

**GAMBARAN KECEMASAN AKAN PERNIKAHAN PADA
PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BERLATAR
BELAKANG KELUARGA *BROKEN HOME***

Oktavia Saragi¹⁾, Angel Febryany²⁾, Elle Graciella Dewa³⁾

oktaviasaragi06@gmail.com, angelfebryany09@gmail.com, ellegraciella16@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kecemasan perempuan dewasa awal akan pernikahan yang berasal dari keluarga *broken home*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik wawancara mendalam pada lima responden berusia 26–30 tahun. Hasil penelitian menunjukkan pengalaman perceraian kedua orangtua kan menimbulkan dampak psikologis bagi anak, yang kemudian diinternalisasi dalam bentuk pandangan negatif terhadap pernikahan. Dilihat dari sisi aspek efektif kecemasan akan muncul berupa rasa tidak nyaman, takut, dan penolakan emosional terhadap komitmen jangka panjang. Dari aspek kognitif berupa pikiran irasional dan distorsi kognitif mengenai kegagalan rumah tangga. Dan dari Kecemasan Behavioral menimbulkan perilaku berupa penghindaran topik pernikahan, penundaan hubungan yang serius, hingga menjaga jarak emosional dengan pasangan. Selain itu, gejala fisiologis juga ditemukan, meliputi gangguan tidur, jantung berdebar, masalah pencernaan, dan perubahan nafsu makan. Penelitian ini berkontribusi dengan memberikan pemahaman bahwa perempuan dewasa awal dari keluarga *broken home* membutuhkan dukungan psikologis serta edukasi relasi yang sehat untuk mengurangi dampak trauma keluarga.

Kata Kunci : *Kecemasan Pernikahan, Perempuan Awal Dewasa, Keluarga Broken home*

***AN OVERVIEW OF MARITAL ANXIETY IN EARLY ADULT WOMEN
FROM BROKEN HOME FAMILIES***

Oktavia Saragi ¹⁾, Angel Febryany ²⁾, Elle Graciella Dewa ³⁾

oktaviasaragi06@gmail.com, angelfebryany09@gmail.com, ellegraciella16@gmail.com

Faculty of Psychology, University of Prima Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the marital anxiety experienced by early adult women from broken home families. The research method used is qualitative, employing in-depth interviews with five respondents aged 26–30 years. The findings indicate that the experience of parental divorce generates psychological impacts on children, which are then internalized into negative perceptions of marriage. From the affective aspect, anxiety manifests as discomfort, fear, and emotional rejection of long-term commitment. From the cognitive aspect, it appears in the form of irrational thoughts and cognitive distortions regarding marital failure. From the behavioral aspect, anxiety leads to avoidance of marriage-related topics, postponement of serious relationships, and maintaining emotional distance from partners. In addition, physiological symptoms were also identified, including sleep disturbances, heart palpitations, digestive problems, and changes in appetite. This study contributes by highlighting that early adult women from broken home families require psychological support and education on healthy relationships to reduce the impact of family trauma.

Keywords: *Marital Anxiety, Early Adult Women, Broken home Families*