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mereka mengatasi kesulitan dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

B. Kecemasan Realistis Pada Janda Muda

Kecemasan realistis pada janda muda dapat dipahami melalui beberapa teori psikologi yang menguraikan bagaimana mereka merespons ancaman nyata dari lingkungan. Teori Kecemasan Realistis menjelaskan bahwa kecemasan ini merupakan reaksi emosional terhadap ancaman nyata yang dapat mempengaruhi keselamatan atau kesejahteraan seseorang.⁷⁷

Dalam kasus janda muda, ancaman ini dapat meliputi kesulitan ekonomi, risiko sosial, serta masalah kesehatan fisik dan mental. Kecemasan mereka mungkin muncul karena kekhawatiran tentang kemampuan memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan anak, serta menghadapi stigma sosial atau ketidakamanan di masyarakat, yang memperburuk kecemasan mereka.

Teori Sigmund Freud menyatakan bahwa kecemasan disertai dengan sensasi fisik yang mengingatkan seseorang akan potensi bahaya.⁷⁸ Janda muda mungkin mengalami kecemasan yang memengaruhi kesejahteraan fisik mereka, seperti gangguan tidur atau sakit kepala, sebagai respons terhadap ancaman nyata seperti masalah keuangan atau kesejahteraan anak. Kecemasan ini bukan hanya menimbulkan ketidaknyamanan emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi fisik mereka, menambah beban stres yang mereka alami.⁷⁹

⁷⁷ Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

⁷⁸ Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

⁷⁹ Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Menurut Teori Adler dan Rodman, faktor utama penyebab kecemasan realistis termasuk pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran tidak rasional. Janda muda yang mengalami peristiwa buruk dalam hubungan sebelumnya atau kehilangan pasangan mungkin merasakan kecemasan yang berkelanjutan tentang masa depan mereka dan kemampuan mengatasi tantangan baru.⁸⁰

Selain itu, pikiran tidak rasional, seperti ketakutan berlebihan akan kegagalan atau tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial, dapat memperburuk kecemasan mereka. Dengan memahami faktor-faktor ini, penting untuk menyediakan dukungan yang sesuai dan strategi yang efektif untuk membantu janda muda mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.⁸¹

Kecemasan realistis yang dialami oleh janda muda sangat dipengaruhi oleh perubahan status perkawinan yang mendalam setelah kehilangan pasangan. Perubahan ini tidak hanya memicu kekhawatiran tentang kestabilan finansial, tetapi juga tentang peran baru sebagai orang tua tunggal. Janda muda sering kali merasa tertekan untuk memenuhi kebutuhan keluarga sambil menghadapi tantangan sosial yang baru. Stigma sosial yang menganggap mereka tidak berharga atau kurang ideal dapat memperburuk kondisi mental mereka, menciptakan rasa cemas yang signifikan.⁸²

Tanggung jawab ekonomi yang meningkat juga merupakan faktor utama dalam kecemasan ini. Janda muda sering kali harus berjuang sebagai pencari nafkah utama, yang menambah beban psikologis. Kecemasan tentang kemampuan mereka mengelola keuangan dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan peran sebagai orang tua dapat mengakibatkan perasaan tidak berdaya. Masalah keuangan ini sering kali

⁸⁰ Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

⁸¹ Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

⁸² Welly, Nifki Setya. (2017). Makna Hidup Janda Muda Cerai Guat Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*. Vol. 4 No. 2. Hal, 1-13.

memaksa mereka untuk mencari cara-cara kreatif dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang bisa menjadi sumber stres tambahan.⁸³

Pengalaman negatif di masa lalu, seperti trauma dalam hubungan sebelumnya, dapat memperburuk kecemasan yang dialami. Jika seorang janda muda telah melalui pengalaman buruk, seperti konflik atau kehilangan, ia mungkin merasa cemas saat menghadapi situasi atau hubungan baru. Pikiran yang tidak rasional, seperti asumsi bahwa segala sesuatu yang buruk akan terjadi, dapat memperkuat rasa cemas ini, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat.⁸⁴

Stigma sosial yang dihadapi janda muda sering kali berkontribusi pada perasaan rendah diri dan dendam. Penilaian negatif dari masyarakat dapat membuat mereka merasa terisolasi dan tidak diterima, yang pada gilirannya memperburuk kondisi mental mereka. Kecemasan ini dapat menciptakan siklus negatif, di mana mereka merasa semakin tertekan untuk memenuhi standar yang sering kali tidak realistis, sehingga mengganggu kesejahteraan emosional mereka.⁸⁵

Selain tantangan eksternal seperti masalah ekonomi dan stigma sosial, janda muda juga harus menghadapi tantangan internal berupa kesedihan mendalam setelah kehilangan pasangan. Perasaan kehilangan yang berkepanjangan turut berkontribusi pada kecemasan yang mereka rasakan. Untuk mengatasi kesulitan ini, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan emosional yang kuat serta menggunakan strategi coping yang efektif. Dengan adanya dukungan yang memadai, mereka dapat

⁸³ Nurhaini. (2022). Eksistensi Janda dalam Meningkatkan Perekonomian Keluarga Perspektif Gender (Studi di Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa). *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol.16, No.1. e-ISSN: 2540-9182. Hal 39-52.

⁸⁴ Ghufro M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

⁸⁵ Siregar, Yuanita A, and Ratu Nurul A. (2023). STIGMATISASI TERHADAP JANDA MUDA (Studi Kasus Lima Perempuan Korban Perceraian Usia Muda di Desa Kadubungbang Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten). *Seminar Nasional Sosiologi*. Vol. 4. ISSN: 2775-9121. Hal, 474-9121.

lebih baik mengelola tantangan hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dukungan sosial dan psikologis memainkan peran penting dalam membantu janda muda menghadapi kecemasan yang mereka rasakan. Lingkungan yang mendukung dapat memberikan rasa aman dan memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Terapi atau konseling dapat membantu mereka memahami dan mengatasi pengalaman emosional mereka, serta merencanakan strategi untuk menghadapi berbagai tantangan.

Dengan dukungan yang tepat, janda muda dapat belajar mengelola kecemasan dan mengurangi dampak negatifnya. Selain itu, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah yang dihadapi janda muda sangat penting. Mengurangi stigma dan menciptakan komunitas yang inklusif dapat membantu mereka merasa lebih diterima dan mendapatkan dukungan yang diperlukan.⁸⁶

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang kecemasan yang mereka alami, kita dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dan sumber daya yang sesuai. Ini akan memungkinkan janda muda untuk membangun kehidupan yang lebih stabil, memuaskan, dan berarti. Upaya untuk menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan inklusif sangat penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial mereka serta membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih baik.⁸⁷

Implementasi kecemasan realistik dalam konteks janda dapat dilihat melalui puisi Dorothy Law Nolte, yang menyoroti pentingnya peran orang tua dalam membentuk karakter anak-anak mereka. Dalam puisi "Children Learn What They Live," Nolte menjelaskan bahwa anak-anak belajar dari

⁸⁶ Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari thesis*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

⁸⁷ Putri, Difva Angraini. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dari Perilaku Janda Dalam Memenuhi Kebutuhan Hidup Di Nagari Tanjung Haro Sikabu-Kabu Padang Panjang. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

pengalaman dan interaksi sehari-hari dengan orang tua mereka.⁸⁸ Bagi seorang janda, yang menghadapi tantangan besar dalam mendidik anak sendirian, puisi ini menggarisbawahi tanggung jawab besar yang mereka emban.⁸⁹ Kecemasan realistis yang dialami janda, seperti kekhawatiran mengenai masa depan anak dan keinginan untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dapat menjadi dorongan utama untuk berusaha lebih keras dalam membesarkan anak mereka dengan karakter yang kuat.

Puisi Nolte juga menekankan bahwa perilaku orang tua sangat memengaruhi perkembangan karakter anak. Misalnya, jika anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kritik atau permusuhan, mereka mungkin mengembangkan sifat-sifat negatif seperti hukuman diri atau kekerasan. Sebaliknya, anak-anak yang dikelilingi oleh dorongan, keadilan, dan dukungan akan belajar untuk memiliki percaya diri, rasa keadilan, dan mencintai diri mereka sendiri. Kecemasan realistis yang dialami janda tentang masa depan anak mereka sering kali memotivasi mereka untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung, sesuai dengan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam puisi tersebut.⁹⁰

Dalam karya sastra, janda sering digambarkan sebagai sosok yang berjuang keras untuk memenuhi peran ganda sebagai orang tua dan pencari nafkah.⁹¹ Puisi Dorothy Law Nolte menginspirasi janda untuk lebih fokus pada tanggung jawab mereka dalam membentuk karakter anak-anak mereka. Dengan memahami dan mengimplementasikan prinsip-prinsip yang tercermin dalam puisi ini, janda dapat menghadapi kecemasan realistis

⁸⁸ Hari M. Indonesian-english, Puisi Pendidikan Anak: "Children Learn What They Live" dan Terjemah Indonesianya. [Puisi Pendidikan Anak Usia Dini Dorothy L. Nolte \(terjemahan\)](#) (diakses 7 agustus 2024, pukul 01:30).

⁸⁹ Hari M. Indonesian-english, Puisi Pendidikan Anak: "Children Learn What They Live" dan Terjemah Indonesianya. [Puisi Pendidikan Anak Usia Dini Dorothy L. Nolte \(terjemahan\)](#) (diakses 7 agustus 2024, pukul 01:30).

⁹⁰ Karauwan, Matthew Zico. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Dimuat dalam jurnal skripsi*. (Manado: Universitas Sam Ratulangi), hlm,7-11.

⁹¹ Hari M. Indonesian-english, Puisi Pendidikan Anak: "Children Learn What They Live" dan Terjemah Indonesianya. [Puisi Pendidikan Anak Usia Dini Dorothy L. Nolte \(terjemahan\)](#) (diakses 7 agustus 2024, pukul 01:30).

mereka dengan lebih efektif, berusaha keras, dan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif anak-anak mereka.

C. Upaya Mengatasi Kecemasan Realistis

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi kecemasan yang realistis yang dirasakan oleh janda muda memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terstruktur.⁹² Berikut adalah beberapa strategi yang bisa diterapkan:

1. Dukungan Sosial

Janda muda harus memperkuat dukungan sosial, dengan membangun jaringan yang melibatkan keluarga, teman, dan komunitas, mereka dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa aman.⁹³ Mengikuti grup pendukung janda atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial menawarkan kesempatan untuk berbagi pengalaman, menerima nasihat, dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Melalui interaksi sosial ini, janda muda dapat mengakses berbagai sumber daya dan dukungan emosional yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres serta memberikan kenyamanan secara fisik dan emosional.⁹⁴ Misalnya, seorang janda yang baru saja kehilangan suami dapat sangat merasakan manfaat dari dukungan, perhatian, dan pengakuan yang diberikan oleh teman dan keluarga. Dukungan ini membantu mereka merasa lebih stabil dan tidak merasa sendirian ketika menghadapi tantangan besar sebagai orang tua tunggal. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat, mereka bisa merasa lebih kuat dan siap menghadapi perubahan yang datang setelah kehilangan.

⁹² Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

⁹³ Damayanti, Rika. (2019). Pelabelan Masyarakat Terhadap Status Janda Muda di Kelurahan Cambai Kota Prabumulih. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Sriwijaya.

⁹⁴ Azza, Dhita Fadhillah. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada *Single Mother* Di Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dukungan sosial bisa datang dalam berbagai bentuk dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar.⁹⁵ Teman dapat memberikan dukungan dengan menciptakan rasa kebersamaan dan pemahaman. Teman yang dekat dan memahami situasi janda bisa menjadi pendengar yang baik, memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan kecemasan yang mereka alami.⁹⁶ Contohnya, teman bisa mengajak janda untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial seperti makan bersama atau mengikuti kelas hobi. Aktivitas semacam ini tidak hanya mengalihkan perhatian dari kecemasan tetapi juga membantu janda merasa diterima dan dihargai.

Di sisi lain, dukungan keluarga juga sangat penting. Keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang mendalam dan membantu janda merasa lebih aman secara finansial. Anggota keluarga bisa berkontribusi dengan membantu merencanakan anggaran keuangan, memberikan saran, atau menawarkan bantuan praktis jika diperlukan.⁹⁷ Dukungan ini memberikan rasa bahwa janda tidak menghadapi kesulitan secara sendirian dan memperkuat rasa percaya diri mereka dalam mengatasi tantangan.

Peran orang tua dalam dukungan sosial juga sangat signifikan. Meskipun janda mungkin sudah dewasa, dukungan emosional dari orang tua dapat memberikan rasa stabilitas dan keamanan. Orang tua bisa berbagi pengalaman pribadi dalam menghadapi kesulitan, menawarkan kebijaksanaan, dan memberikan dorongan untuk terus maju.⁹⁸ Misalnya, seorang ibu bisa menceritakan bagaimana dia

⁹⁵ Sari, Desi Puspita. (2022). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Janda (*Yang Menjadi Orangtua Tunggal*) Setelah Kematian Suami. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Tarumanegara.

⁹⁶ Sari, Citra Ayu K. and Wahyuliarmy, Ayu Imasria. (2021) Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

⁹⁷ Nurhaini. (2022). Eksistensi Janda dalam Meningkatkan Perekonomian Keluarga Perspektif Gender (Studi di Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa). *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol.16, No.1. e-ISSN: 2540-9182. Hal 39-52.

⁹⁸ Azza, Dhita Fadhillah. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada *Single Mother* Di Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

mengatasi masa-masa sulit dalam hidupnya, yang bisa memberikan inspirasi dan harapan bagi janda.

Lingkungan sekitar, termasuk tetangga dan komunitas, juga dapat menjadi sumber dukungan yang sangat berharga. Kegiatan komunitas, seperti kelompok dukungan atau organisasi lokal yang fokus pada perempuan, dapat membantu janda menemukan teman baru dan membangun jaringan sosial. Bergabung dengan kelompok yang berbagi pengalaman dapat membantu janda merasa lebih terhubung dan mengurangi rasa kesepian.⁹⁹

Selain itu, lingkungan yang mendukung dan memahami situasi janda juga berperan penting. Suasana yang aman dan nyaman di lingkungan sekitar dapat membuat janda merasa lebih tenang. Komunitas yang menawarkan dukungan dan pemahaman dapat memberikan rasa solidaritas dan kebersamaan, yang sangat penting dalam proses penyembuhan.

Dukungan sosial ini tidak hanya membantu dalam mengatasi stres dan kehilangan tetapi juga dapat memperkuat sistem imun dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan adanya dukungan dari teman, keluarga, orang tua, dan lingkungan sekitar, janda bisa merasa lebih kuat dan mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.¹⁰⁰ Dengan adanya dukungan sosial yang komprehensif dapat mempengaruhi kesejahteraan janda secara positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi masa-masa sulit dengan lebih baik dan memperbaiki kualitas hidup mereka setelah mengalami kehilangan.

⁹⁹ Gusnita, Mila and Delmira Syafrini. (2021). Resiliensi Janda Usia Produktif Sebagai Orang Tua Tunggal di Nagari Tabek Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*. Vol.4. No.4. ISSN: 2622-1748. Hal, 567-579.

¹⁰⁰ Sari, Desi Puspita. (2022). *Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Janda (Yang Menjadi Orangtua Tunggal) Setelah Kematian Suami*. Dimuat dari skripsi. Universitas Tarumanegara.

2. Strategi Coping

Mengembangkan strategi coping yang sehat dan mengadopsi pendekatan yang berorientasi pada solusi, dengan melatih pola pikir positif, mengejar hobi, dan mencari makna dalam situasi yang mereka hadapi, janda muda dapat meningkatkan ketahanan mental mereka dan dapat membantu janda muda mengatasi kecemasan realistis mereka.¹⁰¹

Para janda dapat menggunakan berbagai strategi coping, baik yang bersifat umum maupun religius, untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Salah satu cara umum untuk coping adalah dengan mengelola stres. Para janda dapat belajar mengenali sumber stres mereka dan mencari cara untuk menghadapinya.¹⁰² Misalnya, mereka bisa membuat jadwal harian yang teratur untuk menghindari rasa kewalahan. Dengan rutinitas yang jelas, mereka bisa merasa lebih teratur dan memiliki kontrol yang lebih baik atas hidup mereka. Kegiatan seperti olahraga ringan atau jalan-jalan di taman juga bisa membantu meredakan pikiran dan mengurangi kecemasan.

Di sisi lain, coping religius juga bisa sangat membantu bagi banyak janda. Iman dan spiritualitas sering memberikan dukungan emosional yang kuat.¹⁰³ Misalnya, banyak janda merasa nyaman dengan berdoa atau mengikuti kegiatan keagamaan. Dengan berdoa, mereka bisa menyampaikan kecemasan dan harapan kepada Tuhan, yang memberikan rasa ketenangan. Aktivitas ini juga membantu mereka merasa lebih terhubung dengan iman mereka dan mendapatkan perspektif baru dalam menghadapi tantangan hidup. Bergabung dalam komunitas keagamaan juga bisa menjadi dukungan yang berharga.

¹⁰¹ Putri, Difva Angraini. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dari Perilaku Janda Dalam Memenuhi Kebutuhan Hidup Di Nagari Tanjung Haro Sikabu-Kabu Padang Panjang. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

¹⁰² Umirahayu, Dwi. (2022). Strategi Coping *Stress* Pada Janda Yang Suaminya Meninggal Dunia. *Dimuat Dari Skripsi*. Universitas Muria kudu.

¹⁰³. Anjani, Vega M D. (2019). Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri). *Jurnal Psikologi Ilmiah*. e-ISSN 2541-2965, hlm, 219-233.

Dalam kelompok ini, janda bisa berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari anggota lain. Kegiatan seperti diskusi kelompok atau pengajian bisa menjadi cara untuk saling mendukung dan memberi dorongan. Merasa diterima dalam komunitas dapat mengurangi rasa kesepian dan memberikan semangat baru untuk melanjutkan hidup.

Menjaga keseimbangan antara coping stres dan coping religius sangat penting. Keduanya bisa saling melengkapi dalam proses penyembuhan. Misalnya, setelah melakukan aktivitas fisik untuk meredakan stres, janda bisa meluangkan waktu untuk berdoa atau bermeditasi. Ini membantu mendapatkan manfaat dari kedua pendekatan tersebut, meningkatkan kesehatan mental dan memberikan rasa kedamaian yang lebih dalam.

Langkah-langkah ini membantu mereka melihat masalah dari perspektif yang lebih konstruktif, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan memfasilitasi penyelesaian masalah dengan lebih baik.

3. Kesejahteraan

Janda harus memprioritaskan kesejahteraan fisik dan mental mereka, menjaga pola makan yang sehat, rutin beraktivitas fisik, dan cukup tidur penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau konselor, dapat memberikan dukungan dalam mengelola stres dan mengatasi kecemasan.

Dengan pendekatan ini, janda muda dapat memperkuat ketahanan mental dan fisik mereka, dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.¹⁰⁴

4. Perencanaan keuangan

Perencanaan keuangan yang baik dapat mengurangi kekhawatiran janda muda tentang pemenuhan kebutuhan dasar, dengan merencanakan

¹⁰⁴ Anjani, Vega M D. (2019). Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri). *Jurnal Psikologi Ilmiah*. e-ISSN 2541-2965, hlm, 219-233.

sumber pendapatan, menyusun anggaran yang realistis, dan mencari bantuan keuangan yang tersedia, janda muda dapat merasa lebih aman dan memiliki kendali lebih besar atas situasi keuangan mereka.

Langkah-langkah ini memberikan struktur dan transparansi dalam pengelolaan keuangan, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan finansial dengan lebih percaya diri dan efektif.¹⁰⁵

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara menyeluruh, seorang janda muda dapat lebih efektif mengatasi kecemasan yang dialaminya, serta membangun kehidupan yang lebih stabil dan memuaskan. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan rasa aman dan kekuatan emosional yang sangat dibutuhkan, terutama saat menghadapi tantangan berat dalam mengasuh anak dan mengelola keuangan sendiri. Selain itu, perawatan diri seperti menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas positif, seperti olahraga, meditasi, atau hobi, membantu mengurangi stres dan memperkuat daya tahan psikologis mereka.

Dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, para janda muda dapat menemukan cara baru untuk meredakan kecemasan serta membangun rasa percaya diri dan optimisme dalam menghadapi masa depan. Di samping dukungan sosial dan perawatan diri, strategi coping yang tepat, seperti pengelolaan stres dan penetapan tujuan hidup yang jelas, membantu janda muda tetap fokus pada masa depan mereka dan anak-anak. Perencanaan keuangan yang matang, termasuk menabung, mengelola pengeluaran, dan mencari sumber pendapatan baru, juga berperan penting dalam menciptakan fondasi ekonomi yang kuat.

Dengan kemampuan untuk merencanakan masa depan dengan lebih baik, mereka dapat merasa lebih aman secara finansial dan mengurangi kecemasan terkait kesejahteraan anak-anak mereka. Secara keseluruhan, pendekatan menyeluruh ini membantu janda muda menemukan kekuatan

¹⁰⁵ Fina Malika S. (2022). *Rencanakan Keuanganmu, Amankan Hidupmu*. [Rencanakan Keuanganmu. Amankan Hidupmu | Direktorat Jenderal Kekayaan ...](#) (diakses pada tanggal 23 Agustus 2024, pukul 17:10).

baru, sikap positif, dan resilien dalam menghadapi kehidupan, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri dan keluarga mereka.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut Sugiono penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data yang bersifat deskriptif dan interpretatif. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak hanya mencari jawaban yang pasti dan berbasis angka, melainkan juga berusaha memahami fenomena yang kompleks dan unik melalui observasi langsung dan wawancara mendalam. Penelitian kualitatif umumnya digunakan untuk menggali pengalaman dan persepsi subjek penelitian secara lebih mendalam.¹⁰⁶

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah fenomenologi. Fenomenologi adalah pendekatan dalam penelitian kualitatif yang fokus pada pengalaman subjektif individu. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif secara mendalam tanpa terbatas pada data terukur. Dalam studi tentang kecemasan realistis pada janda muda di Purwokerto, fenomenologi membantu peneliti memahami bagaimana mereka merasakan dan menafsirkan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, memberikan wawasan yang lebih lengkap mengenai dampaknya terhadap kualitas hidup mereka.¹⁰⁷

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa metode yaitu peneyelitian menggunakan media *WhatsApp* dan penelitian lapangan secara langsung. Penelitian ini dilakukan di sekitar wilayah Purwokerto. Waktu penelitian ini dilakukan mulai dari bulan agustus 2024 hingga selesainya penelitian dilakukan.

¹⁰⁶ Sugiyono. “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RAD*”. (Bandung: CV Alfabeta). (Edisi kedua, 2022). Hal.12

¹⁰⁷ Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).

C. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek

Subjek diartikan sebagai individu yang digunakan untuk memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi di lokasi penelitian.¹⁰⁸ Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan peneliti untuk mendapatkan data yang diperlukan. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 wanita muda yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Perempuan berusia 19-25 tahun
2. Hamil diluar
3. Melakukan pernikahan terpaksa
4. Setelah menikah punya anak mereka bercerai dan ditinggalkan tanpa tanggung jawab dari suami.
5. Berstatus Janda
6. Berdomisili di Purwokerto

Dalam penelitian ini terdapat 3 sampel dengan karakteristik yang telah disebutkan di atas diantaranya informan dengan inisial W, F, dan K sebagai subjek penelitian yang bersedia untuk menjadi informan.

b. Objek

Objek penelitian adalah hal yang menjadi fokus dalam suatu proses atau kegiatan penelitian. Menurut Nyoman dan Kutha Ratna, objek penelitian mencakup gejala-gejala yang muncul dalam kehidupan manusia. Dalam konteks penelitian kualitatif, Spradley menyebutkan bahwa objek penelitian terdiri dari tiga elemen: pelaku (*actor*), aktivitas (*activity*), dan tempat (*place*).¹⁰⁹

Objek dalam penelitian ini ialah kecemasan realitis pada janda muda terhadap masa depan anak di purwokerto.

¹⁰⁸ Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).

¹⁰⁹ Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).

D. Data dan Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian kualitatif yang berkualitas, penting untuk menggunakan data yang menyeluruh, yang mencakup dari data primer maupun data sekunder.¹¹⁰

1. Data primer

Data primer adalah Data primer merujuk pada informasi yang dikumpulkan langsung dari sumbernya, dan dianggap sebagai data asli atau yang paling terkini. Untuk memperoleh data primer, peneliti perlu melakukannya sendiri melalui berbagai metode seperti observasi, diskusi terfokus, wawancara, dan survei. Karena data primer disajikan secara rinci, ia sering dianggap sebagai sumber informasi yang akurat.¹¹¹

Dalam penelitian ini, sumber data primer terdiri dari wawancara dengan tiga janda muda yang berinisial K, berinisial W, dan berinisial F yang tinggal di sekitar wilayah Purwokerto.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian, biasanya bersifat publik, dan sering disebut sebagai data kedua. Sumber data yang dimaksud adalah informasi yang diperoleh dari referensi atau bahan literatur.¹¹²

Dalam penelitian ini, data sekunder terdiri dari studi literatur, seperti jurnal ilmiah, penelitian sebelumnya, skripsi, tesis, dan buku-buku yang relevan untuk mendukung penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah metode penelitian di mana peneliti mengamati langsung atau tidak langsung fenomena untuk mengumpulkan data detail untuk mendeskripsikan lingkungan yang menjadi fokus, aktivitas-aktivitas yang berlangsung di dalamnya, individu-individu yang terlibat

¹¹⁰ Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).

¹¹¹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), hlm. 16.

¹¹² Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama Publisher), hlm. 73-125.

beserta aktivitas dan perilaku mereka, serta memahami makna dari kejadian tersebut berdasarkan perspektif orang-orang yang terlibat.

Data dicatat secara sistematis dan dianalisis untuk memahami aspek yang diamati tanpa mempengaruhi subjek atau bergantung pada respons mereka. Metode observasi dipahami sebagai proses pengalaman dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang muncul pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan langsung di lokasi peristiwa, sehingga pengamat berada di tengah-tengah objek yang diteliti, yang sering disebut sebagai observasi langsung.

Teknik observasi ini memiliki ciri khas dibandingkan dengan teknik pengumpulan data lainnya, seperti wawancara dan kuesioner. Sementara wawancara dan kuesioner melibatkan komunikasi dengan orang, observasi tidak hanya terbatas pada interaksi dengan manusia tetapi juga mencakup objek-objek alam lainnya.¹¹³

Observasi dalam penelitian ini merupakan pengamatan mengenai informan terhadap perilaku, sikap, pribadi dan keseharian informan sebagai subjek. Dilakukan dengan berkunjung ke tempat penelitian yang berada di wilayah Purwokerto

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses interaksi yang melibatkan pertukaran berbagai aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi. Sebagai metode pengumpulan data, wawancara digunakan secara luas dalam hampir semua jenis penelitian kualitatif. Artinya, wawancara dapat memiliki berbagai makna dan definisi tergantung pada konteks dan situasi tempat wawancara dilakukan. Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data dengan pertanyaan yang disetujui responden penelitian.¹¹⁴

¹¹³ Ultavia, Anelda. et.al., (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol.11. No.2, Hal.343.

¹¹⁴ Ultavia, Anelda. et.al., (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol.11. No.2, Hal.343.

Dalam penelitian ini, jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara ini ditandai dengan pertanyaan yang sangat terbuka dan tidak memiliki pedoman tetap, sehingga memungkinkan jawaban responden sangat luas dan bervariasi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang melibatkan pemeriksaan atau pencatatan laporan yang sudah ada. Metode ini dilakukan dengan memeriksa dokumen-dokumen, baik yang berupa tulisan maupun gambar, untuk mendapatkan data secara langsung dari lokasi penelitian. Dokumentasi dalam konteks ini mengacu pada proses tertulis atau tercetak yang berfungsi sebagai bukti atau keterangan dalam suatu kegiatan.¹¹⁵

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa foto kegiatan wawancara dengan responden penelitian berinisial W, berinisial K, dan berinisial F yang berstatus janda dan mengalami kecemasan realistik yang ada di wilayah Purwokerto.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dari berbagai sumber dan menggunakan teknik yang beragam, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah analisis data, yang melibatkan proses sistematis untuk mencari, menyusun, dan mengorganisir data ke dalam kategori serta unit-unit. Proses ini juga mencakup sintesis informasi, penyusunan data dalam pola, dan pemilihan bagian yang penting untuk dipelajari, dengan tujuan menghasilkan kesimpulan yang mudah dipahami oleh peneliti dan pembaca.

Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis naratif untuk menganalisis data. Pendekatan ini memungkinkan subjek untuk menceritakan kejadian-kejadian dan aspek-aspek penting yang dianggap

¹¹⁵ Purwono, Konsep dan Definisi Dokumentasi, (*diakses dari Modul 1*), Hal 1.2-1.6.

relevan. Informasi yang dikumpulkan dari narasi subjek digunakan sebagai dasar untuk menyusun dan mengembangkan penelitian lebih lanjut.

Metode analisis naratif ini memberikan struktur yang memungkinkan pemahaman mendalam mengenai data, dengan menekankan pada perspektif dan pengalaman subjek. Hasil dari analisis ini akan membantu dalam merumuskan temuan penelitian dan memberikan kontribusi keilmuan yang berarti bagi pembaca.¹¹⁶

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses analisis yang dilakukan peneliti dengan mengumpulkan sumber data yang diperlukan. Setelah data terkumpul, peneliti merangkum temuan dan memfokuskan data sesuai dengan tujuan penelitian.¹¹⁷

b. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah penjabaran informasi dalam bentuk narasi, tetapi sering juga menggunakan bagan, grafik, atau tabel. Hal ini mempermudah peneliti dalam menyampaikan data.¹¹⁸

c. Penarikan kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif ialah menarik kesimpulan atau melakukan verifikasi. Kesimpulan adalah merangkum inti dari seluruh pembahasan, mulai dari awal hingga akhir penelitian, dengan bahasa yang singkat, jelas, dan mudah dimengerti untuk memastikan pesan penelitian tersampaikan dengan baik. Pada bagian kesimpulan, tidak disertakan bagan, grafik, atau tabel lainnya.¹¹⁹

¹¹⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama Publisher, 2015), hlm. 124-125.

¹¹⁷ Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).

¹¹⁸ Eko Murdiyanto. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif* (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal), (Yogyakarta: Yogyakarta Press), hlm. 49-50.

¹¹⁹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), hlm. 231.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi mengenai pemaparan data dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh dari masing-masing narasumber atau subjek penelitian. Deskripsi tersebut dari masing-masing subjek, deksripsi mengenai bentuk dan faktor kecemasan realistik yang dialami oleh para janda muda terhadap masa depan anak, serta bagaimana upaya seorang janda mengatasi kecemasan realistik yang dirasakan oleh para janda muda.

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data subjek W

a. Deskripsi identintas subjek inisial W

Tabel 1. Data Identitas Diri Janda W

Identitas diri	
Nama samaran	W
Alamat	Purwosari, Baturraden
Usia	20 Tahun
Pendidikan terakhir	SMK Negeri 3 Purwokerto
Lamanya cerai	1 Tahun
Pekerjaan	Ibu rumah tangga
Anak usia	3 Tahun

Inisial W merupakan wanita berusia 20 tahun yang berasal dari Purwosari, Baturraden. W merupakan anak kedua dari dua bersaudara sedangkan kakanya berusia 23 tahun yang belum menikah, saat ini subjek berstatus sebagai janda yang telah bercerai sekitar kurang lebih satu tahun, Pernikahan W terjadi akibat hamil diluar nikah, yang ia akui sebagai hasil pergaulan bebas di masa lalu, keadaan ini berdampak serius dalam hidupnya, terutama dalam pernikahan mereka yang berlangsung tidak lama karena pernikahan yang ia lakukan adalah hasil keterpaksaan. Sebelum terjadi perceraian permasalahan dalam pernikahan W ini mengalami kesulitan finansial yang menyebabkan beban bagi orang tuanya karena ia tidak memiliki pekerjaan, saat ini W hanya mengurus

anaknya yang berusia 3 tahun dan sepenuhnya bergantung pada dukungan orang tuanya.

“Aku merasa sangat menyesal atas semua yang terjadi dan saya sangat merasa berat dalam hidupku dan penuh dengan tekanan, terutama karena aku merasa tidak mampu memberikan uang kepada orang tuaku. mereka telah banyak berkorban untukku selama ini, rasa bersalah ini terus mengganggu pikiranku dan aku sangat berharap bisa menemukan cara untuk mengatasi kesulitan ini”¹²⁰

W merasa sangat menyesal atas semua kejadian yang telah terjadi dalam hidupnya. Setiap hari, ia merasakan beban yang berat dan tekanan yang tidak kunjung reda dan membuatnya merasa tidak berdaya. Rasa bersalah yang mendalam selalu menghantuinya karena merasa bahwa orang tuanya sudah cukup banyak berkorban untuk mendukungnya selama ini, dan ketidakmampuannya untuk membalas atau membantu mereka secara finansial. Ini bukan hanya masalah itu tetapi juga emosional yang memberikan rasa tidak berguna dan sebagai beban.

“Ingin sekali rasanya bisa berdiri di kaki sendiri dan memberikan yang terbaik untuk anakku dan orang tuaku, tapi semuanya terasa sulit”¹²¹

W berjuang dengan perasaan bersalah setiap hari, mengingat betapa besar harapan orang tuanya untuk melihat ia sukses dan mandiri. W sangat menginginkan perubahan dan terus mencari berbagai cara untuk memperbaiki hidupnya. Dengan tekad dan usaha yang kuat, W bertekad untuk menemukan solusi dan melewati kesulitan demi kesulitan yang ia hadapi.

b. Deskripsi bentuk-bentuk kecemasan realistik pada subjek W

W merasakan kecemasan yang mengganggu kesehariannya. W merasa cemas mengenai apakah dia dapat memberikan kehidupan

¹²⁰ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹²¹ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

yang baik dan stabil untuk anaknya ditengah keterbatasan finansial yang ada.

“Setiap malam, aku selalu memikirkan bagaimana cara memberikan yang terbaik untuk anakku dan sering bertanya-tanya apakah aku mampu melakukannya, rasa kekhawatiran ini terus menghantuiku yang membuatku merasa tertekan dan tidak yakin akan kemampuanku untuk memenuhi kebutuhan dan harapan anakku di masa depan”¹²²

Kecemasan W tidak hanya terfokus pada kebutuhan fisik anaknya, tetapi juga pada pendidikan dan lingkungan yang baik untuk perkembangan anaknya. W merasa tertekan oleh ketidakpastian dengan masa depan anaknya, kekhawatiran mengenai apakah anaknya akan mendapatkan pendidikan yang berkualitas dan memadai, serta tantangan sosial dan ekonomi yang mungkin mempengaruhi perkembangan anaknya. W merasa dibebani oleh kekhawatiran yang melibatkan bukan hanya fisik yang tampak jelas, tetapi juga aspek-aspek lain yang lebih sulit diprediksi, yang keseluruhannya menyumbang pada rasa stress dan tekanan yang mendalam untuk menghadapi masa depan anaknya.

“Aku terkadang khawatir anakku tidak akan mendapatkan pendidikan yang memadai. aku ingin dia berkembang dengan baik dan lebih baik dariku, tetapi aku tidak memiliki cukup uang untuk mendukungnya”¹²³

W juga cemas tentang ketergantungan finansialnya pada orangtuanya, ketidakmampuan untuk mandiri secara finansial menambah rasa tidak nyaman yang terus-menerus, karena W merasa terjebak dalam posisi bergantung pada bantuan orang tua tanpa bisa menyokong dirinya sendiri secara mandiri. Hal ini menimbulkan rasa malu dan stress tentang bagaimana masa depan akan terjalin jika ia saja terus bergantung pada orang tuanya. Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosionalnya, tetapi juga

¹²² Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹²³ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

memperburuk rasa tertekan yang ia rasakan dalam mengelola tanggung jawab sebagai orang tua dan mengatasi ketidakpastian masa depan anaknya.

“Rasa cemas ini sering muncul karena aku merasa terlalu bergantung pada orang tua. Aku tidak bisa membantu mereka secara finansial, dan ini membuatku semakin tertekan”¹²⁴

Subjek W mengungkapkan pandangannya tentang kecemasan yang dialami janda muda setelah kehilangan pasangan terutama kecemasan pada kesejahteraan biologis, Ia berpendapat bahwa perasaan cemas ini wajar, karena mereka tidak hanya kehilangan pasangan, tetapi juga dukungan emosional dan fisik yang sebelumnya ada. Kesejahteraan biologis, termasuk kebutuhan untuk berhubungan intim, dianggap sebagai aspek penting dalam kehidupan. Namun, tekanan untuk mencari pasangan baru seringkali menambah kecemasan yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung.

“Aku rasa kalau kecemasan kesejahteraan biologis itu wajar si, terutama bagi janda setelah kehilangan pasangannya, keinginan berhubungan badan adalah bagian alami dari hidup. Namun, dengan adanya tekanan untuk menemukan pasangan baru, yang bisa aku lakukan hanya perlu memperhatikan bagaimana menjalin hubungan yang sehat dan saling mendukung.”¹²⁵

Selain itu, W merasa khawatir tentang menghadapi stigma sosial sebagai janda muda, yang menambahkan kecemasan dalam hidupnya bertambah. Tekanan dari pandangan masyarakat yang sering negatif membuatnya merasa terasing dan kurang diterima. Stigma ini memperburuk kepercayaan dirinya dan meningkatkan stress dalam mengelola tanggung jawab pribadi dan keluarga, serta menambah tantangan dalam menciptakan lingkungan yang stabil dan mendukung bagi anaknya.

¹²⁴ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹²⁵ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

“Terkadang orang-orang sering memandangu dengan cara yang berbeda, seolah-olah mereka terus menilaiku berdasarkan status sebagai janda muda, yang membuatku merasa terasingkan dan tidak diterima dalam lingkungan sekitar”¹²⁶

Kecemasan ini menambahkan beban pikiranya, membuat merasa tersaing dari lingkungan sosialnya. Ia berusaha tetap kuat, tetapi terkadang tekanan dari lingkungan itu membuat dirinya semakin rentan.

c. Deskripsi faktor-faktor kecemasan realistik pada subjek W

Sejak setelah perceraian, W merasa menjadi beban bagi keluarganya, ketergantungannya pada orang tua untuk dukungan finansial dan praktis menciptakan rasa tidak nyaman dan malu, karena ia merasa tidak mampu memenuhi tanggung jawabnya secara mandiri. Kondisi ini membuat W merasa bahwa dia mengandalkan bantuan orang tua untuk kebutuhan dasar dirinya dan anaknya, yang seharusnya menjadi tanggung jawabnya. Selain itu, perasaan ini diperparah oleh ketidakmampuannya untuk berkontribusi secara finansial atau emosional dalam keluarga.

“Aku juga terkadang merasa susah banget untuk menemukan pekerjaan dan sangat tertekan karena nggak punya penghasilan sendiri”¹²⁷

Keputusan masa lalu terkait pergaulan bebas dan pernikahan yang tidak berhasil juga menjadi faktor kecemasan W. ia merasa menyesal mendalam atas keputusan yang pernah diambilnya yang memberikan dampak signifikan pada kehidupannya saat ini. Kekecawan dan penyesalan ini menciptakan beban emosional, karena W khawatir bahwa kesalahan-kesalahan masa lalu berpotensi menghambat kemajuan dan kebahagiaan di masa depan. Perasaan ini diperburuk dengan ketidakpastian apakah Langkah-langkah yang diambilnya di masa lalu telah mempengaruhi kesempatan-

¹²⁶ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹²⁷ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

kesempatan yang ada di depan, serta bagaimana hal tersebut akan berdampak pada kesejahteraan dan kestabilan hidupnya saat ini.

“Aku sering merasa menyesal dengan keputusan-keputusan yang dibuatku dulu, yang bikin aku berada di situasi seperti sekarang. Rasa penyesalan ini jadi beban emosional yang sulit banget untuk aku tanggung”¹²⁸

Dengan rasa bersalah yang membebani dirinya, W menghadapi tantangan besar untuk melangkah maju sambil mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah dibuat. Kesulitan ini semakin memperumit usahanya untuk memastikan kebahagiaan anaknya di masa depan.

d. Upaya Mengatasi kecemasan realistik pada subjek W

Dengan usaha yang W lakukan untuk mengatasi kecemasan realistik yang semakin mendalam, W mencoba berbagai cara antaranya dengan aktif mencari pekerjaan yang sesuai.

“Aku sudah kirim lamaran kerja ke beberapa perusahaan, tapi belum ada yang diterima. Tapi aku tidak menyerah karena aku tau anakku sangat butuh masa depan yang lebih baik dariku”¹²⁹

Upaya ini mencerminkan tekad dan komitmennya yang kuat untuk mencapai kemandirian dan memberikan yang terbaik bagi masa depan anaknya. Meski telah mengirimkan banyak lamaran kerja tanpa hasil yang memuaskan, ia tetap tidak menyerah dan terus berjuang. Semangatnya untuk memperbaiki keadaan dan memastikan bahwa anaknya mendapatkan peluang dan kualitas hidup yang lebih baik mendorongnya untuk terus berusaha tanpa henti. Semangat yang tak tergoyahkan menunjukkan betapa pentingnya keberhasilan dan stabilitas bagi keluarga kecilnya, menegaskan bahwa setiap langkah yang diambil adalah demi masa depan yang lebih cerah untuk anaknya.

¹²⁸ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹²⁹ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

“Aku juga sering ngobrol sama teman-teman dan keluargaku untuk sekedar meluapkan berbagai perasaan yang aku rasakan, aku merasa lebih ringan dan lebih kuat untuk terus maju. Mereka juga sering kali memberikan semangat dan saran-saran yang membuatku merasa lebih diperhatikan dan dipahami”¹³⁰

W juga berusaha keras untuk menjaga kesehatannya, baik secara fisik maupun mentalnya sebagai bentuk upaya untuk menghadapi keceemasan realisis dan tantangan hidup yang ia rasakan. W menyadari bahwa menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran sangat penting untuk menghadapi stres dan tekanan hidup sehari-hari, maka ia berkomitmen untuk merawat diri sendiri agar tetap bisa memberikan yang terbaik bagi keluarga dan anaknya serta tetap produktif dalam menemukan ketenangan hidupnya.

“Aku berusaha untuk tidak membiarkan pikiran negatif menguasai diriku. Maka aku mencoba rutin untuk berolahraga, makan makanan sehat dan melakukan aktivitas yang saya sukai”¹³¹



¹³⁰ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹³¹ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

2. Deskripsi data subjek K

a. Deskripsi identitas subjek inisial K

Tabel 2. Data Identitas Diri Janda K

Identitas diri	
Nama samara	K
Alamat	Karanggintung, Sumbang
Usia	23 Tahun
Pendidikan terakhir	SMA Diponegoro 1 Purwokerto
Lamanya cerai	2 Tahun
Pekerjaan	Karyawan Toko
Anak usia	5 Tahun

Inisial K merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Kedua kakaknya sudah menikah dan sudah memiliki rumah masing-masing, dengan statusnya menjadi anak bungsu K ini anak yang masih tinggal bersama orang tua. K berasal dari keluarga yang kurang mampu, dan kondisi ekonomi yang sulit sering kali menyebabkan orang tuanya terpaksa fokus pada mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Akibatnya orang tuanya tidak memiliki cukup waktu atau energi untuk memberikan perhatian dan pengawasan yang lebih dekat dengan K. ketidakhadiran dan kurangnya pengawasan ini membuat K lebih rentan untuk terlibat dalam lingkungan yang kurang baik. Pengaruh negatif dari lingkungan tersebut. K merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun yang telah bercerai sekitar dua tahun dan memiliki anak yang sekarang berusia lima tahun. Keputusan untuk menikah diambilnya karena hamil di luar nikah, yang merupakan dampak dari lingkungan dan pergaulan yang kurang baik.

“Waktu itu aku dibawa lingkungan yang nggak baik, dan akhirnya aku hamil di luar nikah. Aku nggak punya pilihan lain selain menikah, dan aku terpaksa menikah karena satu-satunya jalan keluar pada saat ini”¹³²

¹³² Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

Namun dengan pernikahan tersebut tidak dapat bertahan lama karena muncul berbagai masalah serius yang mengganggu keharmonisan hubungan mereka, terutama terkait dengan kepercayaan dan komunikasi yang buruk dengan mantan suaminya yang menjadi kendala besar yang memperburuk situasi. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik dan berkomunikasi dengan jujur memperparah ketegangan dalam pernikahan K, yang akhirnya menyebabkan keretakan yang mendalam. Masalah-masalah ini semakin diperburuk oleh kondisi pernikahan K tidak berjalan dengan baik dan berakhir dengan mantan suaminya. K merasakan bahwa hubungan mereka tidak dapat bertahan meskipun ada keinginan untuk memperbaikinya.

Setelah perceraian, K berjuang untuk menghadapi tantangan besar dalam mencari jati diri dan mengatasi penyesalan atas keputusan yang diambil di masa lalu. Sekarang, K bekerja sebagai penjaga toko untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan berusaha keras untuk menjadi ibu yang baik bagi anaknya. Namun sering kali K merasakan cemas dan terbebani oleh tanggung jawab yang harus dihadapi.

“Prinsipku sekarang berusaha keras untuk memberikan yang terbaik bagi anakku, namun saya terkadang merasa cemas karena aku sekarang hanya kerja di toko, dan gajinya nggak seberapa. Aku takut nggak bisa memenuhi semua kebutuhan anakku”¹³³

Meskipun K memiliki pekerjaan, perasaan cemas dan penuh dengan penyesalan atas kesalahan masa lalunya terus menghantuinya. K sering merasa khawatir apakah kesalahan masa lalunya akan berdampak pula terhadap kehidupan anaknya di masa depan. K merasa bahwa keputusan yang diambil adalah keputusan yang sangat fatal di masa mudanya yang telah membentuk hidupnya

¹³³ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

saat ini. K juga mengkhawatirkan masa depan anaknya apakah dirinya dapat memberikan masa depan yang lebih baik untuknya dengan keterbatasan yang K miliki.

*“Setiap kali aku melihat anaku, sering kali aku merasa menyesal dengan apa yang terjadi dulu, kadang aku merasa hidupku akan lebih baik kalau aku nggak membuat kesalahan itu, aku juga merasa khawatir apa aku bisa menjadi ibu yang baik. Aku juga ingin anakku punya masa depan yang lebih baik tapi aku sering ragu apa aku mampu memberikan itu”*¹³⁴

b. Deskripsi bentuk-bentuk kecemasan realistik pada subjek K

K merasa khawatir tentang perannya sebagai ibu, dengan kekhawatiran yang mendalam tentang kemampuannya untuk memenuhi harapan sebagai seorang ibu yang baik. Ketakutannya semakin besar mengingat tentang masa lalunya yang penuh dengan kesalahan dan keputusan yang kurang tepat. Rasa khawatir ini sering kali mengganggu ketenangnya, membuatnya terjaga di malam hari dan terus menerus memikirkan masa depan anaknya. K merasa tertekan dengan beban tanggung jawab dan terus bertanya-tanya apakah K ini dapat memberikan yang terbaik bagi anaknya.

*“Aku selalu mikir, apa aku bisa jadi ibu yang baik. Aku takut nanti anakku nggak Bahagia atau nggak bisa bangga sama aku”*¹³⁵

K juga mengcemaskan akan dampak sosial yang akan dihadapi oleh anaknya nantinya. Hal ini menunjukkan bahwa K juga merasa tertekan dengan ekspektasi sosial dan stigma yang ada disekitarnya.

*“Rasa takut ditolak dan dinilai buruk oleh orang lain membuatku merasa tertekan dan aku juga takut anakku di bully karena dia lahir dari pernikahan yang gagal”*¹³⁶

Selain itu kecemasan yang K alami ialah tentang kecemasan kesejahteraan biologisnya, Keinginan untuk menjalin hubungan baru memerlukan pemahaman terhadap dilema yang mereka hadapi.

¹³⁴Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹³⁵Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹³⁶Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

Banyak di antara mereka merasakan ketegangan antara hasrat untuk mencintai dan ketakutan akan penolakan dari orang lain.

“Bagi aku, janda muda mungkin merasa terombang-ambing antara keinginan untuk merasakan cinta dan ketakutan akan penolakan atau tidak diterima. Kesejahteraan biologis itu penting, tetapi mereka juga harus menghadapi stigma sosial. Perasaan malu sering kali muncul untuk mencari hubungan baru, padahal itu sangat manusiawi. Menyadari bahwa tidak sendirian dalam perasaan ini bisa membantu mengurangi kecemasan”¹³⁷

c. Deskripsi faktor-faktor kecemasan realistik pada subjek K

Ketidakstabilan ekonomi menjadi faktor utama kecemasan realistik yang dihadapi oleh K. Meskipun K bekerja sebagai penjaga toko, pendapatan yang diperoleh sering kali tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan juga tidak cukup untuk memastikan masa depan yang cerah bagi anaknya. Ketidakpastian finansial ini menambah beban emosionalnya sebagai janda muda, karena terus menerus mengkhawatirkan tentang bagaimana memenuhi kebutuhan dasar keluarga serta bagaimana memberikan kesempatan dan keamanan yang layak untuk anaknya.

“Aku memang bekerja di toko, tapi penghasilannya kecil, sering khawatir nggak bisa ngasih anakku apa yang dia butuhin, apalagi kalau anakku nanti butuh biaya sekolah yang mahal”¹³⁸

Komunikasi yang buruk dalam pernikahan sebelumnya yang memberikan dampak besar bagi K, kesulitan dalam berkomunikasi dengan suaminya membuat merasa khawatir tentang bagaimana K akan menangani hubungan dan komunikasi di masa depan. Kekhawatiran ini tidak hanya mencakup interaksi dengan anaknya, tetapi juga dengan orang lain di sekelilingnya. Pengalaman yang buruk di masa lalu menyebabkan K merasa ragu dan cemas tentang kemampuannya untuk membangun komunikasi yang sehat dan efektif di masa yang akan datang. Akibatnya, K merasakan tekanan

¹³⁷ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹³⁸ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

dan kebingungan tentang bagaimana cara yang tepat untuk menghadapi dan mengelola hubungan interpersonal agar tidak mengalami kesalahan yang sama seperti sebelumnya.

"Dulu aku sama suamiku jarang ngomongin masalah dengan baik. Sekarang aku khawatir nanti aku nggak bisa komunikasi yang baik sama anakku" ¹³⁹

Lingkungan sosial memberikan tekanan dan stigma yang menjadi faktor kecemasan baginya. K merasa bahwa masyarakat disekitarnya menghakimi atau merendahkan dirinya karena pernikahan yang gagal. Tekanan sosial ini membuat K merasa tidak percaya diri dan terus menerus merasakan kecemasan tentang bagaimana dirinya dan anaknya dipandang oleh orang lain.

"Aku sering merasa malu kalau ketemu orang. Rasanya mereka ngecap aku sebagai ibu yang gagal, dan itu bikin aku nggak nyaman di lingkungan sosial" ¹⁴⁰

Penyesalan atas kesalahan masa lalu terus menghantui pikiran K, terutama terkait dengan keputusan untuk menikah akibat kehamilannya di luar nikah yang menambah beban moral yang berat bagi K. Perasaan menyesal ini membuat K meragukan kemampuannya untuk menjadi ibu yang baik.

"Aku masih sering nyesel. Kalau aku nggak salah langkah dulu, mungkin hidupku sekarang nggak akan seperti ini" ¹⁴¹

d. Upaya Mengatasi kecemasan realistik pada subjek K

K berusaha untuk fokus pada pekerjaan dan tanggung jawabnya sebagai ibu. Meskipun penghasilannya tidak besar, K berusaha semaksimal mungkin untuk menabung dan mengatur pengeluarannya dengan hati-hati agar kebutuhan anaknya tetap terpenuhi meskipun dalam keterbatasan finansial. Setiap keputusan yang diambil K mulai dari pengeluaran harian hingga prioritas

¹³⁹ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁴⁰ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁴¹ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

belanja, K selalu mempertimbangkan dengan matang agar dapat mendukung kesejahteraan dan masa depan anaknya.

“Aku berusaha keras untuk masa depan anakku agar bisa memberikan yang terbaik untuknya, dengan mengatur keuangan antara menabung dan berbelanja”¹⁴²

Selain bekerja K juga mencari dukungan emosional dari teman dan keluarganya. Dengan sekedar mengobrol ataupun menceritakan permasalahan yang K hadapi. Dukungan mereka membuat K merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan yang ada, meskipun rasa cemas itu masih ada setidaknya dapat menguranginya.

“Kadang aku berbagi cerita dengan teman atau keluargaku untuk meringankan beban dan mengurangi stres. Mereka selalu membantu aku merasa lebih baik”¹⁴³

K berusaha untuk memfokuskan perhatian pada masa depan sambil belajar untuk memaafkan dirinya sendiri atas kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Dengan tekad yang K miliki berupaya mengalihkan fokusnya dari kenangan-kenangan yang penuh penyesalan menuju hal yang lebih positif. Upaya ini merupakan bagian dari strategi K untuk meredakan kecemasan yang terus menerus menghantuinya. K menyadari bahwa kesalahan masa lalu hanya akan memperburuk perasaannya.

“Aku nggak mau terus-menerus merasakan penyesalan dari kesalahan masa lalu yang penghambat masa depan. Sebaiknya aku memikirkan bagaimana membuat hidup anakku lebih baik. Dengan begitu aku bisa melangkah maju dan mengurangi rasa sesal yang mengganggu”¹⁴⁴

3. Deskripsi data subjek F

a. Deskripsi identitas subjek inisial F

Tabel 3. Data Identitas Diri Janda F

Identitas diri

¹⁴² Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁴³ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁴⁴ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

Nama samara	F
Alamat	Bantarwuni, Kembaran
Usia	23 Tahun
Pendidikan terakhir	SMA Diponegoro 1 Purwokerto
Lamanya cerai	3 Bulan
Pekerjaan	Karyawan took
Anak usia	5 Tahun

Inisial F merupakan seorang wanita yang berusia 23 tahun yang mengalami fase hidup yang cukup berat setelah mengalami perceraian sekitar tiga bulan yang lalu dan menjadi janda muda. F merupakan seorang kakak yang memiliki dua adik yang terpaut jauh dengan dirinya. Pernikahan F terjadi akibat kehamilan di luar nikah yang merupakan konsekuensi dari pergaulan bebas yang ia jalani semasa mudanya. F merasa harus menikah demi tanggung jawab, meski ia belum siap baik secara finansial maupun mental. Setelah beberapa waktu pernikahannya berlangsung berujung dengan perceraian karena masalah ekonomi yang tak kunjung membaik. F berasal dari keluarga yang sederhana, dimana masalah ekonomi menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi keharmonisan rumah tangganya dan F memiliki anak berusia lima tahun yang memiliki kebutuhan yang lebih besar dibandingkan dari tahun-tahun sebelumnya. Suaminya yang merantau setiap pulang dari perantauan tidak pernah membawa uang dan tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarganya, sehingga menambah beban yang harus di tanggung oleh F.

“Aku merasa terjebak dalam keputusan yang salah dan aku harus menghadapi konsekuensinya, Awalnya ditinggal merantau jarang pulang ngga pernah ngasih uang. Kalo pulangpun selalu membawa uang tapi dengan alasan uang hutang. Jadi aku merasa Lelah dengan hubungan ini dan memutuskan untuk bercerai”¹⁴⁵

Setelah bercerai F menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan anaknya. Sebagai seorang janda

¹⁴⁵ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

muda F kini harus bekerja lebih keras untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka, menyadari bahwa beban finansial yang sebelumnya ditanggung bersama kini menjadi tanggung jawabnya seorang diri.. ketidakstabilan penghasilannya menambah kecemasan, terutama dengan adanya kebutuhan mendesak seperti biaya Pendidikan anak di masa depan. Dalam situasi ini F berusaha mencari pekerjaan yang dapat memberikan penghasilan yang cukup untuk anaknya dan dirinya.

“Aku sebagai ibu harus berjuang demi anak walaupun dari seorang bapak tidak mau bertanggung jawab, baik dari biaya sekolah anak hingga kebutuhan sehari-hari”¹⁴⁶

Meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan dalam hidupnya, F tetap berkomitmen untuk mencari kebahagiaan sejati dan menjalani kehidupan dengan penuh semangat. F tidak hanya berusaha keras untuk memberikan yang terbaik bagi anaknya, tetapi juga berusaha sekuat tenaga untuk menjaga semangat positif dan menghindari terjebak dalam rasa sedih yang mendalam. F menyadari bahwa meskipun situasi sulit dan tantangan tak terhindarkan F memiliki tekad pada kebahagiaan dan kesejahteraan anaknya sebagai prioritas utama dalam hidupnya.

“Aku ingin anaku tau bahwa meskipun hidup sulit, kita masih bisa bahagia”¹⁴⁷

b. Deskripsi bentuk-bentuk kecemasan realistik pada subjek F

F menghadapi kecemasan realistik yang mendalam tentang masa depan anaknya. F merasa khawatir akan bagaimana cara memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan penghasilan yang terbatas apalagi kini F harus membesarkan anaknya seorang diri. Kecemasan ini sangat nyata dan terus membayangkannya setiap saat, terutama ia memikirkan biaya Pendidikan, Kesehatan dan kebutuhan dasar anaknya di masa depan.

¹⁴⁶ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁴⁷ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

"Aku bingung bagaimana jika nanti gaji aku tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan anakku, aku takut dia tidak bisa mendapatkan pendidikan yang baik atau hidup dengan nyaman. Namun, aku juga ingin anakku tahu bahwa meskipun hidup ini penuh tantangan, kita tetap bisa bahagia"¹⁴⁸

Selain itu, F merasa sangat cemas mengenai kestabilan emosional anaknya yang sedang tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah. Ia khawatir bahwa anaknya mungkin akan merasakan kekurangan dalam hal kasih sayang dan perhatian yang biasanya diberikan oleh kedua orang tua. Rasa khawatir ini menjadi beban tambahan bagi F, karena ia merasa harus mengambil alih peran ganda yang biasanya dibagi antara kedua orang tua. F merasa tertekan dengan tanggung jawab ini, berusaha keras untuk memenuhi semua kebutuhan emosional dan fisik anaknya, dan khawatir bahwa ketidakhadiran seorang ayah dalam kehidupan anaknya bisa mempengaruhi perkembangan emosional dan kesejahteraannya di masa depan.

"Aku khawatir anakku akan merasakan kekosongan karena tidak ada sosok ayah, dan meskipun aku berusaha sebaik mungkin, aku merasa belum bisa memenuhi semua kebutuhan emosionalnya. Aku takut ketidakhadiran sosok ayah akan berdampak besar pada kehidupannya"¹⁴⁹

Selain menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan waktu, F juga merasa cemas mengenai ketidakpastian masa depannya. Ia khawatir apakah ia akan mampu terus bekerja dan memenuhi kebutuhan finansial anaknya dalam jangka panjang. Ketidakpastian ini semakin menambah beban pikirannya, terutama karena ia tidak memiliki jaminan finansial yang cukup untuk menghadapi berbagai kemungkinan dan risiko yang mungkin muncul di masa depan. Perasaan tertekan ini muncul dari kekhawatiran tentang stabilitas keuangan dan kemampuan untuk

¹⁴⁸ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁴⁹ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

memberikan keamanan serta dukungan yang diperlukan bagi anaknya.

“Kadang aku mikir kalau nanti aku gak bisa kerja lagi, gimana nasib aku dan anakku ya”

Kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan dan kebutuhan finansial, F juga sangat khawatir tentang kesehatan mentalnya sendiri. Sebagai ibu tunggal yang bekerja keras, ia merasa takut tidak bisa membagi waktu dengan baik antara pekerjaan dan perhatian untuk anaknya. F khawatir bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi akan menghalanginya untuk memberikan waktu yang cukup bagi anaknya, sehingga anaknya mungkin merasa diabaikan. Ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan ini menambah rasa tertekan dan kekhawatiran F tentang bagaimana semua faktor ini mempengaruhi kesejahteraan anak dan dirinya sendiri.

“Aku takut jika terus bekerja keras, aku akan kurang memperhatikan anakku, dan khawatir dia mungkin merasa kesepian. Aku sering merasa tertekan dan tidak tahu bagaimana cara mengatasi perasaan ini”¹⁵⁰

Selain kecemasan mengenai kesejahteraan biologis membuat F merasa bingung. Sebagai janda muda, ia sangat khawatir tentang bagaimana menyalurkan hasrat seksualnya tanpa mengorbankan komitmen kepada anaknya. F merasa takut bahwa keinginannya untuk menjalin hubungan baru bisa membuatnya terlihat egois, sehingga ia khawatir anaknya akan merasa diabaikan. Ketidakmampuannya untuk menemukan keseimbangan ini menambah rasa tertekan dan kekhawatiran F tentang bagaimana semua faktor ini berdampak pada kesejahteraan mereka berdua.

“Aku takut jika aku menjalin hubungan baru, anakku mungkin merasa aku mengabaikannya. Aku sering merasa tertekan dan bingung bagaimana cara menyeimbangkan hasratku dengan tanggung jawab sebagai ibu.”¹⁵¹

¹⁵⁰ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁵¹ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

c. Deskripsi faktor-faktor kecemasan realistis pada subjek F

Kecemasan realistis bagi F adalah ketidakstabilan ekonomi yang sudah dialaminya sejak masih menikah. Mantan suaminya sering merantau untuk bekerja, namun jarang sekali membawa pulang uang. Akibatnya, mereka sering kekurangan dana untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, bahkan untuk hal-hal dasar seperti makanan dan pakaian. Kesulitan finansial yang berkepanjangan ini menjadi salah satu penyebab utama perceraian mereka. Kondisi ekonomi yang buruk tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup mereka tetapi juga menciptakan tekanan dan ketegangan dalam hubungan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada keputusan untuk berpisah.

“Mantan suamiku sering ke luar kota merantau jarang pulang ngga pernah ngasih uang. Kalo pulangpun selalu membawa uang tapi dengan alasan uang hutang”

F menyadari bahwa perceraian ini membawa dampak yang signifikan pada keadaan finansialnya. Beban finansial yang sebelumnya ditanggung bersama mantan pasangan kini harus dipikulnya seorang diri. Dalam pernikahan, banyak biaya dikelola bersama, mulai dari kebutuhan sehari-hari hingga tabungan masa depan. Namun, setelah berpisah F harus mengurus semua aspek keuangan sendiri, baik dari biaya sekolah dan belanja kebutuhan sehari-hari. Sebagai ibu tunggal, F kini harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan anaknya, dari makanan dan tempat tinggal hingga pendidikan yang baik untuk anaknya.

Ketidakstabilan penghasilan menambah beban pikiran F, karena pendapatan yang bervariasi atau tidak memadai dalam kondisi tertentu menimbulkan kecemasan, terutama saat menghadapi biaya tak terduga. Merencanakan dan menabung untuk biaya pendidikan anak di masa depan, yang sering memerlukan dana besar, menjadi tantangan berat. Selain itu, F harus menghadapi tekanan emosional

dari tanggung jawab finansial baru sambil menjaga keseimbangan antara bekerja, merawat anak, dan mengelola keuangan.

“Sekarang semuanya aku yang tanggung, dari biaya sekolah anak sampai kebutuhan sehari-hari, rasa khawatir terus menghantuiku karena harus menghadapi ketidakstabilan finansial dari pendapatan dan pengeluaran yang tidak terduga. Sekarang aku harus bisa bekerja, mengurus anak dan mengelolah keuangan”

Kecemasan F sering kali timbul dari penyesalannya yang dibuat di masa lalu, terutama yang berkaitan dengan pernikahannya. Ia merasa bahwa kehamilan di luar nikah dan keputusan untuk menikah sebelum siap adalah kesalahan besar yang berdampak panjang pada hidupnya serta masa depan anaknya. Penyesalan ini kerap menghantui pikirannya, sehingga menyulitkannya untuk memutuskan perhatian pada masa depan.

“Aku sering nyesel sama keputusan yang aku buat dulu, dan itu bikin aku tambah cemas sama masa depan anakku dan aku”¹⁵²

d. Upaya Mengatasi kecemasan realistis pada subjek F

Untuk mengatasi kecemasan realistis yang dialaminya, F kerap mencoba berbagai upaya termasuk coping religious dan mencari dukungan sosial. Salah satu bentuk coping yang sering dilakukan oleh F ialah berdoa. Ia merasa bahwa berdoa dapat menemukan ketenangan batin dan merasa lebih dekat dengan tuhan. Doa menjadi salah satu cara baginya untuk mencari kekuatan dan melepaskan Sebagian dari beban yang dipikulnya ditengah kesulitan yang dihadapinya.

“Aku sering berdoa, itu bikin aku tenang dan ngerasa lebih kuat”¹⁵³

F juga sering kali mencari cara untuk meringankan kecemasan yang ia hadapi. Terkadang F bertemu dan berbincang dengan teman-temannya, ia merasa bahwa berbagi cerita dengan orang-orang

¹⁵² Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁵³ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

dekatnya dapat meringankan beban yang dirasakannya. Bertemu dengan teman-teman memberinya kesempatan untuk sejenak melupakan masalah-masalah yang dihadapinya dan mendapatkan dukungan moral. Momen-momen ini membantu F merasa lebih ringan, mengurangi perasaan kesepian yang sering menghantui, dan menjalin interaksi sosial menjadi salah satu cara untuk mengalihkan pikirannya dari kecemasan yang ada.

“Kadang aku ketemu temen buat ngobrol atau sekedar jalan-jalan itu ngebantu aku banget buat lepasin beban walau sebentar”¹⁵⁴

Dukungan dari keluarga juga merupakan faktor penting yang membantu F mengatasi kecemasan realistiknya. Meskipun hidup sebagai ibu tunggal, F menerima dukungan moral dan emosional dari keluarganya, terutama dalam hal pengasuhan anak. Keluarganya sering membantu menjaga anaknya saat F harus bekerja, memberikan sedikit kelonggaran dan waktu untuk fokus pada pekerjaannya. Dengan tetap bekerja, F merasa memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya meskipun harus menghadapi berbagai tantangan. Fokus pada pekerjaan juga membantunya mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif.

“Keluarga aku juga bantu mereka sering menjaga anakku saat aku bekerja, dan itu sangat membantu. Aku tahu pekerjaan adalah sumber penghasilan yang penting, jadi aku berusaha sebaik mungkin untuk tetap produktif”¹⁵⁵

F juga berusaha untuk menjaga Kesehatan mentalnya dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Aktivitas tersebut memberinya kesempatan untuk bersantai dan mengurangi tingkat stress yang dirasakannya. Dengan car aini, F mencoba menemukan kebahagiaan meskipun menghadapi situasi yang sulit.

¹⁵⁴ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁵⁵ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

“Kadang juga aku membaca buku atau menonton film untuk menghibur diri”¹⁵⁶

B. Deskripsi kecemasan Realistis subjek

Kecemasan realistis yang dialami oleh W, K dan F mencerminkan tantangan hidup yang mereka hadapi, terutama sebagai ibu tunggal yang bertanggung jawab atas kesejahteraan anak-anak mereka. Kecemasan terkait masa depan anak-anak mereka menjadi masalah yang utama yang dialami oleh ketiga subjek yang berinisial W, K dan F. kekhawatiran yang dialami oleh F dan K tentang ketidakhadiran sosok ayah dalam kehidupan anaknya, merasa bahwa figure ayah bisa mempengaruhi perkembangan emosional, dukungan emosional dan bimbingan yang penting dalam tumbuh kembang anaknya. Ketidakmampuan ini membuat dirinya merasakan kecemasan tentang masa depan anaknya apakah dia dapat memberikan kehidupan yang lebih baik.

“Aku khawatir anakku akan merasa kekurangan karena tidak adanya sosok ayah dalam hidupnya”¹⁵⁷

“Aku juga ingin anakku punya masa depan yang lebih baik tapi aku sering ragu apa aku mampu memberikan itu”¹⁵⁸

W juga merasakan kecemasan yang mendalam, kekhawatiran tentang anaknya tidak akan mendapatkan pendidikan yang memadai akibat keterbatasan kondisi keuangannya, kekhawatiran ini menambah beban yang harus dihadapinya setiap hari. Selain itu, ketergantungan pada orang tua menjadi sumber kecemasan tambahan bagi W, ia merasa seharusnya bisa mandiri namun terjebak dalam situasi yang membuatnya bergantung pada orang tuanya.

“Rasa cemas ini sering muncul karena merasa terlalu bergantung pada orang tuaku dan aku juga khawatir dengan anakku apakah dia akan mendapatkan Pendidikan yang memadai”¹⁵⁹

¹⁵⁶ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁵⁷ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁵⁸ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁵⁹ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

Kecemasan finansial menjadi pemicu masalah yang kompleks bagi ketiga individu subjek, yang mengkhawatirkan tentang ketidak mampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak-anak mereka, seperti Pendidikan dan kehidupan yang layak. Ketidakpastian pendapatan dan tekanan untuk memberikan masa depan yang lebih baik menjadi beban yang jelas adanya. F sebagai seorang janda muda yang baru melakukan perceraian tiga bulan yang lalu merasakan tekanan berat karena tanggung jawab finansial sepenuhnya ada dipundaknya setelah perceraian, sehingga ia tertekan dengan bagaimana cara memenuhi kebutuhan sehari-hari dan Pendidikan anaknya.

“Aku bingung bagaimana jika nanti gajiku tidak cukup untuk mencukupi kebutuhan anakku”¹⁶⁰

Sementara W mengalami kecemasan serupa mengenai kemampuan finansialnya untuk memberikan kehidupan yang layak bagi anaknya. Ia merasa tertekan oleh keterbatasan yang ada dan sering merasa bersalah karena tidak bisa memenuhi kebutuhan dasar dan masih bergantung dengan orang tuanya.

“Aku selalu memikirkan bagaimana cara memberikan yang terbaik untuk anakku, sedangkan aku belum bekerja dan masih ketergantungan dengan orang tuaku”¹⁶¹

K juga mengalami finansial yang mendalam. Meski bekerja sebagai karyawan toko namun penghasilannya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan masa depan anaknya. Ia sering merasa cemas dan terus bertanya-tanya, terutama memikirkan biaya Pendidikan anaknya yang cukup tinggi.

“Aku bekerja di toko, tapi penghasilanku kecil dan aku sering khawatir tidak bisa memenuhi kebutuhan anakku nantinya”¹⁶²

Penyesalan atas keputusan masa lalu turut memperburuk kondisi emosional setiap individu yang mereka buat. Baik bagi subjek F, K, maupun

¹⁶⁰ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

¹⁶¹ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁶² Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

W, semuanya mengungkapkan perasaan menyesal atas keputusan yang mereka buat, terutama terkait dengan pernikahan atau kehamilan di luar nikah. Penyesalan ini menambah lapisan kecemasan dalam hidup mereka, di mana mereka khawatir keputusan tersebut telah membatasi peluang anak-anak mereka untuk memiliki kehidupan yang lebih baik.

Subjek W: *“aku merasa sangat menyesal atas semua yang terjadi dan aku sangat merasa berat dalam hidupku dan penuh dengan tekanan, terutama karena aku merasa tidak mampu memberikan uang kepada orang tuaku. mereka telah banyak berkorban untukku selama ini, rasa bersalah ini terus mengganggu pikiranku dan aku sangat berharap bisa menemukan cara untuk mengatasi kesulitan ini”*¹⁶³

Subjek K: *“Setiap kali aku melihat anaku, sering kali aku merasa menyesal dengan apa yang terjadi dulu, kadang aku merasa hidupku akan lebih baik kalau aku nggak membuat kesalahan itu, aku juga merasa khawatir apa aku bisa menjadi ibu yang baik. Aku juga ingin anakku punya masa depan yang lebih baik tapi aku sering ragu apa aku mampu memberikan itu”*¹⁶⁴

Subjek F: *“Aku merasa terjebak dalam keputusan yang salah dan aku harus menghadapi konsekuensinya, Awalnya ditinggal merantau jarang pulang ngga pernah ngasih uang. Kalo pulangpun selalu membawa uang tapi dengan alasan uang hutang. Jadi aku merasa Lelah dengan hubungan ini dan memutuskan untuk bercerai”*¹⁶⁵

Kecemasan kesejahteraan biologis, Subjek W, K dan F mencerminkan tantangan emosional yang rumit, khususnya berkaitan dengan kesejahteraan biologis, Ketiga subjek merasakan tekanan untuk menyeimbangkan hasrat pribadi mereka dengan tanggung jawab sebagai ibu. Subjek K mengekspresikan kecemasan tentang kesejahteraan biologisnya, merasakan dilema antara keinginan untuk menjalin hubungan baru dan ketakutan akan penolakan. Subjek F juga mengalami kecemasan yang mendalam terkait kesejahteraan biologisnya. Ia khawatir tentang cara menyalurkan hasrat seksual tanpa mengorbankan komitmen kepada

¹⁶³ Hasil wawancara dengan subjek W pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁶⁴ Hasil wawancara dengan subjek K pada hari Senin, 2 September 2024

¹⁶⁵ Hasil wawancara dengan subjek F pada hari Rabu, 4 September 2024

anaknyanya. Sedangkan Subjek W berpendapat bahwa kecemasan ini adalah hal yang wajar setelah kehilangan pasangannya.

“Aku rasa kalau kecemasan kesejahteraan biologis itu wajar si, terutama bagi janda setelah kehilangan pasangannya. Keinginan berhubungan badan adalah bagian alami dari hidup. Namun, dengan adanya tekanan untuk menemukan pasangan baru, yang bisa aku lakukan hanya perlu memperhatikan bagaimana menjalin hubungan yang sehat dan saling mendukung.”¹⁶⁶

“Bagi aku, janda muda mungkin merasa terombang-ambing antara keinginan untuk merasakan cinta dan ketakutan akan penolakan atau tidak diterima. Kesejahteraan biologis itu penting, tetapi mereka juga harus menghadapi stigma sosial. Perasaan malu sering kali muncul untuk mencari hubungan baru, padahal itu sangat manusiawi. Menyadari bahwa tidak sendirian dalam perasaan ini bisa membantu mengurangi kecemasan.”¹⁶⁷

“Aku takut jika aku menjalin hubungan baru, anakku mungkin merasa aku mengabaikannya. Aku sering merasa tertekan dan bingung bagaimana cara menyeimbangkan hasratku dengan tanggung jawab sebagai ibu.”¹⁶⁸

Secara keseluruhan, kecemasan realistis yang dialami oleh W, K dan F saling berkaitan dan membentuk gambaran kompleks tentang tantangan yang mereka hadapi sehari-hari. Setiap kecemasan menambah beban yang mereka pikul, membuat mereka merasa terhimpit antara tanggung jawab sebagai ibu dan keinginan untuk memberikan yang terbaik bagi anak di masa depannya.

C. Analisis Pembahasan

1. Bentuk-bentuk kecemasan realistis

Menurut Sigmund Freud dalam bukunya mengemukakan bahwa bentuk kecemasan realistis yang sering dihadapi oleh para janda lebih dominan terhadap kecemasan realistis pada ekonomi, sosial, fisik, lingkungan dan kecemasan mengenai makna hidup.¹⁶⁹ Sejalan dengan

¹⁶⁶ Hasil wawancara dengan subjek W pada Senin, 2 September 2024.

¹⁶⁷ Hasil wawancara dengan subjek K pada Senin, 2 September 2024.

¹⁶⁸ Hasil wawancara dengan subjek F pada Rabu, 4 September 2024.

¹⁶⁹ Ghufroon M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

pemahaman bahwa setelah kehilangan pasangan janda muda mengalami tekanan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan yang dialami oleh subjek W, K, dan F.

Bentuk kecemasan yang *pertama* adalah kecemasan ekonomi, subjek W, K dan F masing-masing mengalami bentuk kecemasan yang sama yang mengakibatkan mereka khawatir dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar anak, seperti pendidikan dan kehidupan yang lebih layak. W merasa cemas bahwa anaknya tidak akan mendapatkan pendidikan yang memadai akibat keterbatasan keuangannya, dan ketergantungannya pada orang tua semakin menambah beban yang harus ia tanggung. Sementara itu, subjek F yang baru bercerai, merasakan tekanan berat karena seluruh tanggung jawab finansial kini ada di pundaknya, membuatnya tertekan dalam upaya memenuhi kebutuhan sehari-hari dan pendidikan anaknya. Di sisi lain, subjek K, meskipun bekerja sebagai karyawan toko, juga menghadapi kecemasan yang sama karena penghasilannya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan masa depan anaknya, khususnya biaya pendidikan yang tinggi.

Berdasarkan temuan di lapangan, ketiga subjek ini terjebak dalam situasi sulit dan tekanan finansial, mengalami kecemasan yang berkaitan dengan harapan mereka akan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anak mereka, yang selaras mengenai bentuk kecemasan realistik yang diungkapkan oleh Freud.¹⁷⁰

Bentuk *kedua* adalah kecemasan sosial, subjek W, K dan F mengalami kecemasan sosial yang sangat mempengaruhi janda muda, terutama ditengah perubahan lingkungan seperti beban emosional yang sering menjadi kekhawatiran tersendiri yang akan mengakibatkan kepada anaknya. Ketidakpastian ini membuat mereka merasa terisolasi, terutama Ketika dukungan dari orang-orang disekitarnya yang minim.

¹⁷⁰ Ghufro M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

Seperti halnya kecemasan yang dialami oleh subjek F dan K tentang ketidakhadiran sosok ayah dalam kehidupan anak-anak mereka. Mereka berpendapat bahwa sosok ayah sangat penting untuk perkembangan emosional anak serta untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang diperlukan dalam masa tumbuh kembang anak mereka.

Berdasarkan temuan di lapangan menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh subjek W, K, dan F berdampak pada kehidupan mereka sebagai janda muda, terutama di tengah ketidakhadiran sosok ayah, yang dianggap penting untuk perkembangan emosional anak. Kecemasan realistik yang dialami oleh ketiga subjek yang selaras mengenai bentuk kecemasan realistik yang diungkapkan oleh Freud.¹⁷¹

Bentuk *Ketiga* mengenai kecemasan makna hidup, kecemasan tentang makna hidup sering muncul setelah seseorang kehilangan pasangan dan merenungkan keputusan-keputusan yang diambil di masa lalu. Janda muda sering merasa bingung dan terombang-ambing, kesulitan untuk menemukan kembali apa yang memberikan arti bagi hidup mereka. Ketika kehilangan besar mengguncang pemahaman mereka tentang tujuan hidup, perasaan ini bisa menjadi sangat menyakitkan dan membingungkan.¹⁷² Ketiga subjek W, K, dan F merasakan dampak dari kecemasan ini dan berjuang untuk menemukan makna hidup setelah mengalami kehilangan yang mendalam. Di samping itu, penyesalan atas keputusan yang diambil di masa lalu semakin memperburuk kondisi emosional mereka.

Ketiga subjek, F, K, dan W, mengungkapkan rasa menyesal terkait keputusan yang mereka buat, terutama yang berkaitan dengan pernikahan atau kehamilan di luar nikah. Penyesalan ini menambah lapisan kecemasan dalam hidup mereka, membuat mereka khawatir bahwa keputusan tersebut telah membatasi peluang anak-anak mereka

¹⁷¹ Ghufroon M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

¹⁷² Welly, Nifki Setya. (2017). Makna Hidup Janda Muda Cerai Guat Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*. Vol. 4 No. 2. Hal, 1-13.

untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu, kecemasan mengenai makna hidup dan penyesalan atas keputusan masa lalu saling terkait, menciptakan siklus yang sulit untuk diputuskan. Bentuk kecemasan realistik yang dialami oleh ketiga subjek yang selaras mengenai bentuk kecemasan realistik yang diungkapkan oleh Freud.¹⁷³

Bentuk *keempat* mengenai kecemasan kesejahteraan biologis, perasaan cemas yang dirasakan seseorang terkait kesehatan fisik dan mental mereka, khususnya setelah mengalami kehilangan atau perubahan signifikan dalam hidup, seperti kehilangan pasangan.¹⁷⁴ Kecemasan mengenai kesejahteraan biologis sering kali muncul pada individu yang mengalami kehilangan pasangan, menciptakan tantangan emosional yang kompleks. Ketiga subjek, W, K, dan F, merasakan dampak dari kecemasan ini, berjuang untuk menyeimbangkan keinginan pribadi dengan tanggung jawab sebagai ibu. Mereka terjebak dalam dilema antara menjalin hubungan baru dan menghadapi rasa takut akan penolakan, yang menciptakan tekanan berat dalam hidup sehari-hari. Selain itu, kecemasan ini tidak hanya berdampak pada diri mereka sendiri, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan anak-anak mereka. Tekanan untuk memenuhi harapan sosial sekaligus mempertahankan komitmen kepada anak membuat mereka merasa terhimpit.

Dengan demikian, kecemasan yang dialami oleh W, K, dan F menciptakan lingkaran sulit yang saling bertentangan, di mana keinginan untuk menemukan cinta baru bertentangan dengan komitmen terhadap anak. Perasaan bingung dan frustrasi yang muncul menambah beban emosional yang mereka pikul, memperlihatkan kompleksitas dalam mencari keseimbangan antara hasrat pribadi dan tanggung jawab sebagai ibu. Bentuk kecemasan realistik yang dialami oleh ketiga subjek

¹⁷³ Ghufroon M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

¹⁷⁴ Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

yang selaras mengenai bentuk kecemasan realistik yang diungkapkan oleh Freud.¹⁷⁵

2. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan realistik

Menurut Adler dan Rodman, terdapat dua faktor utama yang menyebabkan munculnya kecemasan realistik, yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.¹⁷⁶ Dalam konteks janda muda, berbagai faktor ini dapat memiliki pengaruh penting dalam membentuk dan mempengaruhi pengalaman kecemasan realistik yang mereka hadapi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, masing-masing dari subjek W, K, dan F mempunyai faktor kecemasan yang serupa yaitu faktor pengalaman pada masa lalu. Dari hasil wawancara subjek W mengungkapkan bahwa ia menyesali apa yang telah ia lakukan pada masa lalu. Keputusan masa lalu terkait pergaulan bebas dan pernikahan yang tidak berhasil menjadi faktor kecemasan W. ia merasa menyesal mendalam atas keputusan yang pernah diambilnya yang memberikan dampak signifikan pada kehidupannya saat ini. Hal tersebut menjadikan beban emosional, karena W khawatir kesalahan-kesalahan masa lalu berpotensi menghambat kemajuan dan kebahagiaan di masa depan. Perasaan ini diperburuk dengan ketidakpastian apakah langkah-langkah yang diambilnya di masa lalu telah mempengaruhi kesempatan-kesempatan yang ada di depan, serta bagaimana hal tersebut akan berdampak pada kesejahteraan dan kestabilan hidupnya saat ini.

Sementara itu pada subjek K mengungkapkan kecemasannya yang disebabkan karena faktor yang sama yaitu pengalaman buruk yang dialami pada masa lalu, subjek K menjelaskan bahwa hal tersebut ia alami karena buruknya komunikasi dengan mantan suaminya. Masalah komunikasi tersebut membuat subjek K merasa khawatir tentang

¹⁷⁵ Ghufroon M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

¹⁷⁶ Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

bagaimana K akan menangani hubungan dan komunikasi di masa depan. Kekhawatiran ini tidak hanya mencakup interaksi dengan anaknya, tetapi juga dengan orang lain di sekelilingnya. Pengalaman yang buruk di masa lalu menyebabkan K merasa ragu dan cemas tentang kemampuannya untuk membangun komunikasi yang sehat dan efektif di masa yang akan datang. Akibatnya, K merasakan tekanan dan kebingungan tentang bagaimana cara yang tepat untuk menghadapi dan mengelola hubungan interpersonal agar tidak mengalami kesalahan yang sama seperti sebelumnya.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh subjek F dalam wawancaranya. Subjek F menjelaskan bahwa ia mengalami kecemasan realistis yang sama yaitu karena faktor pengalaman masa lalu. Kecemasan yang subjek F alami timbul akibat penyesalannya yang terjadi di masa lalu, terutama yang berkaitan dengan pernikahannya. Ia merasa bahwa kehamilan di luar nikah dan keputusan untuk menikah sebelum siap adalah kesalahan besar yang berdampak panjang pada hidupnya serta masa depan anaknya. Penyesalan ini kerap menghantui pikirannya, sehingga menyulitkannya untuk memutuskan perhatian pada masa depan.

Dari hasil analisis mengenai faktor kecemasan tersebut dapat diketahui masing-masing dari ketiga subjek yaitu W, K, dan F menyatakan hal yang sama yaitu karena faktor pengalaman masa lalu yang buruk. Menjadi seorang janda yang pernah mengalami perceraian pada masa lalu tentu saja membuat mereka mengalami pengalaman buruk dan trauma. Faktor kecemasan realistis yang dialami oleh ketiga subjek yang selaras dengan faktor kecemasan realistis yang diungkapkan oleh Adler dan Rodman.¹⁷⁷

3. Upaya mengatasi kecemasan realistis

¹⁷⁷ Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Menurut halisah Upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi kecemasan realistis yang dirasakan oleh janda muda memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terstruktur diantaranya ada dukungan sosial, strategi coping, kesejahteraan, serta perencanaan keuangan.¹⁷⁸ Sejalan dengan upaya yang dilakukan oleh subjek W, K, dan F untuk mengatasi kecemasan realistis yang dihadapi oleh mereka.

Upaya yang *pertama* dukungan sosial, memainkan peran penting dalam membantu janda muda, seperti subjek W, K, dan F mengatasi kecemasan realistis yang mereka alami, dukungan ini memberikan rasa aman, mengurangi perasaan terisolasi dan memberikan motivasi kepada janda muda untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental sebagai upaya menghadapi tekanan hidup mereka. Subjek W memastikan dirinya mampu menghadapi berbagai tantangan dan mendapatkan dukungan dari keluarganya. Bagi K, dukungan sosial terbukti sangat penting, membantu mengurangi perasaan kesendirian dan meringankan beban pikirannya melalui obrolan ringan dan berbagi cerita dengan teman serta keluarga. Sementara itu, F merasa lega setiap kali bisa berbicara dengan teman-temannya, di mana interaksi sosial ini membantunya melupakan masalah-masalah sejenak serta memberikan dukungan yang mengurangi rasa kesepian yang ia rasakan. Semua bentuk dukungan ini, baik dari teman maupun keluarga, memberikan W, K, dan F kekuatan untuk menghadapi kecemasan dan tantangan hidup yang datang setelah kehilangan pasangan. Dengan dukungan yang saling menguatkan, mereka dapat membangun kembali kehidupan yang lebih stabil dan memuaskan.¹⁷⁹

Upaya *kedua* mengenai strategi coping, dalam mengatasi kecemasan realistis yang dialami subjek F dan W melakukan strategi coping untuk

¹⁷⁸ Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

¹⁷⁹ Azza, Dhita Fadhillah. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada *Single Mother* Di Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

menunjukkan betapa pentingnya tantangan emosional dan mental. Bagi F mencoba berbagai upaya termasuk coping religius.¹⁸⁰ Ia merasa bahwa dengan menggunakan strategi coping membantu menemukan ketenangan batin dan mendekatkan dirinya kepada Tuhan serta mendapatkan kekuatan dan melepaskan Sebagian beban yang ia pikul di tengah kecemasan realistis yang ia hadapi. Sementara itu, W menghabiskan waktu untuk mengelola stresnya dengan cara yang positif. Ia menjadikan olahraga sebagai salah satu rutinitasnya, yang tidak hanya membantunya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan suasana hati. Selain berolahraga, W juga melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang ia nikmati, seperti berkumpul dengan teman-teman atau mengejar hobi tertentu. Dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, W merasa lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang datang, sehingga kesehatan mentalnya terjaga dengan baik.¹⁸¹ Dengan demikian subjek F dan W menunjukkan bahwa strategi coping yang berbeda dapat membantu mereka mengatasi kecemasan realistis yang dihadapi, keduanya berhasil menjaga Kesehatan mental dan mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Upaya yang *ketiga* ialah perencanaan keuangan, janda muda merasa lebih aman dan memiliki control yang lebih besar atas keuangan keluarga. Upaya yang dilakukan oleh subjek W, K dan F mencerminkan tekad serta komitmen yang kuat untuk meraih kemandirian yang terbaik bagi masa depan anak. Meskipun pendapatan mereka terbatas, mereka dengan cermat menabung dan mengelola pengeluarannya agar kebutuhan anaknya tetap terpenuhi, dengan mempertimbangkan setiap keputusan baik untuk kebutuhan dan keinginan. Ketiga subjek berusaha untuk memberikan arahan kepada anaknya untuk menghadapi tantangan

¹⁸⁰ Anjani, Vega M D. (2019). Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri). *Jurnal Psikologi Ilmiah*. e-ISSN 2541-2965, hlm, 219-233.

¹⁸¹ Umirahayu, Dwi. (2022). Strategi Coping *Stress* Pada Janda Yang Suaminya Meninggal Dunia. *Dimuat Dari Skripsi*. Universitas Muria kodus.

finansial dan emosional demi masa depan yang lebih baik bagi keluarga.¹⁸²



¹⁸² Fina Malika S. (2022). Rencanakan Keuanganmu, Amankan Hidupmu. [Rencanakan Keuanganmu. Amankan Hidupmu | Direktorat Jenderal Kekayaan ...](#) (diakses pada tanggal 23 Agustus 2024, pukul 17:10).

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai kecemasan realistis yang dialami oleh janda muda subjek W, K, dan F. Ketiga subjek menunjukkan kecemasan yang signifikan dalam tiga aspek utama: ekonomi, sosial, dan makna hidup. Kecemasan ekonomi muncul dari beban finansial yang berat, sedangkan kecemasan sosial berkaitan dengan kurangnya dukungan dari lingkungan serta ketidakhadiran sosok ayah bagi anak-anak mereka. Selain itu, kecemasan terkait makna hidup muncul setelah kehilangan pasangan, di mana mereka merasa bingung dan menyesali keputusan masa lalu yang berdampak pada masa depan anak.

Faktor-faktor yang memicu kecemasan realistis ini termasuk pengalaman negatif di masa lalu dan penyesalan atas keputusan yang diambil sebelumnya, seperti kehamilan di luar nikah dan pernikahan yang belum siap. Pengalaman-pengalaman tersebut terus membebani pikiran dan mengakibatkan dampak emosional yang mendalam bagi ketiga subjek. Kecemasan ini memperburuk kondisi psikologis mereka sebagai janda muda, yang membutuhkan perhatian lebih dari lingkungan sosial dan dukungan emosional.

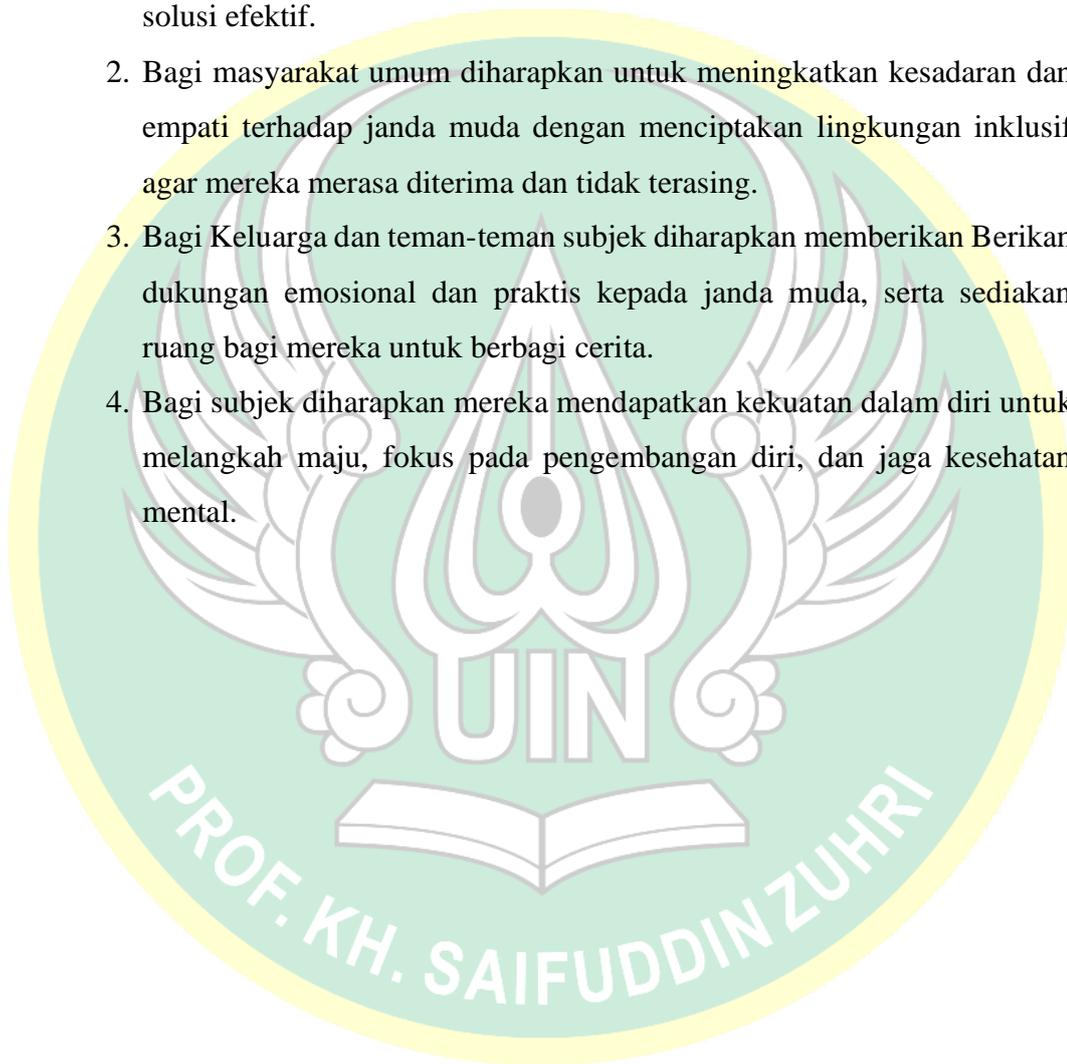
Upaya yang dilakukan oleh subjek W, K, dan F untuk mengatasi kecemasan realistis menunjukkan ketahanan dan komitmen mereka. Subjek W aktif mencari pekerjaan dan dukungan sosial, sementara subjek K fokus pada tanggung jawab sebagai ibu dan berusaha memaafkan diri. Subjek F men ghadapi kecemasannya melalui doa dan berbagi cerita dengan orang terdekat.

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa janda muda memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan melalui dukungan sosial dan strategi coping yang positif, meskipun mereka masih menghadapi tantangan yang kompleks dalam hidup mereka.

B. Saran

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian tersebut, peneliti ingin mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian mendalam tentang dukungan sosial dan intervensi untuk mengurangi kecemasan realistis pada janda muda, serta menggali pengalaman emosional dan solusi efektif.
2. Bagi masyarakat umum diharapkan untuk meningkatkan kesadaran dan empati terhadap janda muda dengan menciptakan lingkungan inklusif agar mereka merasa diterima dan tidak terasing.
3. Bagi Keluarga dan teman-teman subjek diharapkan memberikan Berikan dukungan emosional dan praktis kepada janda muda, serta sediakan ruang bagi mereka untuk berbagi cerita.
4. Bagi subjek diharapkan mereka mendapatkan kekuatan dalam diri untuk melangkah maju, fokus pada pengembangan diri, dan jaga kesehatan mental.



DAFTAR PUSTAKA

3 Tips Mengelola Pemikiran Agar Untuk Menghindari Berpikir Tidak Rasional

(Diakses pada 30 Agustus 2024, Pukul 23:54)

- Adela Putri Haryanti and Afina Murtiningrum. (2022). Nina's Neurotic and Realistic Anxiety Represent in The Black Swan Movie (2010). *Jurnal Ilmiah Sultan Agung Universitas Islam Sultan Agung*.
- Adrian, Linda et.al., (2023). Pengaruh Kehilangan Pasangan Hidup Dengan Kecemasan. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*. Vol.5, No.1. e-ISSN 2828-1292. Hlm,11-18.
- Akbar, A., L, et.al., (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Satu Tahun Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Lonrae Kecamatan Tanete Riatag Timur Kabupaten Bone. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. Vol.3. No.4.
- Alniyanti, et.al., (2019). Strategi Janda Dalam Memenuhi Nafkah Keluarga (Studi Kasus Di Desa Anduna Kecamatan Laeya Kabupaten Konawe Selatan). *Jurnal Neo Societal*. Vol. 4, No.3. ISSN: 2503-359X, Hal. 879-886.
- Amelia, Dita. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Neurotik Siswa. *Jurnal Attending*. Vol.2. No.1. E-ISSN: 2829-1247. Hal,205.
- Anjani, Vega MD. (2019). Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri). *Jurnal Psikologi Ilmiah*. e-ISSN 2541-2965, hlm, 219-233.
- Aprilia, W, (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *eJurnal Psikologi*. 03. 268-279.
- Aziz, Alfian. (2020). Pemikiran Pendidikan Islam Perspektif KH. Chasbulloh Badawi. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
- Azza, Dhita Fadhillah. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada *Single Mother* Di Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- Badan Pusat Statistik, *Jumlah Perceraian Menurut Kabupaten/Kota dan Faktor di Provinsi Jawa Tengah*, [BPS Provinsi Jawa Tengah](#) (diakses pada 28 Juli 2024, pukul 23:30).
- Damayanti, Rika. (2019). Pelabelan Masyarakat Terhadap Status Janda Muda di Kelurahan Cambai Kota Prabumulih. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Sriwijaya.
- Desiningrum, R, D, (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*. 13. 102-106.
- Desytaningrum, S. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sman 7 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014 / 2015. *Dimuat dalam Skripsi*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri.
- Duran V. M, & Barlow, D. H. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- Ega, Lintang. (2021). Terapi Realitas: Ciri – Cara Kerja dan Contohnya - Dosen Psikologi., <https://dosenpsikologi.com/terapi-realitas>.(diakses pada tanggal 13 September 2024, Pukul 16:57).
- Eko Murdiyanto. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*, (Yogyakarta: Yogyakarta Press), hlm. 49-50.
- Faozi, Ahmad, et.al., (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar* Vol.3, No.1.
- Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), hlm. 16-231.
- Feist & Feist, (2010). *Teori Kepribadian, Edisi 7*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Fina Malika S. (2022). Rencanakan Keuanganmu, Amankan Hidupmu. [Rencanakan Keuanganmu, Amankan Hidupmu | Direktorat Jenderal Kekayaan ...](#) (diakses pada tanggal 23 Agustus 2024, pukul 17:10).
- Fitri, Agis R. Wajar Merasa Cemas.[Wajarkah Merasa Cemas? – Psychology - BINUS UNIVERSITY](#) (Diakses 14 Agustus 2024, pukul 01:40).

- Freud, S. (2016). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Editor dan Penerjemah K. Bertens. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.
- Gusnita, Mila and Delmira Syafrini. (2021). Resiliensi Janda Usia Produktif Sebagai Orang Tua Tunggal di Nagari Tabek Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*. Vol.4. No.4. ISSN: 2622-1748. Hal, 567-579.
- Halisah, Rike Nor (2023). Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Muda Yang Mengalami Stres di Dusun Tegal Wangkal Desa Dawuan Kabupaten Situbondo. *Dimuat dari Skripsi*, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
- Hamdala, Syukri. (2021). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang Di Desa Senayang Kecamatan Senayang Kabupaten Lingga. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hari M. Indonesian-english, Puisi Pendidikan Anak: “Children Learn What They Live” dan Terjemah Indonesianya. [Puisi Pendidikan Anak Usia Dini Dorothy L. Nolte \(terjemahan\)](#) (diakses 7 agustus 2024, pukul 01:30). <https://www.halodoc.com/artikel/penyebab-wanita-lebih-rentan-alami-gangguan-kecemasan>. (diakses pada 7 agustus 2024, pukul 02:21).
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Istiwidayanti., & Soedjarwo. Trans). Jakarta: Erlangga.
- Irda S. (2020). *Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review*. Bina generasi; *Jurnal Kesehatan*. Vol.1. Hal: 73.

- Ismi F, S and Anas, A. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama Dalam Kumcer Sambal & Ranjang Karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Bapala*. Vol. 9. No. 2.
- Kalifia, Najwa Salsa Bila. (2023). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *TARBIYATUL ILMU: Jurnal Kajian Pendidikan*. Vol. 1. No.2. e-ISSN 3031-6960. Hal., 49-59.
- Karauwan, Matthew Zico. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Dimuat dalam jurnal skripsi*. (Manado: Universitas Sam Ratulangi), hlm,7-11.
- KBBI.Web [Arti kata janda muda - Kamus Besar Bahasa Indonesia \(KBBI\) Online](#).(diakses 14 agustus 2024, pukul 10:34).
- Lexy J. Moleong, (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (PT. Remaja Rosda Karya).
- Maftuhi, Muhammad and Deni K. (2022). Pengaruh Perubahan Iklim dan Bencana Alam Terhadap Kriminalitas di Indonesia. *Media Komunikasi Geografi*, Vol. 23, No. 1. E-ISSN: 2580-0183. Hal., 129-140.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama Publisher), hlm. 73-125.
- Melani Safitri Pende, et.al., (2023). Peran Janda Dalam Mengasuh Anak Dan Membesarkan Anak Di Kelurahan Paniki Dua Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Society*. Vol 3, No. 1. ISSN 2337-4004. Hlm 1-5.
- Monica Aisyah and Endang Susilowati. (2023). *Realistic Anxiety and Defense Mechanism From Character of Lady Tremaine The Stepmother From Cinderella 2015 Film*. The Virtual International Conference on Economics, Law and Humanities. Vol. 2 No. 1.
- Muyasaroh. et.al., (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M)*. Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Nevid, et al. (2005). *Psikologi Abnormal, edisi kelima, Jilid 1*. (Jakarta: Penerbit Erlangga).

- Nurhaini. (2022). Eksistensi Janda dalam Meningkatkan Perekonomian Keluarga Perspektif Gender (Studi di Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa). *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol.16, No.1. e-ISSN: 2540-9182. Hal 39-52.
- Nurul Wahidah. (2020). Repertoire Dalam The Great Gatsby Karya F. Scott.Fitzgerald: Analisis Respons Estetik Wolfgang Iser. PENAOQ: *Jurnal Sastra, Budaya dan Pariwisata*. Published by Faculty of Letters University of Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia. Vol 1, No. 1. ISSN 2721-7140, hlm. 51.
- Oktavia, Wanis Aisyah. (2016). Tanggung Jawab Orang Tua Tunggal Terhadap Anak Angkat Berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 54 Tahun 2007 Tentang Pelaksanaan Pengangkatan Anak (Studi Di Kota Pontianak). Dimuat dari skripsi. Universitas Tanjungpura.
- Prasetyo, Yehezkiel A F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang. *Dimuat dari skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.
- Purwono, *Konsep dan Definisi Dokumentasi*, (Modul 1), Hal 1.2-1.6.
- Putri, Cindi Claudia Sagita. (2020). JANDA MUDA: Kekerasan Simbolik Pada Janda Muda di Kabupaten Lamongan. *Dimuat dari Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Putri, Difva Angraini. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dari Perilaku Janda Dalam Memenuhi Kebutuhan Hidup Di Nagari Tanjung Haro Sikabu-Kabu Padang Panjang. *Dimuat dari skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Qommarria Rostanti. “Tantangan yang Dirasakan Single Parent Ketika Membesarkan Anak”, ameera.republika.co.id (diakses pada 7 Agustus 2024, pukul 02:14).
- Rahayu, Aulia E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19.

Dimuat Dari Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rauf, Ibnu et.al., (2023). Peran Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Keluarga Di Desa Gotowasi Kecamatan Maba Selatan Kabupaten Halmahera Timur. *Jurnal Holistik*. Vol. 16. No.3. ISSN: 1979-0481.

Rizal Fadli. [Penyebab Wanita Lebih Rentan Alami Gangguan Kecemasan - Halodoc.](#)." (diakses pada tanggal 03 Aug 2024, pukul 22:45).

Rosmaini. (2018). Stigma Janda Dan Problematika Ekonomi Keluarga (Studi Di Gampong Simpang Tiga, Kluet Tengah, Aceh Selatan). *Dimuat dari skripsi.* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.

Rostiana, et.al., (2021). Mengelola Aktivitas Kehidupan untuk Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. (Jakarta: penerbit Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara).

Santi Delliana. (2021). Bingkai Kehidupan Janda Meneropong Dari Kecamatan Dramaturgi, *Journal of Strategic Communication*, Vol. 11, No. 2, hlm, 111.

Sari, Citra Ayu K. and Wahyuliarmy, Ayu Imasria. (2021). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Sari, Desi Puspita. (2022). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Janda (*Yang Menjadi Orangtua Tunggal*) Setelah Kematian Suami. *Dimuat dari skripsi.* Universitas Tarumanegara.

Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Siregar, Yuanita A and Ratu N A. (2023). "Stigmatisasi Terhadap Janda Muda: Studi Kasus Lima Perempuan Korban Perceraian Usia Muda di Desa Kadubungbang Kecamatan Cimanuk Pandeglang Banten. *Prosiding SeNSosio (Seminar Nasional Prodi Sosiologi)*. Vol. 4. No. 1. ISSN 2775-9121, hlm, 474-495.

- Sugiyono. “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RAD*”. (Bandung: CV Alfabeta). (Edisi kedua, 2022). Hal.12
- Suhan, Yusran et.al., (2020). Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone. *Hasanudin Journal of Sosiologi*. Vol.2. No. 1. ISSN 2685-4333, hlm 146-155.
- [Surat Al-Ahzab Ayat 33: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir ... - NU Online](#) (diakses pada 29 juli 2024, pukul 03.30).
- T. Kartika. (2018). Kecemasan Menghadapi Sekolah Pada Anak Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. Dimuat dari skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ultavia, Anelda. et.al., (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol.11. No.2, Hal.343-345.
- Umirahayu, Dwi. (2022). Strategi Coping *Stress* Pada Janda Yang Suaminya Meninggal Dunia. *Dimuat Dari Skripsi*. Universitas Muria kudus.
- Wahda, Ika Damayanti. (2018). Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel Memburu Fatamorgana Karya Helene Koloway & Wuwun Wiati S Berdasarkan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Welly, Nifki Setya. (2017). Makna Hidup Janda Muda Cerai Guat Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*. Vol. 4 No. 2. Hal, 1-13.
- Yanti, Fathu Nurul. (2021). Strategi Bertahan Hidup Janda Muda Di Desa Terara Kecamatan Terara Kabupaten Lombok Timur. *Dimuat dari Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Mataram.



Lampiran 1 Pedoman Wawancara

1. Bagaimana perasaan anda ketika tidak bisa membantu finansial orang tua?
2. Apa yang anda rasakan saat ingin mandiri finansial tetapi sulit mencapainya?
3. Bagaimana anda menghadapi kekhawatiran tentang masa depan anak?
4. Apakah pendidikan anak menjadi salah satu kekhawatiran utama anda?
5. Bagaimana anda menghadapi keterbatasan finansial terkait pendidikan anak?
6. Seberapa besar tekanan karena bergantung finansial pada orang tua?
7. Bagaimana pengaruh pandangan lingkungan terhadap rasa percaya diri anda sebagai janda?
8. Tantangan apa yang anda hadapi dalam mencari pekerjaan, dan bagaimana itu mempengaruhi emosi anda?
9. Bagaimana penyesalan masa lalu mempengaruhi kehidupan anda sekarang?
10. Apa yang memotivasi anda untuk terus mencari pekerjaan meski banyak penolakan?
11. Bagaimana dukungan teman dan keluarga mempengaruhi anda?
12. Apa yang anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik?
13. Bagaimana perasaan anda saat hamil di luar nikah dan terpaksa menikah?
14. Apa yang membuat anda cemas terkait pekerjaan dan penghasilan untuk anak?
15. Apa yang membuat anda khawatir tentang kemampuan menjadi ibu yang baik?
16. Bagaimana pandangan orang lain tentang pernikahan anda yang gagal mempengaruhi anda?
17. Bagaimana anda mengatur keuangan untuk masa depan anak?
18. Bagaimana anda mengatasi penyesalan masa lalu dan fokus pada masa depan anak?
19. Bagaimana perasaan anda saat memutuskan untuk bercerai?
20. Bagaimana anda menjaga kebahagiaan anak di tengah kesulitan hidup?
21. Bagaimana perasaan anda tentang dampak ketidakhadiran ayah pada anak?
22. Apa yang anda khawatirkan jika tidak bisa bekerja?
23. Bagaimana anda menyeimbangkan bekerja keras dengan perhatian pada anak?
24. Bagaimana anda mengelola keuangan untuk kebutuhan sehari-hari?
25. Apa kegiatan yang membantu anda merasa lebih baik?

Lampiran 2 Dokumentasi

Wawancara Subjek W



Wawancara Subjek K



Wawancara Subjek F



Lampiran 3 Bukti Pendukung

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama : Inisial W
Usia : 23 thn
Jenis kelamin : perempuan
Alamat : Purwokerto Purwokerto

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto" yang diteliti oleh Riski Markhatus Soliah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam, Faklutas dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 2 September 2024


(..... Inisial w)

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama : Injial K
Usia : 23
Jenis kelamin : perempuan
Alamat : Purwokerto

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "Kecemasan Realistis Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto" yang diteliti oleh Riski Markhatus Soliah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam, Faklutas dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 2 September 2024


(.....)
K

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama : F
Usia : 23
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Purwokerto

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "Kecemasan Realistik Para Janda Muda Terhadap Masa Depan Anak Di Purwokerto" yang diteliti oleh Riski Markhatus Soliah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam, Fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 4 September 2024

(.....*[Signature]*.....)

Lampiran 4 Riwayat Hidup**RIWAYAT HIDUP****A. Identitas Diri**

Nama : Riski Makhatus Soliah
Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 21 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : RT/RW 07/02, No.04, Purwosari,
Baturraden, Banyumas
Status : Belum Menikah
Email : riskimarkhatus12@gmail.com
No Telepon : 082125984831

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Purwosari
2. SMP Ya BAKII 1 Kesugihan
3. SMA Ya BAKII 1 Kesugihan
4. SMA DIPONEGORO 1 Purwokerto
5. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. PMII Rayon Dakwan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2021.
2. Kementrian Agama dan Sosial Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2023.
3. Media KOPRI Pengurus Komisariat PMII Walisongo Purwokerto 2023.