**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kecemasan**
3. **Pengertian Kecemasan**

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik.

Kecemasan (anxiety) dapat diartikan sebagai perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti: jantung berdebar-debar, keringat dingin. Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap “bahaya” baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang seringkali disebut dengan “free-floating anxiety” (kecemasan yang terus mengambang tanpa diketahui penyebabnya).

Kecemasan adalah keadaan yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai dengan efak negatif, dimana seseorang memfokuskan diri pada kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang tidak dikontrol. Biasanya rasa cemas ini terjadi pada saat adanya kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Kecemasan ini sebenarnya perlu dimiliki oleh manusia apabila kecemasan itu tidak berlebihan karena jika berlebihan akan berubah menjadi abnormal, ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi dari kapasitas umumnya. Individu yang mengalami gangguan seperti ini bisa dikatakan mengalami gangguan kecemasan yaitu ketakutan yang berlebihan dan sifatnya tidak rasional. Seseorang dikatakan menderita anxiety disorder apabila kecemasan atau anxietas ini mengganggu aktivitas dalam kehidupan dari diri individu tersebut. salah satunya terganggunya fungsi sosial dalam diri individu. Misalnya, kecemasan yang berlebihan ini menghambat diri seseorang untuk menjalin hubungan akrab antar individu maupun kelompoknya.

DepKes RI (1990). Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karenadirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.

Kowalski, 2000 (dalam http://tulisantantim.wordpress.com) Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu emosi yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas secara otonom, secara khusus aktivasi pada sistem syaraf sympathetic (seperti meningkatnya detak jantung, tekanan darah, pernafasan, dan tegangan otot), perasaan subyektif terhadap tekanan, dan kognisi yang meliputi ketakutan dan kekhawatiran.

Kebingungan adalah kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. (Suliswati, 2005).

Stuart and Sundeens (1998) Kecemasan dapat didefininisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah,ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yangtidak diketahui atau dikenal.

Ansietas(kecemasan) adalah keadaan dimana seorang mengalami perasaan gelisah atau cemas dan aktivasi sistem syaraf otonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, tak spesifik. Seseorang yang mengalami ansietas tidak dapat mengidentifikasi ancaman. Ansietas dapat terjadi tanpa rasa takut namun ketakutan biasanya tidak terjadi tanpa ansietas. (Capernito, Linda juall,2000).

Jadi dapat disimpulkan bahwa Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat di observasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk  mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan di komunikasikan secara interpersonal.

1. **Ciri-ciri Kecemasan**

Azmir,2012 (Azmirhamsah.blogspot.com) Ciri-ciri kecemasan antara lain:

1. Secara fisik meliputi kegelisahan,kegugupan,tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar,banyak keringat,mulut atau kerongkongan terasa kering,sulit berbicara sulit bernapas,jantung berdebar keras atau berdetak kencang,pusing,merasa lemas atau mati rasa,sering buang air kecil,merasa sensitif,atau mudah marah.
2. Cara behavioral meliputi perilaku menghindar,perilaku melekat dan dependent,perilaku terguncang.
3. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu,perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan,keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas,ketakutan akan kehilangan kontrol,katakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah,berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan,merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.
4. **Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Azmir,2012 (Azmirhamsah.blogspot.com) Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

1. Faktor Ekternal
2. Ancaman integritas fisik,meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit,trauma fisik jenis pembedahan yang akan dilakukan).
3. Ancaman sistem diri antara lain:ancaman terhadap identitas diri,harga diri,dan hubungan interpersonal,kehilangan serta perubahan status atau peran
4. Faktor internal

kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditemukan oleh :

1. Potensi Stressor

Stressor psikososial merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi.

1. Maturitas

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan,karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

1. Pendidikan dan status Ekonomi

Tingkat pendidikan dan ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir,semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

1. Keadaan fisik

Seseorang yang akan mengalami gangguan fisik seperti cidera,disamping itu orang yang mengalami kelelahan fisik mudah mengalami kelelahan.

1. Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

1. Umur

Seseorang yang mempunyai umur yang lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua.

1. Jenis kelamin

Gangguan panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai oleh kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini lebih sering dialami oleh wanita daripada pria.

1. **Teori Kecemasan**

Azmir,2012 (Azmirhamsah.blogspot.com) Tiga bidang utama teori psikologis yaitu psikoanalitik, perilaku, dan eksistensial,telah menyumbangi teori tentang penyebab kecemasan.

1. Teori psikoanalitik

Kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego bahwa suatu dorongan yg tidak dapat diterima menekan untuk mendapatkan perwakilan dan pelepasan sadar.Kecemasan dipandang sebagai masuk ke dalam empat kategori utama:kecemasan atau impuls, kecemasan perpisahan, kecemasan kastrasi, dan kecemasan superego.

1. Teori interpersonal

Menurut pandangan interpersonal,ansietas timbul dari persaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal.Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma,seperti perpisahan dan kehilangan,yang menimbulkan kelemahan spesifik.

1. Teori perilaku

Teori perilaku atau belajar tentang kecemasan telah menghasilkan suatu pengobatan yg paling efektif untuk gangguan kecemasan.Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu respon yg dibiasakan terhadap stimulus lingkungan yg spesifik.

1. Teori eksistensial

Teori eksistensial tentang kecemasan memberikan model untuk gangguan kecemasan umum,dimana tidak terdapat stimulasi yg dapat diidentifikasikan secara spesifik untuk suatu perasaan kecemasan yang kronik.

1. Kajian keluarga menunjukan bahwa gangguan ansietas merupakan hal biasa ditemui ansietas dengan depresi.
2. Kajian biologis menunjukan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk bedzodiasepines (saluran pencerna makanan). Reseptor ini mungkin membantu mengatur ansietas.
3. **Gejala Kecemasan**

Oktariana Putri, 2012 (dalam oktarianaputrii.blogspot.com) Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap stres tergantung pada kondisi masing-masing individu, beberapa simtom yang muncul tidaklah sama. Kadang beberapa diantara simtom tersebut tidak berpengaruh berat pada beberapa individu, lainnya yang sangat mengganggu.

1. Berdebar diiringi dengan detak jantung yang cepat

Kecemasan memicu otak untuk memproduksi adrenalin secara berlebihan pada pembuluh darah yang menyebabkan detak jantung semakin cepat dan memunculkan rasa berdebar. Namun dalam beberapa kasus yang ditemukan individu yang mengalami gangguan kecemasan kontinum detak jantung semakin lambat dibandingkan pada orang normal.

1. Rasa sakit atau nyeri pada dada

Kecemasan meningkatkan tekanan otot pada rongga dada. Beberapa individu dapat merasakan rasa sakit atau nyeri pada dada, kondisi ini sering diartikan sebagai tanda serangan jantung yang sebenarnya adalah bukan. Hal ini kadang menimbulkan rasa panik yang justru memperburuk kondisi sebelumnya.

1. Rasa sesak napas

Ketika rasa cemas muncul, syaraf-syaraf impuls bereaksi berlebihan yang menimbulkan sensasi dan sesak pernafasan, tarikan nafas menjadi pendek seperti kesulitan bernafas karena kehilangan udara.

1. Berkeringat secara berlebihan

Selama kecemasan muncul terjadi kenaikan suhu tubuh yang tinggi. Keringat yang muncul disebabkan otak mempersiapkan perencanaan fight or flight terhadap stressor.

1. Kehilangan gairah seksual atau penurunan minat terhadap aktivitas seksual
2. Gangguan tidur.
3. Tubuh gemetar

Gemetar adalah hal yang dapat dialami oleh orang-orang yang normal pada situasi yang menakutkan atau membuatnya gugup, akan tetapi pada individu yang mengalami gangguan kecemasan rasa takut dan gugup tersebut terekspresikan secara berlebihan, rasa gemetar pada kaki, atau lengan maupun pada bagian anggota tubuh yang lain.

1. Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan bekeringat
2. Kecemasan depresi memunculkan ide dan keinginan untuk bunuh diri
3. Gangguan kesehatan seperti sering merasakan sakit kepala (migrain).
4. **Pernikahan Dini**
5. **Pengertian Pernikahan Dini**

Pengertian pernikahan dini dalam kamus besar bahasa indonesia, pernikahan adalah suatu ikatan perkawinan yang dilakukan sesuai dengan ketentuan hukum dan ajaran agama sedangkan dini berarti belum waktunya jadi pernikahan dini dapat diartikan pernikahan yang belum waktunya terjadi karena belum cukup umur.

Sarwono (1997) Pengertian pernikahan dini secara umum, pernikahan dini yaitu: merupakan instituisi agung untuk mengikat dua insan lawan jenis yang masih remaja dalam satu ikatan keluarga. Pengertian pernikahan dini tentunya tidak sebatas pengertian secara umum saja, tapi juga ada pengertian lain, pengertian pernikahan dini diantaranya: Pernikahan dini adalah sebuah nama yang lahir dari komitmen moral dan keilmuan yang sangat kuat, sebagai sebuah solusi alternative.

Pernikahan dini adalah suatu aktivitas antara pria dan wanita yang mengadakan ikatan baik lahir maupun batin untuk membentuk keluarga bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang maha esa dengan batas minimal usia untuk melakukan pernikahan yang ditetapkan dalam undang-undang perkawinan tersebut secara fisiologis telah matang namun dilihat dari segi psikologi sebenarnya pada anak perempuan umur 16 tahun, belumlah dapat dikatakan bahwa anak tersebut telah dewasa secara psikologis.Demikian pada anak pria umur 19 tahun,belum dapat dikatakan mereka sudah matang secara psikologis (Walgito,2002).

Sarwono (1997) mengemukakan masa muda adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa bukan hanya psikologisnya saja akan tetapi juga fisiknya. Bahkan perubahan fisik itulah merupakan gejala primer dari pertumbuhan usia dini, sedangkan perubahan-perubahan psikologis itu muncul sebagai akibat dari perubahan fisik.

Rif’an (2013 : 85) mengutarakan tentang nikah dini yang terkait dengan masa produktif, sebagai berikut :

“Usia 20-an adalah usia dimana raga dan jiwa kita sedang prima-primanya. Maka sangat sayang jika di usia ini hanya digunakan untuk memperjuangkan hal-hal kecil. Usia 20-an raga kita masih bugar, pikiran kita masih segar. Jika di masa ini kita gunakan untuk berumah tangga, Insya Allah akan luar biasa”.

“Menurut UUD Perkawinan Pasal 7 ayat 1, tertera bahwa batasan usia untuk melangsungkan sebuah pernikahan adalah usia 19 tahun untuk pria dan 16 tahun untuk wanita. Berdasarkan ketentuan ini , bagi siapa saja yang menikah sebelum usia yang sudah ditentukan akan dianggap sebagai pernikahan dini”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pernikahan usia dini adalah pernikahan yang dilakukan oleh seseorang yang pada hakekatnya kurang mempunyai persiapan atau kematangan baik secara biologis, psikologis maupun sosial ekonomi.

1. **Dampak Pernikahan Dini**

Dalam pernikahan dini, masalah mungkin muncul. Tapi mereka sukses menikah dini sangat menyadari dan menganggap permasalahan yang muncul itu sebagai bumbu penyedap di awal perjuangan mereka membina rumah tangga. ( Rif’an, 2013 : 75 )

Penulis mencoba menguraikan dampak pernikahan dini dan membaginya menjadi dua yaitu dampak Psikologi dan Sosial.

1. Dampak Psikologi
2. Dampak positif

Aprilina dan Miyosi (2013 : 14) Dampak positif pernikahan dini adalah sebagai berikut :

1. Belajar bertanggung jawab sejak dini

Pernikahan dini yang dipahami dengan benar bisa mengajarkan pelakunya akan arti tanggungjawab. Bila sebelumnya seseorang hanya bertanggungjawab pada dirinya sendiri, setelah menikah ia harus memiliki tanggungjawab pada keluarganya. Bila sebelumnya ia bebas semauanya berbuat apa saja, pulang jam berapa saja, dan keluyuran kemana saja, tetapi setelah menikah, tentu hal tersebut tidak bisa dilakukan. Bila dilihat dari sisi kebebasan, benar bila orang yang sudah menikah tak akan mungkin bisa bebas sebebas-bebasnya seperti mereka yang belum menikah. Namun bila dilihat dari sisi tanggungjawab dan keteraturan hidup, mereka yang sudah menikah akan memiliki kehidupan yang lebih teratur daripada yang belum.

1. Lebih bisa menjaga hati

Yang memilih untuk menikah dini, akan terhindar dari harapan yang sia-sia dan tidak jelas. Juga terhindar untuk memberi harapan pada seseorang yang mungkin ada perasaan khusus dengan kita. Ingatlah akan ada hati yang tersakiti saat kita sibuk berandai-andai dengan si Y dan si Z. Akan selalu ada hati yang terkoyak saat kita dengan penuh semangat membicarakan kelebihan si Y dan si Z. Siapakah yang tersakiti dan terkoyak ?? tak lain adalah diri kita sendiri. Bagaimana mungkin tidak tersakiti bila semua yang kita harapkan, bayangkan, dan bicarakan itu hanyalah semu. Bila pun kita tidak merasa tersakiti, waktu kita sudah terbuang percuma untuk membicarakan hal-hal yang tidak penting dan produktif.

Menikah dini menghindarkan kita dari hal-hal absurd seperti itu, bila kita pahami dan hayati dengan baik. Ketika ada seseorang yang memiliki perasaan aneh terhadap kita, status kita yang sudah menjadi pasangan orang lain adalah perisainya. Dengan begitu tentu kita tidak rugi, justru kita diselamatkan dari kegiatan yang bisa menjerumuskan masa depan kita, yaitu dalam cinta semu yang tidak jelas ujungnya. Meskipun, saat kita memiliki perasaan aneh terhadap seseorang, entah hanya sekedar simpati atau lebih, status kita lah yang akan menjadi penyelamatnya. Manusia, bila hanya menuruti nafsu, tentu tidak akan pernah ada puasnya. Dan menikah dini yang dimaknai dengan benar, bisa menjadi penyelamat hidup manusia dalm mengendalikan nafsu.

1. Belajar dewasa

Pasangan hidup mungkin bisa disamakan dengan sahabat. Mereka berdua sama-sama orang luar (tidak ada ikatan darah) yang sebelumnya tidak kita kenal. Karena suatu hal, kita kemudian menjadi dekat dengan mereka. Bila dengan sahabat yang tidak setiap hari, setiap saat, dan tidak hidup bersama dibawah satu atap saja kita pernah berkonflik, apalagi dengan pasangan yang notabene intensitas interaksinya lebih sering. Konflik-konflik tersebut sebenarnya bisa menjadi wadah untuk saling belajar akan arti kedewasaan. Orang yang hidup sendiri tentu memiliki pola pikir dan tingkat toleransi yang berbeda dengan orang yang sudah memiliki pendamping hidup.

1. Belajar untuk bisa membuat keputusan

Menikah dini bisa dijadikan wahana untuk belajar membuat keputusan dari apapun yang kita ambil. Banyak yang sudah dewasa tetapi tidak berani membuat keputusan. Menikah dini bisa menjadi sarana untuk belajar dalam membuat keputusan. Seseorang yang memutuskan untuk menikah dini tentu sudah memikirkan dengan baik mengapa ia memilih hal tersebut. Keberaniannya untuk memutuskan sesuatu yang berpengaruh begitu besar dalam hidupnya, yang tidak dilandasi hanya karena faktor emosional semata, merupakan langkah awal bahwa ia adalah seseorang yang berani mengambil sikap untuk hal-hal yang menyangkut prinsip hidup.

1. Mengurangi stres

Tidak heran jika ada seseorang suami isteri yang sedang kesal atau marah perlahan menjadi tenang saat melihat dan bersentuhan dengan pasangannya. Seperti ada sesuatu yang keluar dari dalam jiwa yang membuat kita lega. Namun, sentuhan yang dilakukan oleh orang yang belum resmi menjadi suami istri bisa menimbulkan masalah, berbeda dengan mereka yang sudah menikah.

1. Rif’an (2013) mengartikan bahwa :

“menikah dini dapat menghilangkan galau, hal ini disebabkan karena produktivitas waktu. Ada banyak tugas dan aktivitas baru yang bisa menyibukkan seseorang yang mengalami pernikahan dini. Setelah menikah terdapat tanggungjawab yang jauh lebih besar dibanding saat masih sendiri. Dan pembelajaran menjadi sosok yang dewasa sangat cepat sekali didalam pernikahan. Jadi salah satu terapi dan obat untuk mengurangi kegalauan yaitu menikah dini”.

1. Dampak Negatif

Menikah dini memiliki dampak negatif yang berpengaruh terhadap psikologis, diantaranya sebagai berikut :

Aprilina dan Miyosi (2013 : 24) mengutarakan dampak negatif yang bisa terjadi karena Pernikahan dini adalah sebagai berikut :

1. Rentan terhadap perceraian dan perselingkuhan

Dua hal yang ditakuti dalam kehidupan rumah tangga adalah perceraian dan perselingkuhan. Sebenarnya, tak hanya mereka yang menikah dini saja yang rentan terhadap kedua hal tersebut, siapapun pasti bisa terserang kedua virus tersebut bila tidak ada benteng pertahanan yang kuat. Namun, kesempatan untuk melakukan hal tersebut mungkin akan lebih banyak dilakukan oleh pasangan menikah muda yang ASAL menikah,...ASAL karena mereka menikah hanya melibatkan pertimbangan emosi atau kesenangan sesaat ketika memutuskan untuk menikah. kondisi nikah dini yang sangat rentan terhadap Perceraian dan Perselingkuhan adalah :

1. Bila menikah hanya karena TREN
2. Bila menikah karena kecelakaan
3. Rentan terhadap kekerasan dalm rumah tangga

Emosi yang masih belum stabil, ego yang masih tinggi dan segala macam nafsu anak muda yang biasanya bertumpu pada AKU, bukan KITA, biasanya akan memicu hal-hal yang tidak diinginkan, salah satunya adalah kekerasan dalam rumah tangga. Tak hanya fisik, tetapi juga psikis. Dan bukan hanya suami yang bisa melakukannya, istri pun bisa. Kegagalan dalam belajar menjadi dewasa bisa membuat seseorang berperilaku sebaliknya.

1. Rentan terhadap permusuhan tak berujung

Ketidakmampuan beradaptasi, baik pada pasangan maupun keluarga pasangan, biasanya akan membuat permusuhan yang tak berujung, baik tampak maupun terselubung. Ego yang masih diatas langit, keinginan untuk dipahami dan bukan memahami, serta tidak adanya toleransi bisa membuat hati sakit dan berujung pada dendam. Padahal, sudah harus disadari bagi semua pasangan nikah dini, mungkin kita salah satunya, bahwa kita tak hanya menikah dengan kelebihan pasangan, tetapi juga kekurangannya. Kita juga tidak hanya menikah dengannya saja, tetapi juga menikah dengan seluruh keluarga besarnya.

1. Stres dan Depresi

Suka atau tidak, kondisi sebelum dan sesudah menikah sudah pasti berbeda. Bila sebelumnya kita hanya memikirkan diri sendiri, maka setelah menikah semua keputusan, sekecil apapun itu, pasti berdampak pada keluarga baru kita. Kondisi tersebut membuat pasangan suami isteri tak bisa berbuat semaunya sendiri. Dan hal tersebut tentu sangat kontra dengan sifat kebanyakan kaum muda yang masih suka *semau* *gue* dan tak suka diatur. Kekurangpahaman status dan kewajiban baru tersebut membuat pelaku menikah dini mudah stres bahkan depresi. Misalnya, seorang isteri merasa dikekang habis-habisan ketika suaminya melarang untuk pergi diatas jam 10 malam, padahal ketika ia masih muda si istri terbiasa pulang pagi.

1. Dampak Sosial
2. Dampak Positif

Dampak positif dari pernikahan dini terhadap sosial salah satunya adalah Belajar untuk meraih kesuksesan dari nol, Aprilina dan Miyosi (2013 : 22) mengutarakan dampak positif pernikahan dini sebagai berikut :

“Menikah dini bisa membuat pelaku belajar untuk meraih kesuksesan dari nol. Pelaku menikah dini harus siap dengan kondisi yang tidak nyaman karena masih dalam masa perjuangan. Dimasa-masa perjuangan itulah bisa mengetahui seberapa besar cinta dan ketulusan pasangan hidup kita. Dan begitupun sebaliknya”.

1. Dampak Negatif

Aprilina dan Miyosi (2013 : 28) dampak negatif dari pernikahan dini ditinjau dari segi sosial, salah satunya adalah karier tidak bisa berkembang, adapun penjelasannya :

“Menikah dini tak berarti harus mengubur mimpi untuk menjadi lebih baik dan menggapai cita-cita. Walaupun memang tak bisa dipungkiri, dalam paraktiknya, tugas seorang wanita yang sudah menikah dengan keuhkeuh memperjuangkan cita-citanya akan lebih berat daripada yang tidak. Biasanya, seorang wanita yang sudah menikah dan berada di *comfort zone* akan malas untuk memperjuangkan impiannya dan memilih untuk menyerah. Dari situlah pada akhirnya timbul anggapan bahwa menikah bisa menghambat impian dan cita-cita”.

Dampak Negatif juga terlihat pada lingkungan pertemanan anak yang mengalami pernikahan dini. Terlihat, siswa ini agak merasa risih untuk bergaul dengan teman-temanya dikarenakan status yang mereka sandang berbeda.

1. Dampak Fisik

Erlin Purwanita,2012 (dalam erlinpurwanita.blogspot.com) dampak psikis ada 3 yaitu :

1. Ekonomi Rumah Tangga

Pasangan nikah dini belum mampu dibebani suatu pekerjaan yang memerlukan keterampilan fisik, untuk mendatangkan penghasilan baginya, dan mencukupi kebutuhan keluarganya. Faktor ekonomi adalah salah satu faktor yang berperan dalam mewujudkan dalam kesejahteraan dan kebahagiaan rumah tangga. Generasi muda tidak boleh berspekulasi apa kata nanti, utamanya bagi pria, rasa ketergantungan kepada orang tua harus dihindari.

1. Kanker leher rahim

Perempuan yang menikah dibawah umur 20 tahun beresiko terkena kanker leher rahim. Pada usia remaja, sel-sel leher rahim belum matang. Kalau terpapar human papiloma virus atau HPV pertumbuhan sel akan menyimpang menjadi kanker.

Leher rahim ada dua lapis epitel, epitel skuamosa dan epitel kolumner. Pada sambungan kedua epitel terjadi pertumbuhan yang aktif, terutama pada usia muda. Epitel kolumner akan berubah menjadi epitel skuamosa. Perubahannya disebut metaplasia. Kalau ada HPV menempel, perubahan menyimpang menjadi displasia yang merupakan awal dari kanker. Pada usia lebih tua, di atas 20 tahun, sel-sel sudah matang, sehingga resiko makin kecil.

Gejala awal perlu diwaspadai, keputihan yang berbau, gatal serta perdarahan setelah senggama. Jika diketahui pada stadium sangat dini atau prakanker, kanker leher rahim bisa diatasi secara total. Untuk itu perempuan yang aktif secara seksual dianjurkan melakukan tes Papsmear 2-3 tahun sekali.

1. Resiko Tinggi Ibu Hamil

Dilihat dari segi kesehatan, pasangan nikah dini dapat berpengaruh pada tingginya angka kematian ibu yang melahirkan, kematian bayi serta berpengaruh pada rendahnya derajat kesehatan ibu dan anak. Menurut ilmu kesehatan, bahwa usia yang kecil resikonya dalam melahirkan adalah antara usia 20-35 tahun, artinya melahirkan pada usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun mengandung resiko tinggi. Ibu hamil usia 20 tahun ke bawah sering mengalami prematuritas (lahir sebelum waktunya) besar kemungkinan cacat bawaan, fisik maupun mental , kebutaan dan ketulian.

1. **Faktor Penyebab terjadinya Pernikahan Dini**

Trisnawati (2013) Dengan adanya pernikahan anak-anak tersebut, maka dalam keluarga gadis akan berkurang satu anggota keluarganya yang menjadi tanggung jawab (makanan, pakaian, pendidikan, dan sebagainya)

Aprilina dan Miyosi (2013:27) faktor penyebab pernikahan dini salah satunya karena “Kecelakaan”. Berikut uraiannya :

“Penyebab nikah dini karena kecelakaan (hamil di luar nikah) biasanya juga akan memiliki banyak kendala, hal ini karena pernikahan yang bersifat terpaksa, yaitu untuk menutupi aib. Oleh karena itu, secara mental pasangan suami istri tersebut sesungguhnya belum siap. Tak heran bila banyak diantara mereka yang kemudian memutuskan untuk mengakhiri pernikahanya atau tetap melanjutkan pernikahan namu jauh dari kebahagiaan”.

Penyebab pernikahan dini adalah keinginan memiliki anak di usia muda. Karena ada pasangan menikah dini yang setelah menikah langsung di amanahi anak. Dan ini menimbulkan jarak usia orang tua dengan anak tidak terlau jauh. Jarak yang cukup dekat menguntungkan kedua belah pihak. Dari pihak anak bisa menemukan kenyamanan ketika harus bercerita dengan orang tua dan bagi orang tua mereka masih kuat menemani anak dalam bertumbuh kembang.

Namun berdasarkan observasi awal dari wawancara kepala sekolah sekaligus yang menjabat sebagai guru BK di sekolah ini ada beberapa faktor yang menyebabkan pernikahan dini di MA No.13 Mattirowalie, Kabupaten Bone adalah sebagai berikut :

1. Faktor internal
2. Keluarga (orang tua) yang menginginkan sang anak untuk menikah agar terhindar dari perbuatan-perbuatan negatif, namun bukan hanya itu ada pula orang tua yang rela menjodohkan anaknya demi mempererat lagi tali persaudaraan antara kedua keluarga.
3. Ekonomi : keluarga yang memiliki tingkat penghasilan yang rendah dan merasa sudah tidak mampu untuk membiayai segala kebutuhan anaknya maka pernikahan dini adalah salah satu solusi tepat.
4. Amanah : dengan alasan menikah dini adalah amanah dari kakek ataupun nenek yang sudah tua yang menginginkin segera melihat cucunya duduk dipelaminan.
5. Keinginan sang anak itu sendiri.
6. Faktor eksternal
7. Tren : tidak bisa dipungkiri bila ada beberapa orang yang menikah hanya untuk masalah eksistensi, iri dan mengikuti teman yang sudah lebih duluan melakukan pernikahan dini.
8. Budaya : masih sangat banyak masyarakat yang menganggap pernikahan dini adalah suatu kebiasaan turun temuran yang harus di dalam suatu keluarga.
9. “Kecelakaan” : akibat dari pergaulan bebas, menikah dini karena “kecelakaan” (hamil diluar nikah) menjadi salah satu penyebab terjadinya pernikahan dini.
10. **Upaya Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecemasan Siswa yang mengalami Pernikahan Dini**
11. *Rational Emotive Behavioral Therapy*
12. **Pengertian REBT**

Rasional Emotif dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya.

Rasional Emotif yang menolak aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurat Ellis (Corey, 1988: 242) berpendapat bahwa:

Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya. Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri.

1. **Tujuan Konseling REBT**

Willis (2004: 76) mengatakan bahwa Rasional Emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan ganngguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari Rasional Emotif, tujuan utama Konseling Rasional-Emotifmenurut Surya (2003: 15) adalah:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosinal yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri-sendiri.
3. **Proses dan Teknik Konseling Rasional Emotif**
4. Proses Konseling Rational Emotif

Dalam konseling Rasional Emotif, Willis (2004: 77) membagi proses konseling menjadi 4 bagian yaitu:

* 1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitannya yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dengan rasional.
  2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
  3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide-ide tersebut dengan proseses penyalahan dan perusakan diri.
  4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.

1. Teknik-Teknik Konseling

Teknik-teknik Konseling Rasional Emotif menurut Sukardi (1984: 91) adalah:

1. Teknik Pengajaran

Dalam Konseling Rasional Emotif konselor berperan lebih aktif dari klien. Maka dari itu teknik pengajaran di sini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada klien.

1. Teknik Persuasif

Teknik persuasif, yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien benar, tidak bisa diterima atau tidak benar.

1. Teknik Konfrontasi

Dalam teknik konfrontasi ini, konselor menyerang ketidak logisan berpikir klien dan membawa klein kearah berpikir logis.

1. Teknik Pemberian Tugas

Dalam teknik ini konselor menugaskan klein untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini bisa dilakukan untuk menugaskan kepada klien untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliriuan cara berpikirnya.

Di samping itu menurut Surya (2003: 18) bahwa Rasional Emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli, yaitu:

1. Teknik Afektif
2. Teknik *Assertif Training,*yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan prilaku tertentu yang diinginkan.
3. Teknik Sosiodrama, yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
4. Teknik “self modeling” atau “diri sebagai model”, yakni teknik yang digunakan untuk meminta klien agar “berjanji” atau mengadakan “komitmen” dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.
5. Teknik imitasi, yakni teknik yang digunakan dimana klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model prilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan prilakunya sendiri yang negatif.
6. Teknik Behavioristik
7. Teknik *Reinforcement* (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorong klien kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian ataupun hukuman.
8. Teknik Sosial Modeling (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan unutk memberikan prilaku-prilaku baru pada klien
9. Teknik *Live Models* ( model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan prilaku-prilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.
10. Teknik Cognitif
    1. Teknik pemberian tugas rumah

Dalam teknik ini, klien diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola prilaku yang diharapkan.

1. Teknik assertive

Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-prilaku tertentu yang diharapkan

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas tentang teknik-teknik konseling rasional emotif maka dalam penelitian ini ada beberapa teknik yang akan peneliti gunakan dalam penanganan pernikahan dini adalah teknik *assertive training*, *reinforcement* (penguatan), dan *self modeling* .

1. **Konsep Dasar Teori Konseling Rasional Emotif**

Konsep dasar Rasional Emotif yang di kembangkan oleh Albert Ellis (Willis, 2004: 75) adalah sebagai berikut:

1. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteleknya manusia manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
3. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman kecil dan pengaruh budaya.
4. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
5. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
6. Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus pada dirinya.
7. Pemikiran tak logis-irasional dapat di kembalikan pada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi.

Konsep dasar teori Rasional Emotif ini, mengikuti pola yang teliti, didasarkan kepada Teori A-B-C.

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif).

Ialah suatu keadaan, fakta peristiwa atau tingkah

laku yang dialami individu.

B = *Belief System* ( cara individu memandang sesuatu hal).

Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequnce* ( akibat emosional).

Akibat-emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut pendapat Albert Ellis (2007:4) bahwa bagaimana stimulus atau peristiwa-peritiwa pengaktivasi (A) dalam hidup ini tidak secara langsung menyebabkan berbagai konsekuensi emosional (C). Sistem keyakinan *Belief System* (B) anda yang paling menyusahkan anda dan karena itu anda memiliki kemampuan untuk membanta berbagai keyakinan yang disfungsional dan irasional serta mengubah keyakinan-keyakinan tersebut.

Hubungan dari teori A-B-C yang melandasi Konseling Rasional-Emotif dari Ellis (Sukardi,1984:96) digambarkan sebagai berikut:

Keterangan

: Pengaruh tak langsung

: Pengaruh langsung

Bila disimak lebih mendalam dari teori A-B-C tersebut maka sasaran utama yang seharusnya diubah paling dini adalah aspek B (Belief system), yakni bagaimana cara seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang tidak rasional. Konseling itu akan menjadi bersifat didaktis, terarah dan aktif, yang ditujukan kepada sasaran perubahan nilai-nilai atau pandangan seseorang, prasangka buruk, niat yang busuk, anggapan yang keliru dan sejenisnya adalah aspek yang harus diubah melalui hubungan konseling.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam proses Konseling Rasional-Emotif ini adalah berbeda dengan konseling bentuk lainnya. Pada konseling ini konseling berfungsi efektif adalah dengan mengubah aspek B (Belief System), sedangkan peranan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola berpikir klien yang keliru atau tidak rasional menjadi rasional.

1. **Kerangka Pikir**

Adapun kerangka pikir dari penelitian ini adalah :

Konseling dengan REBT

1. Assertive Training
2. Reinforcement
3. Self Modeling

Kecemasan Siswa sangat tinggi

Kecemasan siswa berkurang

**Bagan 2.1 Kerangka Pikir**