

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Forgiveness

1. Pengertian Forgiveness

Secara termonologis, *forgiveness* memiliki dua arti, yaitu meminta maaf dan memaafkan. Menurut Leonardo Horwitz (dalam Dita Septeria) pakar psikoanalisa untuk melakukan dua hal ini ada elemen yang dilibatkan termasuk korban, pelaku, dan juga berbagai tingkat trauma, luka dan ketidak-adilan.¹

McCullough dan koleganya (dalam Lopez dan Snyder), mengemukakan bahwa pemaafan mencerminkan perubahan prososial dalam motivasi interpersonal yang seseorang alami: (a) penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku (b) penurunan motivasi untuk membalas dendam atau melihat-lihat bahaya datang kepada pelanggar (c) peningkatan motivasi terhadap kebajikan.²

Menurut Philpot, C (dalam Anderson), Pemaafan dapat diartikan sebagai suatu proses (hasil dari proses) bahwa ada keterlibatan perubahan emosi dan sikap kepada pelaku.³ Snyder dan Yamhure Thompson (dalam Lopez dan Snyder), mendefinisikan pemaafan adalah membingkai

¹ Dita Septeria, "Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan memaafkan (forgiveness) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang" (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi UIN Maliki, Malang, 2012)

² Shane J. Lopez dan C.R Snyder, "Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures", hlm. 302. diakses pada 9/11/2013

³ Norman Anderson, "Forgiveness: A Sampling of Research Results" (Washington DC: American Psychological Association, 2006), hlm. 5. diakses pada 29/10/2013

pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa sehingga ikatan seseorang terhadap pelanggar-pelanggaran, dan gejala sisa dari pelanggaran hukum berubah dari negatif ke netral atau positif. Sumber dari pelanggaran, dan obyek pemaafan, mungkin diri sendiri, orang lain atau beberapa orang, atau situasi yang seorang lihat sebagai sesuatu melampaui kontrol siapa pun (misalnya, penyakit, "nasib" atau bencana alam). Dengan demikian, Ikatan negatif juga mencakup kognisi, memori, perasaan, atau perilaku yang muncul ketika seseorang mengingatkan peristiwa.⁴

Hargrave dan Sells (1997) (dalam Snyder dan Lopez) mendefinisikan pemaafan sebagai "upaya memulihkan cinta dan kepercayaan hubungan sehingga korban dan pelaku dapat mengakhiri hak destruktif". Mereka melihat pemaafan dalam kerangka hubungan yang berkelanjutan dengan orang lain. Topik pemaafan diri dan Situasi tidak ditunjukkan. Ada empat pos pemaafan dalam model ini. Memberikan kesempatan untuk kompensasi didefinisikan sebagai "kemampuan untuk terlibat dalam interaksi dan hubungan dengan pelaku terdahulu dengan cara yang dirasakan oleh korban sebagai ikatan emosional yang tidak mengancam dan membangun". Dengan demikian, rekonsiliasi termasuk dalam konseptualisasi mereka. Memaafkan didefinisikan sebagai "kemampuan yang dirasakan seseorang untuk membahas kerusakan relasional masa lalu dengan pelaku dan menyelesaikan masalah tanggung

⁴ Shane J. Lopez and C.R Snyder, *Op.cit.*, hlm. 302.

jawab pelanggaran tertentu ke titik di mana hubungan bisa aman dan dapat dipercaya ".⁵

Tangney (1999) (dalam Lopez dan Snyder), telah mengusulkan definisi kerja pemaafan adalah sebagai berikut: 1) Transformasi afektif-kognitif yang mengikuti pelanggaran; 2) Korban membuat penilaian realistis dari kesalahan yang dilakukan dan mengakui tanggung jawab pelaku, tetapi; 3) Bebas memilih untuk "membatalkan tanggungan, "menyerahkan kebutuhan untuk membalas dendam atau hukuman layak dan pencarian setiap untuk ganti rugi. "membatalkan tanggungan" ini juga melibatkan (4) "pembatalan emosi negatif "langsung berkaitan dengan pelanggaran hukum. Secara khusus, dalam memaafkan, korban mengatasi perasaan kebencian dan kemarahannya untuk bertindak. Singkatnya, dengan memaafkan, individu yang dirugikan (5) pada dasarnya menghapus dirinya sendiri dari peran korban.⁶

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Forgiveness adalah perubahan prososial yang didalamnya terdapat elemen meminta maaf dan memaafkan dari kesalahan yang telah diperbuat oleh pelaku kepada korban sehingga berubah dari negatif ke positif.

2. Aspek-aspek Forgiveness:

Menurut McCullough (dalam Lopez dan Snyder), memaafkan itu dapat dibagi menjadi beberapa aspek, yakni:

⁵ *Ibid.*, hlm. 306.

⁶ Shane J. Lopez , & C.R. Snyder, *Op.cit.*, hlm. 304-307.

a. *Avoidance Motivations*

Penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. Korban akan membuang keinginannya untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya (pelaku). Jadi, korban tidak menghindar ataupun menjauhi si pelaku, dia akan tetap berusaha menjaga hubungan yang dekat tersebut.

b. *Revenge Motivations*

Penurunan motivasi untuk membalas dendam atau melihat-lihat bahaya datang kepada pelanggar. Artinya, korban akan membuang keinginannya untuk membalas perbuatan yang telah dilakukan oleh pelaku. Korban akan berusaha meminimalisir rasa marah untuk membalas dendam kepada pelaku yang telah menyakitinya.

c. *Benevolence Motivations*

Peningkatan motivasi untuk berbuat kebajikan dengan pelaku. Walaupun subjek merasa menjadi korban, akan tetapi subjek tetap ingin berbuat kebajikan kepada pelaku. Jadi subjek dalam situasi ini akan tetap menjaga hubungan agar tetap baik dengan pelaku.⁷

3. Faktor yang mempengaruhi *Forgiveness*

Lathifah dan Faturochman dalam artikel mereka yang berjudul “*Psikologi Pemaafan*”, mengemukakan beberapa faktor forgiveness dibawah ini:

⁷ *Ibid.*, hlm. 304-307.

a. Empati

Empati adalah ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang menyakitkan. Empati juga menjelaskan variabel sosial psikologis yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf (*apologies*) dari pihak yang menyakiti. Ketika pelaku meminta maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkannya.

b. Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya, bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu (termasuk pemaafan) dimasa mendatang. Dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan pelaku, orang yang memaafkan cenderung menilai pihak yang bersalah lebih baik.

c. Tingkat kelukaan

Beberapa orang menyangkal sakit hati yang mereka rasakan untuk mengakuinya sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan. Kadang - kadang rasa sakit membuat mereka takut seperti orang yang dikhianati dan diperlakukan secara kejam. Mereka merasa takut mengakui sakit hatinya karena dapat mengakibatkan mereka membenci orang yang sangat dicintainya, meskipun melukai. Mereka pun menggunakan berbagai cara untuk menyangkal rasa sakit hati mereka. Pada sisi lain, banyak orang

yang merasa sakit hati ketika mendapatkan bukti bahwa hubungan interpersonal yang mereka kira akan bertahan lama ternyata hanya bersifat sementara. Hal ini sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam. Ketika hal ini terjadi, maka pemaafan tidak bisa atau sulit terwujud.

d. Kualitas hubungan

Seseorang yang memaafkan kesalahan pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasi mereka. Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap perilaku memaafkan dalam hubungan interpersonal. Pertama, pasangan yang mau memaafkan pada dasarnya mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan. Kedua, dalam hubungan yang erat ada orientasi jangka panjang dalam menjalin hubungan di antara mereka. Ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi kepentingan satu orang dan kepentingan pasangannya menyatu. Keempat, kualitas hubungan mempunyai orientasi kolektivitas yang menginginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku yang memberikan keuntungan di antara mereka.⁸

Pemaafan adalah menyerah dengan sengaja dari kebencian atau kemarahan dalam menghadapi orang lain atas ketidakadilan yang cukup besar dan menanggapi hal tersebut dengan kebaikan bagi si pelanggar atau pelaku meskipun pelaku tidak mendapatkan hak untuk diampuni.

Pemaafan adalah tindakan yang dipilih secara bebas oleh pemberi maaf.⁹

⁸ Lathifah Tri Wardhati & Faturochman, , “Psikologi Pemaafan”, hlm. 5-7. diakses pada 30/8/2013

⁹ Thomas W. Baskin and Robert D. Enright, “Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis”, (Journal of Counseling & Development, Winter 2004, Volume 82. The American Counseling Association. All right reserved. pp.79-90), hlm. 80. diakses pada 9/11/2013

Menurut Enright dan rekan-rekannya (dalam Snyder dan Lopez) mendefinisikan pemaafan sebagai “kesediaan untuk meninggalkan hak kebencian seseorang, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap seseorang yang menyakiti kita, bahkan mendorong kasih sayang, kemurahan hati.”¹⁰

4. Proses *Forgiveness*

Lewis B. Smedes (1984) dalam bukunya *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve* (dalam Lathifah dan Faturachman), membagi empat tahap pemberian maaf, di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Membalut sakit hati.

Sakit hati yang dibiarkan berarti merasakan sakit tanpa mengobatinya sehingga lambat laun akan mengrogoti kebahagiaan dan ketentraman. Oleh karena itu, meredakan dan memadamkan kebencian terhadap seseorang yang menyakiti bila dibalut, apalagi ditambah dengan obat, ibaratnya memberi antibiotik untuk mematikan sumber sakit.

b. Meredakan kebencian.

Kebencian adalah respon alami seseorang terhadap sakit hati yang mendalam dan kebencian yang memerlukan penyembuhan. Kebencian sangat berbahaya kalau dibiarkan berjalan terus. Tidak ada kebaikan apapun yang datang dari kebencian yang dimiliki seseorang. Kebencian sesungguhnya melukai si pembenci sendiri melebihi orang yang dibenci.

¹⁰ Shane J. Lopez and C.R Snyder, *Op.cit.*, hlm. 304.

Kebencian tidak bisa mengubah apapun menjadi lebih baik bahkan kebencian akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk. Dengan berusaha memahami alasan orang lain menyakiti atau mencari dalih baginya atau instropeksi sehingga ia dapat menerima perlakuan yang menyakitkan maka akan berkurang atau hialnglah kebencian itu.

c. Upaya penyembuhan diri sendiri.

Seseorang tidak mudah melepaskan kesalahan yang dilakukan orang lain. Akan lebih mudah dengan jalan melepaskan orang itu dari kesalahannya dalam ingatannya. Kalau ia bisa melepaskan kesalahan dalam ingatan berarti ia memperbudak diri sendiri dengan masa lalu yang menyakitkan hati. Kalau ia tidak bisa membebaskan orang lain dari kesalahannya dan melihat mereka sebagai orang yang kekurangan sebagaimana adanya berarti membalikkan masa depannya dengan melepaskan orang lain dari masa lalu mereka. Memaafkan adalah pelepasan yang jujur walaupun hal itu dilakukan di dalam hati. Pemberi maaf sejati tidak berpura-pura bahwa mereka tidak menderita dan tidak berpura-pura bahwa orang yang bersalah tidak begitu penting. Asumsinya, memaafkan adalah melepaskan orang yang serta berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

d. Berjalan bersama.

Bagi dua orang yang berjalan bersama setelah bermusuhan memerlukan ketulusan. Pihak yang menyakiti harus tulus menyatakan kepada pihak yang disakiti dengan tidak akan menyakiti hati lagi. Pihak

yang disakiti perlu percaya bahwa pihak yang meminta maaf mene patij janji yang dibuat. Mereka juga harus berjanji untuk berjalan bersama di masa yang akan datang dan saling membutuhkan satu sama lain.

Proses memaafkan adalah proses yang berjalan perlahan dan memerlukan waktu. Semakin parah rasa sakit hati semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk memaafkan. Kadang - kadang seseorang melakukannya dengan perlahan - lahan sehingga melewati garis batas tanpa menyadari bahwa dia sudah melewatinya. Proses juga dapat terjadi ketika pihak yang disakiti mencoba mengerti kenapa hal itu terjadi bersama-sama dengan upaya meredakan kemarahan.¹¹

5. Dimensi *Forgiveness*

Menurut Baumeister, Exline & Sommer (1998) (dalam skripsi Universitas Sumatra Utara), *forgiveness* harus dipahami sebagai sesuatu yang terjadi didalam diri orang yang telah disakiti atau korban dan di antara korban dan pelaku. Keadaan ini menggambarkan bahwa *forgiveness* dapat terjadi dalam dua dimensi, yaitu intrapsychic dan interpersonal. Dimensi intrapsikis melibatkan keadaan dan proses yang terjadi didalam diri orang yang disakiti secara emosional, pikiran dan perilaku yang menyertainya. *Forgiveness* juga memiliki dimensi interpersonal karena *forgiveness* merupakan tindakan sosial yang melibatkan orang lain.

Dimensi *forgiveness* tersebut saling berinteraksi menghasilkan beberapa kombinasi *forgiveness*, antara lain sebagai berikut:

¹¹ Lathifah Tri Wardhati & Faturochman, *Op.cit.*, hlm. 8-9.

a. Hollow Forgiveness

Kombinasi ini terjadi saat korban dapat mengekspresikan forgiveness secara konkret melalui perilaku namun korban belum dapat merasakan dan menghayati adanya *forgiveness* didalam dirinya. Korban masih menyimpan rasa dendam dan kebencian meskipun ia telah mengatakan kepada pelaku: “saya memaafkan kamu”. Enright dan The Human Development Study Group (dalam Skripsi Sumatra Utara) menyatakan bahwa dimulainya proses intrapsikis *forgiveness* ditandai dengan adanya komitmen dari korban untuk memaafkan. Saat komitmen telah dimiliki, korban dapat mengekspresikannya dengan baik kepada pelaku.

b. Silent Forgiveness

Kombinasi yang kedua ini berkebalikan dengan kombinasi pertama. Dalam kombinasi ini, intrapsikis *forgiveness* dirasakan namun tidak diekspresikan melalui perbuatan dalam hubungan interpersonal. Korban tidak lagi menyimpan perasaan marah, dendam, benci kepada pelaku namun tidak mengekspresikannya. Korban membiarkan pelaku terus merasa bersalah dan terus bertindak seolah-olah pelaku tetap bersalah.

Silent forgiveness bermanfaat terutama dari sudut pandang korban, keuntungannya yaitu hilangnya perasaan-perasaan negatif yang mengganggu korban selama ini dan menghindari kerugian yang dialami setelah memaafkan, yaitu hilangnya ganti rugi yang diperoleh dari pelaku.

Pada beberapa situasi, interpersonal *forgiveness* menjadi sesuatu yang sulit karena dapat membahayakan pelaku.

c. *Total forgiveness*

Kombinasi ini terjadi di mana orang yang disakiti atau korban menghilangkan perasaan kecewa, benci atau marah terhadap pelaku, dan pelaku dibebaskan dari perasaan bersalah dan kewajibannya, kemudian hubungan antara korban dengan pelaku kembali secara total seperti keadaan sebelum peristiwa menyakitkan terjadi.

d. *No forgiveness*

Pada kombinasi ini, *intrapsychic* dan interpersonal *forgiveness* tidak terjadi pada korban. Kondisi ini disebut dengan *total grudge combination*.

B. Anxiety (Kecemasan)

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Trismiati, 2004 (dalam Yuke Wahyu), kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik.¹²

Begitu juga dengan Hawari, 1999 (dalam Esterlita) yang menyebutkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk perasaan takut,

¹² Yuke Wahyu Widosari, "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta", (Skripsi Sarjana, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2010)

khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang dan berkeringat dingin.¹³

Thallis (dalam Reny Yuniasanti) mengemukakan bahwa perasaan cemas aka mengemukakan muncul karena individu merasa tidak dicintai oleh orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi. Dukungan tersebut didapat dari keluarga, teman dan atasan. Kecemasan yang tinggi ditunjukkan dengan harga diri individu yang rendah.¹⁴

Menurut Daradjat (1990) kecemasan diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).¹⁵

Lefrancois (1980) (dalam Novita Hapsari), juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Hanya saja, kecemasan bahaya bersifat kabur, misalnya ada ancaman, adanya hambatan terhadap keinginan pribadi, adanya perasaan-perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Lefrancos adalah pendapat Johnson (1971) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan,

¹³ Santi Esterlita, “ Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil di Propinsi Daerah Ostimewa Yogyakarta”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, 2010)

¹⁴ Reny Yuniasanti, “ Kecemasan Menghadapi Ulangan Umum Pada Anak Sekolah Dasar Kelas IV Dan V Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Tuntutan Orangtua Untuk Berprestasi Dalam Belajar” (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang)

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: 1990), hlm. 27.

ketidakpuasan, perasaan tidak aman atau adanya permusuhan dengan orang lain.¹⁶

Menurut Atkinson, Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.¹⁷

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, pada gangguan kecemasan terkandung unsur penderitaan dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut. Sedangkan menurut Davidoff kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya sistem saraf simpatetik.

Menurut Maesermann (dalam Andrianto), *anxiety* merupakan keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadi pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan diri. Ini berarti bahwa cemas tidak lain dari bentuk lahir dari proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika adanya frustrasi dan konflik. Hal yang sama pula dinyatakan oleh Ardani bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang

¹⁶ Novita Hapsari, “Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Perkawinan Ditinjau Dari Status Asal Keluarga”, (Skrpsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2010)

¹⁷ Atkinson, *Pengantar Psikologi Jilid 2* (Jakarta: 1983), hlm. 212-214.

sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).¹⁸

Kecemasan atau *anxiety* merupakan pola perasaan dan tingkah laku yang kompleks. Pola ini mencakup tiga komponen utama yaitu (1) reaksi subjektif atau reaksi kognitif misalnya khawatir, bimbang; (2) tingkah laku yang tampak atau overt behavior misalnya badan gemetar; (3) reaksi fisiologis internal misalnya meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin.¹⁹

Jadi, dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perubahan pada fisiologis, emosional dan kognitif yang berbeda-beda tingkatannya pada setiap individu.

2. Gejala-gejala Kecemasan:

Menurut Zakiah Daradjat, gejala kecemasan itu terbagi menjadi dua, yakni:

a. Gejala Fisik

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf. Ciri-cirinya: ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat

¹⁸ Novpawan Andrianto, “ Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP Kartika IV-8 Malang”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi UIN Maliki, Malang, 2009)

¹⁹ Sugiyatik, “Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Antara Persalinan Caesar Dengan Normal Di Rumah Sakit Panti Waluya Sawahan Malang”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi UIN Maliki, Malang, 2009)

bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing dan nafas sesak dan sebagainya.

b. Gejala Psikis

Kecemasan sebagai gejala-gejala kejiwaan. Ciri-cirinya: adanya rasa takut, khawatir, perasaan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.²⁰

Menurut Taylor, gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan, di antaranya adalah:

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebih
- c. Merasa takut pada bany hal
- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan
- e. Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung, mudah marah

Menurut McMahan (dalam Fitria Linayaningsih), yang menyatakan bahwa seseorang yang merasa cemas akan merasakan jantung berdebar-debar, mudah merasa lelah, sesak nafas, sakit pada bagian dada, pingsan, pusing/sakit kepala, takut pada sesuatu yang akan terjadi.²¹

²⁰ Zakiah Daradjat, *Op.cit.*, hlm. 28.

²¹ Fitria Linayaningsih, "Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi", (Skripsi Sarjana, universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2007), hlm. 4.

Supratiknya pun menyebutkan bahwa penderita kecemasan menunjukkan simtom-simtom sebagai berikut:

- a. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu.
- b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi, dan serba sedih.
- c. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serba ikut salah.
- d. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsang yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu seperti mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya
- e. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya bagia leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk
- f. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangan sering basah
- g. Sering berdebar-debar dan tekanana darah tinggi
- h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas
- i. Sering mengalami "*anxiety attacks*" atau tiba-tiba cemas tanpa sebab pemicunya yang jelas. Gejala dapat berupa berdebar-debar,

sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin atau sakit perut.

Menurut Atkinson, gejala kecemasan itu dapat dilihat dari tiga reaksi, di antaranya adalah:

a. Aspek fisiologis

Seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, berkeringat dingin, nafsu makan hilang, dan sebagainya.

b. Aspek intelektual

Seperti anak tidak mampu berkonsentrasi, orientasi lebih ke masa lampau daripada masa kini, penurunan perhatian dan keinginan,

c. Aspek emosional

Seperti penarikan diri, depresi, mudah tersinggung dan mudah marah.

Freud membedakan kecemasan berupa kecemasan objektif dan kecemasan neurotis. Kecemasan objektif adalah sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Sedangkan kecemasan neurotis itu timbul dari konflik tas sadar dalam diri individu, karena konflik itu tidak disadari, individu tidak mengetahui alasan kecemasannya. Dalam teori psikoanalisis, kecemasan timbul bila ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikannya. Menurut teori belajar sosial, orang menjadi cemas bila dihadapkan pada stimulus yang menyakitkan, yang hanya dapat mereka kendalikan melalui penghindaran. Seperti yang kita lihat, tingkat

kecemasan yang kita alami dalam situasi yang menekan terutama tergantung pada sejauh mana menurut kita kendali kita terhadap situasi itu.²²

3. Faktor penyebab kecemasan, dibedakan menjadi 2 yakni:

a. Faktor internal

- 1) Genetik, artinya ada beberapa orang yang cenderung lebih mudah cemas dibandingkan dengan yang lain.

b. Faktor eksternal

- 1) Kejadian dan keadaan hidup, peristiwa yang berat dalam hidup dapat menjadi penyebab seseorang mengalami kekhawatiran dan kecemasan. Meskipun seringkali penyebab kecemasan telah hilang, akan tetapi hal tersebut akan menjadikan individu tersebut mengalami trauma atas kejadian serius yang pernah dialaminya dulu.
- 2) Narkoba, narkoba seperti amfetamin, ekstasi dan LSD juga dapat menjadi penyebab terjadinya kecemasan.
- 3) Kafein, beberapa jenis kafein yang ditemukan pada kopi, dan energi pada minuman bersoda dapat pula menyebabkan kecemasan.²³

4. Fungsi Kecemasan

Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran,

²² Atkinson, *Op.cit.*, hlm. 212-214.

²³ Anxiety, *Loc.cit.*,

ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Meskipun kecemasan itu menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya itu tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan akhirnya akan terganggu.²⁴

Pendapat yang sama pun disampaikan oleh Koeswara (Reny Yuantiasanti) bahwa seorang individu dapat mengalami kecemasan karena pengaruh lingkungan yang selain dapat memberi kepuasan bagi individu namun juga membuat individu menjadi frustrasi.²⁵

5. Sumber Kecemasan

Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan disebabkan oleh apa saja yang mengancam. Menurut Singgih D. Gunarsa dan Yulia D. Gunarsa, Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkahlaku. Baik tingkahlaku normal maupun tingkahlaku yang menyimpang, yang terganggu, keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu.²⁶

Menurut Bunder Keinhholz dan Garden kecemasan dapat dibagi menurut sumber sebabnya, di antaranya:

- a. Kecemasan yang berasal dari lingkungan, disebut kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan dan

²⁴ Novpawan Andrianto, *Loc.cit.*,

²⁵ Reny Yuantiasanti, *Op.Cit.*,

²⁶ Singgih Gunarsa dan Yulia Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: 1986), hlm. 27.

tidak perlu pengobatan, karena merupakan salah satu faktor “penjagaan diri”.

- b. Kecemasan dalam tubuh disebut kecemasan vital, yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi individu.
- c. Kecemasan akan kesadaran yang disebut dengan *kecemasan hati nurani*, yaitu individu punya kesadaran akan moralitas yang akan melindungi individu terhadap perbuatan-perbuatan yang bersifat *amoral*.
- d. Kecemasan dalam tubuh yang disebut dengan kecemasan *neurotik* yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak bisa dihindari sehingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguan *obsesif kompulsif*, konfersi dan gangguan fisiologis lain.

C. Anxiety dalam Perspektif Islam

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu keadaan neurotik yang disertai dengan perubahan intern fisiologis untuk kemudian berimplikasi pada gerakan eksternalnya. Ia adalah ketakutan yang tidak diketahui atau bahaya yang tidak bisa diprediksikan.²⁷

Kecemasan juga merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar di antara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa

²⁷ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Psikologi Islam* (Jakarta: 2006), hlm. 506

bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan. Seperti yang digambarkan dalam Q.S Al Fajr ayat 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

27. Hai jiwa yang tenang.
28. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya,
29. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku
30. masuklah ke dalam syurga-Ku .

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibidang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang memunculkannya. Namun, kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya. Apabila salah satu penyebab kemunculannya hilang, maka akan timbul sebab lainnya yang datang dari bisikan setan. Kecemasan bisa datang dengan tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Dan, terkadang pula menimpa manusia beberapa waktu, beberapa hari. Terkadang dalam jangka waktu yang lama, terkadang sebentar tergantung keadaan yang ada.²⁸

Dalam konsep kecemasan, banyak aspek yang dapat dilihat, di antaranya yakni:

- 1) Khawatir

Khawatir adalah suatu perasaan takut dalam menjalani hidup. Sehingga ketakutan tersebut akan mengubah cara pandang individu. Sehingga ia lupa akan kuasa Tuhan.²⁹ Jadi dapat disimpulkan bahwa khawatir tersebut adalah suatu

²⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: 2005), hlm. 510-511.

²⁹ Ahmad Barozi dkk, *Penyakit Hati* (Yogyakarta: 2008), hlm. 43-44

perasaan takut yang merupakan salah satu penyakit dalam hati manusia yang menyebabkan seseorang tidak tenang. Seperti firman Allah dalam Q.S Huud :12 berikut ini:

فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ ۖ وَإِلَيْكَ وَصَّيْقُ بِهِ ۖ صَدَرُكَ أَن يَقُولُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ كِتَابٌ مِّمَّا جَاءَ مَعَهُ ۚ إِنَّكَ إِنَّمَا أَنْتَ نَذِيرٌ ۖ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ ﴿١٢﴾

12. Maka boleh jadi kamu hendak meninggalkan sebahagian dari apa yang diwahyukan kepadamu dan sempit karenanya dadamu, karena khawatir bahwa mereka akan mengatakan: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya perbendaharaan (kekayaan) atau datang bersama-sama dengan Dia seorang malaikat?" Sesungguhnya kamu hanyalah seorang pemberi peringatan dan Allah pemelihara segala sesuatu. (Q.S Huud: 12)

Abu Ja'far berkata: Allah SWT berfirman untuk memberikan informasi tersebut kepada Nabi Muhammad SAW, "Hai Muhammad, boleh jadi kamu hendak meninggalkan sebagian dari apa yang telah diwahyukan Tuhanmu kepadamu agar kamu menyampaikan apa yang telah diperintahkan untuk disampaikan, dan membuat dadamu sempit dengan wahyu yang telah diberikan kepadamu, hingga kamu tidak menyampaikan kepada mereka karena takut.

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang berasal dari keluarga bercerai akan merasakan kekhawatiran, terutama khawatir akan rasa aman yang dirasakan pada saat utuh dulu, merekapun tak segan-segan untuk berontak dan melampiasikan rasa khawatirnya tersebut dengan berbagai kegiatan yang mungkin tidak bermanfaat baginya.

2) Gelisah

Dalam konsep islam, gelisah merupakan keadaan di mana hati merasa cemas, dan takut akan sebuah keadaan yang tidak dinginkannya yang apabila

dibiarkan akan bisa menyebabkan keputusan dan kekecewaan tingkat tinggi. Dengan demikian esensi dari gelisah adalah suatu perasaan takut akan sebuah keadaan yang bisa menyebabkan keputusan. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Isra' : 76 dibawah ini:

وَإِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ مِنَ الْأَرْضِ لِيُخْرِجُوكَ مِنْهَا وَإِذَا لَا يَلْبُثُونَ
خَلْفَكَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٧٦﴾

76. dan Sesungguhnya benar-benar mereka hampir membuatmu gelisah di negeri (Mekah) untuk mengusirmu daripadanya dan kalau terjadi demikian, niscaya sepeninggalmu mereka tidak tinggal, melainkan sebentar saja[863].

[863] Maksudnya: kalau sampai terjadi Nabi Muhammad s.a.w. diusir, oleh penduduk Mekah, niscaya mereka tidak akan lama hidup di dunia, dan Allah segera akan membinasakan mereka. hijrah Nabi Muhammad s.a.w. ke Madinah bukan karena pengusiran kaum Quraisy, melainkan semata-mata karena perintah Allah.

Ayat yang diturunkan di Madinah, sebagaimana yang telah disebutkan di awal surah. Ibnu Abbas berkata: orang-orang Yahudi iri dengan kedudukan Nabi SAW di Madinah sehingga mereka berkata, “ sesungguhnya para Nabi diutus di negeri Syam. Jika engkau seorang Nabi maka benar berada di sana. Jika engkau keluar menuju kesana maka kami akan membenarkan dan berima kepadamu.’ Ucapan itu cukup berpengaruh dalam hati beliau karena kecintaan beliau agar mereka mau masuk islam, sehingga beliau pergi dari Madinah sampai menempuh jarak satu *marhalah* (89,04 km) lalu Allah menurunkan ayat ini.

Maksud ayat di atas adalah ketika anak yang berasal dari latar belakang keluarga bercerai, kondisi yang akan dialami pada tahun-tahun pertama peristiwa

tersebut adalah kegelisahan. Gelisah karena keluarga yang awalnya utuh, kasih sayang yang dulu didapat akan hilang begitu saja, dengan usia yang masih remaja, terkadang mereka juga akan merasa bahwa dirinya penyebab dari perceraian yang terjadi pada kedua orangtuanya.

3) Kurang nafsu makan

Kurang nafsu makan adalah salah satu indikasi individu mengalami perasaan cemas dalam dirinya.³⁰ Yakni suatu kondisi individu tidak memiliki respon terhadap suatu makanan dikarenakan efek perceraian tersebut. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah : 155 dibawah ini:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Allah Ta'ala bersumpah untuk para hambaNYA, bahwa Dia akan menguji mereka dengan sedikit ketakutan melalui musuh-musuh Allah Ta'ala dan musuh-musuh mereka, yaitu orang-orang kafir ketika mereka mengobarkan api perang, kelaparan karena dikepung musuh atau dengan sebab-sebab yang lain; kekurangan harta dengan matinya binatang ternak disebabkan peperangan atau terjadinya wabah penyakit; dengan kekurangan jiwa karena meninggalnya beberapa sanak keluarga; kerusakan pertanian karena hama, semua itu untuk menunjukkan siapa yang bersabar atas keimanan dan ketaatan kepada Allah Ta'ala dengan menjalankan perintah dan meninggalkan larangan, dan siapa yang tidak bisa

³⁰ Muhammad Izzudin Taufiq, *Psikologi Islam* (Jakarta: 2006), hlm. 508-509

bersabar maka tidak akan mendapatkan kasih sayang dari Allah Ta'ala dan pahalaNya, setelah itu Allah Ta'ala perintahkan kepada Rosulnya untuk memberikan berita gembira kepada hamba-hambaNya yang bersabar.

Dari ayat di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami individu itu berbeda-beda. Kecemasan dalam menghadapi perceraian orangtua adalah salah satunya. Kondisi psikologis yang dialami tersebut akan menyebabkan mereka mengalami penurunan fungsi fisiologis, seperti kurang nafsu makan, dan sebagainya.

4) Tidak mudah konsentrasi

Tidak mudah berkonsentrasi juga merupakan efek dari masalah kecemasan dalam dirinya.³¹ Segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi keluarganya yang bercerai akan selalu diingat sehingga hal tersebut akan mengganggu pola berfikir individu tersebut dalam jenjang pendidikan formalnya. Seperti dalam Q.S Maryam : 67 berikut:

أَوَلَا يَذْكُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِن قَبْلُ وَلَمْ يَكُ شَيْئًا ﴿٦٧﴾

67. dan tidakkah manusia itu memikirkan bahwa Sesungguhnya Kami telah menciptakannya dahulu, sedang ia tidak ada sama sekali?

Maksudnya adalah tidakkah orang yang berkata tadi memikirkan, sebelum ia mempertanyakan itu, dan seperti yang difrimankanNya. Redaksi yang bernada (bermakna) pengulangan ini seperti redaksi permulaan sehingga tidak kontradiktif.

Maksud dari ayat di atas adalah ketika individu sedang berada dalam kondisi keluarga yang mengalami perceraian, akan sangat dimungkinkan anak

³¹ *Ibid.*,

dalam masa perkembangan remaja mengalami masalah dalam intelektualnya yakni cara berfikirnya dan konsentrasinya yang menurun, apalagi saat menerima informasi terutama pendidikan sekolahnya.

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. *Adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *Adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Sebetulnya, masa depan dari seluruh budaya tergantung pada seberapa efektifnya pengasuhan itu. Meskipun rentang usia remaja dapat bervariasi terkait dengan lingkungan budaya dan historisnya, kini di Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya, masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berfikir abstrak hingga kemandirian. Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertal terjadi di masa ini. Masa remaja merupakan

bagian dari rangkaian kehidupan dan bukan merupakan suatu periode perkembangan yang tidak berkaitan dengan periode-periode lainnya.³²

Gunarsa (1983) mengatakan bahwa pada masa remaja ini ditandai dengan perubahan-perubahan jasmaniah yang berkaitan dengan proses kematangan jenis kelamin. Terlihat pula adanya perkembangan psikososial yang berhubungan dengan berfungsinya seseorang dalam lingkungan sosial, yakni dengan melepaskan diri dari ketergantungan pada orangtua, pembentukan rencana hidup dan pembentukan sistem nilai-nilai.³³

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10-22 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

2. Ciri-ciri masa Remaja

Menurut Hurlock, ciri-ciri masa remaja di antaranya adalah:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting di mana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan

³² John W. Santrock, *Remaja* Jilid 1 (Jakarta: 2007), hlm. 20.

³³ Singgih Gunarsa dan Yulia Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: 1983), hlm. 201-202

dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang telah terjadi sekarang dan yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya. Ketika seorang remaja yang dalam masa tumbuh kembang harus menghadapi masalah perceraian orangtua, hal ini tentu saja akan membekas dalam dirinya dan mempengaruhi tahap perkembangan selanjutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap berlangsung pesat. Ketika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yakni:

- 1) Sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah.

2) Karena para remaja merasa diri masniri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, emnolak bantuan oranguta dan guru-gurunya.

e. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuain diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualitas. Pada awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain. Peran orangtua dalam hal pencarian identitas ini entulah mempunyai peranan yang cukup penting. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hetherington bahwa ayah berpartisipasi dalam memelihara anak secara langsung dengan mendisiplinkan anak, mengajar mereka dan menyediakan model dewasa. Anak laki-laki memiliki kebutuhan akan model pria yang kuat sebagai *self control* seperti halnya orangtua dengan disipiln yang keras. Setelah perceraian anak-laki-laki kehilangan model pria tersebut daripada anak perempuan.

f. Masa remaja sebagai usai yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dieprcaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut

bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Pada masa ini, remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistis cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akansakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri. Bagi remaja yang orangtuanya bercerai akan timbul perasaan bersalah bahwa merekalah yang menjadi penyebab perceraian orangtuanya. Tentu saja hal itu tidak benar. Perceraian itu sesungguhnya bukanlah tentang anak remaja, melainkan adalah tentang orangtuanya. Jadi bisa dikatakan ada semacam perasaan tidak realistik yang muncul pada diri seorang remaja.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan demikian mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.³⁴

³⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga), hlm. 207-209.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh ciri-ciri yang melekat pada remaja, yakni remaja sebagai periode yang penting, sebagai periode peralihan, sebagai periode perubahan, sebagai usia bermasalah, sebagai masa mencari identitas, sebagai masa yang tidak realistis, dan remaja sebagai ambang masa dewasa.

3. Menurut Desmita, perkembangan masa remaja dibagi atas:

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan, dalam hal ini disebut "*growth spurt*". Perubahan fisik tersebut di antaranya adalah perubahan dalam tinggi dan berat badan; perubahan dalam proporsi tubuh; perubahan pubertas; perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan.

Ditinjau dari perspektif teori kognitif Piaget, maka pemikiran masa remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (*formal*

operational thought), yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia kira-kira 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Disamping itu, masa remaja juga sudah mampu berfikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan.

c. Perkembangan Psikososial

Masing-masing kita memiliki ide tentang identitas diri sendiri. hal ini karena identitas masing-masing orang merupakan suatu hal yang kompleks, yang mencakup banyak kualitas dan dimensi yang berbeda-beda, yang lebih ditentukan oleh pengalaman subjektif daripada pengalaman objektif, serta berkembang atas dasar eksplorasi sepanjang proses kehidupan. Menurut Erikson (dalam Desmita) seseorang yang sedang mencari identitas akan berusaha “menjadi seseorang”, yang berarti berusaha mengalami diri sendiri sebagai “AKU” yang bersifat sentral, mandiri, unik, yang mempunyai suatu kesadaran akan kesatuan batinnya, sekaligus juga berarti menjadi “seseorang” yang diterima dan diakui oleh orang banyak.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti fisik, kognitif dan sosial mempunyai pengaruh yang besar terhadap relasi orangtua-remaja. Salah satu ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya dengan orangtua adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik dan psikologis. Karena remaja meluangkan lebih sedikit waktunya bersama orangtua dan lebih banyak

menghabiskan waktu untuk saling berinteraksi dengan dunia yang lebih luas, maka mereka berhadapan dengan bermacam-macam nilai dan ide-ide. Seiring dengan terjadinya perubahan kognitif selama masa remaja, perbedaan ide-ide yang dihadapi sering mendorongnya untuk melakukan pemeriksaan terhadap nilai-nilai dan pelajaran yang berasal dari orangtua. Akibatnya remaja mulai mempertanyakan dan menentang pandangan-pandangan orangtua serta mengembangkan ide-ide mereka sendiri.³⁵

E. Perceraian

1. Pengertian perceraian

Menurut Biro Pusat Statistik, perceraian merupakan kategori bagi mereka yang menceraikan suami atau istrinya dan belum menikah kembali. Menurut Atwater, 1983 (dalam Fathihatun Nisa) perceraian merupakan terputusnya pernikahan yang melibatkan penyesuaian psikologis, sosial, dan keuangan. Oleh karena itu, perceraian bukanlah hal yang mudah dilalui bagi individu yang menalaminya.³⁶

Menurut Hurlock (1999) perceraian merupakan akumulasi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak.³⁷ Su'adah, 2003 (dalam Bety Wiaswiyanti) menambahkan bahwa perceraian merupakan suatu proses yang

³⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: 2006), hlm. 190-211.

³⁶ Fathihatun Nisa, "Penyesuaian Perceraian Pada Wanita Desa Yang Bercerai" (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara, 2009)

³⁷ *Ibid.*,

didalamnya menyangkut banyak aspek seperti emosi, ekonomi, sosial, dan pengakuan secara resmi oleh masyarakat melalui hukum yang berlaku.³⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa perceraian adalah suatu keadaan di mana konflik dalam keluarga tersebut sudah tidak dapat diselesaikan oleh suami dan istri, dan jalan yang diambil yang dapat memuaskan mereka adalah dengan bercerai.

2. Faktor-faktor yang menyebabkan perceraian

Menurut Dagun (2002) faktor-faktor penyebab perceraian tersebut antara lain persoalan ekonomi, perbedaan usia yang besar dan persoalan prinsip hidup yang berbeda. Faktor lainnya berupa penekanan dan cara mendidik anak, juga pengaruh dukungan sosial dari pihak luar, tetangga, sanak saudara, sahabat dan situasi masyarakat yang terkondisi dan lain-lain.

Menurut Undang-undang Perkawinan No.1 tahun 1974 (Rasjidi, 1991) alasan yang dapat dijadikan dasar untuk perceraian adalah:

- 1) Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pematik, penjudi, dan sebagainya yang sukar disembuhkan.
- 2) Salah satu pihak meninggalkan yang lain selama dua tahun berturut-turut tanpa ijin pihak yang lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuannya.
- 3) Salah satu pihak mendapat hukuman penjara lima tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung.

³⁸ Bety Wiaswiyanti, “Dampak Psikologis Perceraian Pada Wanita” (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2008)

- 4) Salah satu pihak melakukan kekejaman atas penganiayaan berat yang membahayakan pihak lain.
- 5) Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai suami istri.
- 6) Antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan tidak ada harapan akan hidup rukun dalam rumah tangga.

Menurut Fauzi, 2006 (dalam Fransisca Nanik Indriani) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perceraian, di antaranya:

- a. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga

Alasan tersebut adalah alasan yang paling kerap dikemukakan oleh pasangan suami-istri yang akan bercerai. Ketidakharmonisan bisa disebabkan oleh berbagai hal antara lain; ketidakcocokan pandangan, perbedaan pendapat yang sulit disatukan, krisis keuangan, krisis akhlak, adanya orang ketiga, bahkan tidak berjalannya kehidupan seksual sebagaimana mestinya.

- b. Krisis moral dan akhlak

Selain ketidakharmonisan dalam rumah tangga, perceraian juga sering memperoleh landasan berupa krisis moral dan akhlak, yang dapat dilalaikannya tanggung jawab baik oleh suami ataupun istri, poligami yang tidak sehat, penganiayaan (kerap juga disebut sebagai Kekerasan dalam Rumah Tangga/KDRT), pelecehan, dan keburukan perilaku lainnya yang

dilakukan baik oleh istri maupun suami, misalnya mabuk, berzina, terlibat tindak kriminal, bahkan hutang piutang.

c. Perzinahan

Masalah lain yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian adalah terjadinya perzinahan, yaitu hubungan seksual di luar nikah yang dilakukan baik oleh suami maupun istri. Sebagai umat beragama, sudah jelas adanya sanksi hukuman bagi mereka yang berzina. Di dalam hukum, perkawinan Indonesia, perzinahan dimasukkan ke dalam salah satu pasalnya sebagai yang dapat mengakibatkan berakhirnya sebuah perkawinan.

d. Pernikahan tanpa cinta

Alasan lainnya yang kerap dikemukakan baik oleh suami maupun istri untuk mengakhiri pernikahan adalah bahwa pernikahan mereka telah berlangsung tanpa dilandasi adanya cinta. Menjalani sebuah pernikahan tanpa cinta merupakan suatu keadaan yang sulit dan melelahkan, tapi itu tidak langsung dapat diartikan bahwa kita memerlukan sebuah perceraian.

e. Adanya masalah-masalah dalam perkawinan

Alasan perceraian tersebut kerap diajukan apabila kedua pasangan atau salah satunya merasakan ketimpangan dalam perkawinan yang sulit diatasi sehingga mendorong mereka untuk mempertimbangkan perceraian. Di antara masalah-masalah perkawinan itu adalah: kurangnya keintiman secara seksual; emosi yang meledak ketika terlibat perdebatan, menjadi terlalu terbawa emosi, dan membiarkan amarah menguasai diri; bersikap

mementingkan diri sendiri; berlaku tidak jujur; menyindir secara keterlaluan; tidak menghargai pasangan tidak perhatian kepada pasangan atau tidak mendengarkannya; dan masalah-masalah lainnya.³⁹

Sedangkan menurut Newman & Newman (2006) dinyatakan ada empat hal yang berkontribusi terhadap terjadinya perceraian, yaitu:

a. Umur saat menikah

Kasus perceraian di Amerika Serikat tinggi pada pasangan yang menikah sebelum usia 18 tahun (sekitar 48%), dibandingkan dengan pasangan yang menikah di usia 25 tahun atau lebih (sekitar 24%). Untuk pasangan yang menikah muda ataupun usia yang lebih tua, ketidakpuasan terhadap penampilan peran adalah faktor yang cukup signifikan terhadap ketidakstabilan pernikahan. Untuk pasangan muda, ketidakpuasan ini biasanya lebih kepada masalah seksual dan kecemburuan. Untuk pasangan yang lebih tua, ketidakpuasan lebih disebabkan karena adanya konflik interpersonal, gaya dominasi dan melemahnya perasaan kebersamaan. Usia saat menikah biasanya juga dihubungkan dengan perbedaan kebutuhan perkembangan dan banyaknya ancaman terhadap ketidakstabilan pernikahan.

b. Tingkat sosial ekonomi

Konsep tingkat sosial ekonomi ini cukup kompleks, karena merupakan kombinasi dari faktor pendidikan, pekerjaan dan penghasilan. Laki-laki dan wanita dengan pekerjaan yang lebih tinggi memiliki angka

³⁹ Fransisca Nanik Indriani, “ Dampak Psikologis Perceraian Orangtua Terhadap Anak” (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2008)

rata-rata perceraian yang lebih rendah daripada mereka yang berpendidikan rendah. Dalam hal ini juga dikenal *glick effect*, yaitu laki-laki dan wanita yang dikeluarkan dari sekolah atau kampus memiliki angka rata-rata perceraian yang lebih tinggi daripada mereka yang telah menyelesaikan pendidikan sekolahnya. Angka rata-rata perceraian dan perpisahan umumnya lebih tinggi pada pasangan dengan pendidikan dan pendapatan yang rendah. Pendapatan total keduanya memiliki hubungan yang erat dengan perceraian. Laki-laki dengan pendapatan yang lebih tinggi, angka rata-rata perceraianya lebih rendah. Sedangkan bagi wanita yang menyumbang lebih besar terhadap total pendapatan keluarga dan merasa kurang bahagia dengan perkawinan akan cenderung untuk bercerai.

c. Perkembangan sosioemosional dari masing-masing pasangan

Perkembangan sosioemosional dihubungkan dengan dimensi penerimaan diri, otonomi dan ekspresi dari pasangan. Masalah-masalah dalam komunikasi dianggap sebagai penyebab utama perceraian, baik itu pada laki-laki maupun wanita. Secara umum wanita lebih cenderung untuk merasa stres dan memiliki masalah dalam penyesuaian perkawinan daripada laki-laki. Kestabilan identitas maskulin dari suami, tingkat pendidikan, status sosial dan kemampuan untuk menerima semua bentuk pengekspresian emosi berdampak terhadap kebahagiaan perkawinan. Kestabilan perkawinan juga tergantung pada bagaimana masing-masing pasangan mencapai perasaan dan identitas dirinya. Pencapaian ini akan membantu untuk membangun keseimbangan kekuatan dan saling

menghormati yang menjadi pusat dari emosional dan keintiman intelektual.

d. Sejarah keluarga yang bercerai

Anak-anak dari orang tua yang bercerai lebih cenderung untuk mengalami perceraian pada pernikahan mereka nantinya kelak. Beberapa studi menunjukkan bahwa orang tua yang bercerai akan meningkatkan kemungkinan pada pernikahan anak remaja berakhir dengan perceraian. Penjelasan lainnya adalah bahwa anak-anak dari orang tua tunggal dan keluarga yang orangtuanya menikah lagi biasanya cenderung untuk menikah pada usia muda daripada anak-anak dari keluarga pada umumnya, yang biasanya akan meningkatkan kemungkinan terjadinya perceraian.

3. Efek Perceraian

a. Efek perceraian bagi Orang Tua

Efek traumatik dari perceraian biasanya lebih besar dari pada efek kematian, karena sebelum dan sesudah perceraian timbul rasa sakit dan tekanan emosional, serta mengakibatkan cela sosial (Hurlock, 1992). Orang-orang yang bercerai telah mengalami tekanan berat akibat konflik-konflik yang muncul jauh sebelum peristiwa perceraian itu terjadi, dan setelah perceraian mereka juga tertekan keadaan yang ada di mana mereka harus menyesuaikan diri dengan situasi yang baru.

b. Efek Perceraian pada Anak

Perceraian tidak membawa dampak pada orang tua saja, tetapi juga pada anak terutama mereka yang sedang menginjak remaja. Menurut Piaget masa remaja berarti mencakup kematangan mental, emosional dan fisik. Oleh karena itu anak yang menginjak remaja memerlukan banyak bimbingan yang baik dari keluarga khususnya orang tua supaya anak dapat berkembang dengan baik. Jika anak dapat berkembang dengan baik maka ia dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada masa perkembangan remajanya.⁴⁰

Gunarsa (1983), menyatakan bahwa suasana yang disebabkan oleh perceraian dan bagaimana keadaan ibu akan mempengaruhi rasa aman seorang anak. Hal-hal yang dapat mempengaruhi rasa aman seorang anak yang mungkin timbul sebagai akibat perceraian tersebut di antaranya adalah:

- 1) Kurangnya kasih sayang yang diterima si anak. Setiap anak memerlukan kasih sayang dan perlindungan dari kedua orangtuanya. Ia masih membutuhkan ayah dan ibu untuk menemani dan memberi perhatian padanya. Tetapi kebutuhan anak ini tidak dapat sepenuhnya diberikan oleh kedua orangtuanya. Hal ini disebabkan karena ketidakhadiran ayah ayah dalam keluarga dan ibu yang sudah terlalu lelah karena bekerja.

⁴⁰ Fransisca Elly Fourinawati, "Stres Pada Remaja Akibat Perceraian Orangtua", (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang), hlm. 19-24.

- 2) Dominasi orangtua. Disini anak mengembangkan perasaan tidak amannya, karena cara orangtua yang cenderung menguasai anak. Karena masing-masing orangtua berusaha mempengaruhi kesetiannya. Ibu takut kehilangan anaknya, sehingga dia bertindak terlalu dalam mengatur anaknya.
- 3) Situasi rumah yang tidak stabil. Rasa aman tidak dapat dikembangkan bila suasana rumah dalam keadaan tidak stabil. Ketidakstabilan itu terasa pada tahun-tahun pertama perceraian.
- 4) Disiplin yang terlampau keras. Ibu yang terlalu lelah karena seharian berkerja menjadikan ia kurang disiplin dalam mengatur anak-anaknya. Pemberian hukuman terlalu berlebihan, disiplin tidak diberikan secara efektif, padahal setiap anak membutuhkan kasih sayang dan pengertian untuk mengembangkan rasa amannya.
- 5) Perbaikan yang salah. Kesendirian ibu, kelabilan dan kurangnya kesempatan untuk bersama-sama serta memahami tingkahlaku anaknya, menyebabkan ibu sering tidak dapat menemui cara yang baik untuk memperbaiki tingkahlaku anak-anaknya. Anak merasa tidak aman karena merasa dirinya tidak baik, jelek dan tidak dapat memenuhi harapan ibunya.
- 6) Orangtua yang terlalu memanjakan anaknya. Ibu sering merasa bersalah karena kejadian tersebut. Sebagai gantinya, maka ibu

menjadi terlalu memanjakan anaknya. Ibu takut anaknya teruka kembali, oleh karenanya segala sesuatu dilakukan ibu demi anaknya. Akibatnya anak tidak dapat memutuskan sesuatu, dan tidak mampu berdiri sendiri.

- 7) Sikap orangtua yang tidak konsisten. Karena lelah bekerja, maka ibu terkadang menggunakan metode yang tidak tetap. Suatu waktu ibu segan menghukum anaknya, dilain waktu ibu begitu keras dan tidak sabar terhadap kesalahan anaknya.
- 8) Orangtua yang sering merasa takut dan tidak aman. Tahun-tahun pertama setelah perceraian, ibu serig merasa tidak pasti akan masa depannya. Pengalaman pahit membuat ibu merasa tidak aman.
- 9) Ketidakhadiran tokoh ayah untuk menemani dan memberi perhatian kepada anaknya. Anak pada masa sekolah, telah menyadari kebutuhan dan peranan seorang ayah, oleh karenanya ia sangat merasakan kehilangan ayahnya. Ia kehilangan suatu rasa aman yang biasanya didapat bila ia bersama-sama ayahnya.
- 10) Perceraian merupakan suatu penderitaan, suatu pengalaman traumatis bagi sang anak. Ia harus dibantu untuk menghilangkan kesedihan atau bayangan akan pengalaman

tersebut, bila tidak, maka ia tetap berada dalam suasana tidak aman.⁴¹

F. Hubungan Antara *Forgiveness* dengan *Anxiety* Anak dalam Menghadapi Dampak Perceraian Orangtua

Pemaaafan menurut Snyder dan Yamhure Thompson adalah membingkai pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa sehingga ikatan seseorang terhadap pelanggar-pelanggaran, dan gejala sisa dari pelanggaran hukum berubah dari negatif ke netral atau positif. Sumber pelanggaran tersebut bisa berasal dari diri sendiri, orang lain, atau situasi.⁴² Dengan demikian, Ikatan negatif juga mencakup kognisi, memori, perasaan, atau perilaku yang muncul ketika seseorang mengingatkan peristiwa. Dengan demikian pemaafan merupakan suatu metode respon dan coping terhadap pelanggaran di mana seseorang mengubah emosi negatif menjadi netral atau positif.

Pada kasus perceraian dalam penelitian, umumnya anak akan menyalahkan orangtua terhadap rasa sakit yang timbul akibat perceraian tersebut. Namun pada kasus tertentu, anak juga akan menyalahkan diri sendiri dan bahkan menganggap dirinya sebagai bagian dari penyebab perceraian. Dalam hal ini anak dapat memaafkan dirinya sendiri. Seorang anak akan mengalami kondisi psikologis yang menyakitkan seperti stress, cemas, dan depresi ketika mengetahui bahwa dalam keluarganya terjadi ketidakharmonisan antar anggota keluarga. Apalagi mereka masih dalam

⁴¹ Singgih Gunarsa, *Op.cit.*, 164-167

⁴² Shane J. Lopez and C.R Snyder, *Op.cit.*, hlm. 302.

masa perkembangan remaja awal, sehingga kondisi emosionalnya belum stabil.

Kecemasan adalah suatu keadaan di mana individu akan merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.⁴³

Luskin (dalam Imam Setyawan) menambahkan bahwa praktek pemaafan telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stress serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri. Sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik. Pemaafan juga mempengaruhi sikap individu sehingga terbuka hatinya pada kebaikan, keindahan dan cinta.⁴⁴

Penelitian terdahulu yang mengkaji tentang “stress dan coping remaja yang mengalami perceraian orangtua oleh Rahmayati” membuktikan bahwa seorang anak (remaja) yang orangtuanya bercerai mengalami stress akibat perceraian tersebut, hal tersebut dapat dilihat dari sebagian besar stres yang ditimbulkannya. Dan dalam penelitian ini remaja cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping*.⁴⁵

Penelitian serupa tentang “Gambaran Proses Memaafkan Remaja Yang Orangtunya Bercerai Oleh Mestika Dewi” mengatakan bahwa seorang remaja ketika mengetahui orangtuanya bercerai mereka memberikan penilaian bahwa perceraian tersebut adalah peristiwa hidup

⁴³ Atkinson, *Op.cit.*, hlm. 212.

⁴⁴ Imam Setyawan, *Loc.cit.*,

⁴⁵ Rahmayati, “Stres dan Coping Remaja yang Mengalami Perceraian Pada Orangtua”, (Artikel)

kedua yang menimbulkan stres terbesar, yakni 60 dan nilai maksimal 100 (Taylor, 1991). Dan cara yang dilakukan untuk meminimalisir stres tersebut adalah dengan memberikan pemaafan kepada pelaku dalam hal ini adalah orangtua. Dan cara tersebut terbukti efektif walaupun tidak sepenuhnya menghilangkan rasa sakit akan tetapi dapat sedikit mengurangi beban psikologis korban (anak).⁴⁶

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemaafan merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki oleh setiap individu terutama dalam peneli siswa, untuk senantiasa menumbuhkan sikap pemaaf karena hal tersebut dapat membantu dalam mengatasi persoalan dalam ranah yang positif sehingga dapat meminimalisir masalah agar tidak berkepanjangan. Dan dengan sikap pemaaf akan mengurangi kecenderungan individu mengalami kecemasan dan gangguan psikologis lainnya.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁴⁷

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori di atas, maka perumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha : ada hubungan negatif antara *forgiveness* dengan *anxiety* anak dalam menghadapi dampak perceraian orangtua di SMPN 3 Kepanjen Kabupaten Malang

⁴⁶ Mestika Dewi, *Loc.cit.*,

⁴⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (Jakarta: 2002), hlm. 64.

Ho : tidak ada hubungan negatif antara *forgiveness* dengan *anxiety* anak dalam menghadapi dampak perceraian orangtua di SMPN 3 Kepanjen Kabupaten Malang.

