

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran kecemasan istri nelayan Di Nagari Batu Kalang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan ” dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kecemasan dari aspek fisik istri nelayan yang mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor utama. Faktor-faktor tersebut meliputi ketidakpastian dan risiko terkait pekerjaan suami, kurangnya komunikasi mengenai keselamatan saat melaut, serta tantangan sosial dan ekonomi yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Informan sering merasa cemas akibat cuaca buruk, potensi kecelakaan, dan ketidakpastian hasil tangkapan ikan yang berdampak pada stabilitas keuangan keluarga. Selain itu, dukungan sosial yang minim dan kesenjangan ekonomi menambah beban psikologis mereka. Faktor emosional seperti kesepian dan kekhawatiran terhadap kesehatan serta pendidikan anak juga berkontribusi pada tingkat kecemasan yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka dalam jangka panjang.
2. Gambaran kecemasan dari aspek kognitif terhadap gambaran kecemasan istri nelayan menunjukkan upaya yang bervariasi dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Beberapa istri, seperti WI, IL, YU, dan SU, aktif terlibat dalam kegiatan positif seperti berkebun dan berolahraga, yang

membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran. Dukungan sosial dari keluarga dan tetangga juga berperan penting dalam mengurangi beban emosional. Namun, istri seperti DU dan DA merasa minimnya dukungan dan kurangnya kegiatan, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan yang berkepanjangan. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas positif dan dukungan sosial yang memadai sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental istri nelayan.

3. Gambaran kecemasan dari aspek perilaku terhadap gambaran kecemasan istri nelayan mengalami dampak kecemasan yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka. Secara fisik, kecemasan menyebabkan keluhan seperti sakit kepala, nyeri pinggang, dan kelelahan akibat beban pekerjaan rumah tangga yang harus ditanggung sendiri saat suami melaut. Emosional mereka terpengaruh dengan meningkatnya sensitivitas, kemarahan, dan kesedihan, yang mengganggu interaksi sosial dan hubungan dengan anak-anak. Dalam aspek kognitif, kecemasan mengganggu konsentrasi, sehingga mereka sering melakukan kesalahan dalam aktivitas sehari-hari. Dampak-dampak ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kesehatan mental istri nelayan, tetapi juga kualitas hidup mereka dan keluarga secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah dan organisasi terkait dapat memberikan dukungan dan

bantuan kepada istri nelayan untuk mengurangi tingkat *anxiety* mereka.

2. Bagi mahasiswa/i UIN Imam Bonjol Padang dapat melanjutkan penelitiann terkait istri nelayan dapat meningkatkan kemampuan coping dan manajemen stress untuk mengurangi dampak *anxiety*
3. Bagi Kampus UIN Imam Bonjol Padang khususnya Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam agar memperbanyak mahasiswa untuk terjun praktek bimbingan ke masyarakat karna banyak dari masyarakat disana membutuhkan bimbingan agar mereka dapat mengatasi kecemasan yang baik agar mereka dapat menjalankan kehidupan yang tidak bertentangan dengan agama.
4. Bagi mahasiswa/i UIN Imam Bonjol Padang ingin melakukan penelitian yang sama agar lebih memfokuskan pada satu buku saja lebih banyak mencari referensi tentang lebih lanjut tentang dampak *anxiety* pada kehidupan istri nelayan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dan lebih baik lagi jika di dukung oleh jurnal-jurnal yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Richard R., Logan T. Smith, dan Hannah Kim. "Parenting stress." *WikiJournal of Medicine* 9, no. 1 (2022): 3. <https://doi.org/10.15347/WJM/2022.003>.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press, 2018.
- Anisa, Fitri. "Pengaruh dukungan sosial, komunikasi interpersonal dan ekspektasi pernikahan terhadap kepuasan pernikahan istri nelayan." bachelorThesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2018, 2018. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45845>.
- Arjana, Gusti Bagus. *Geografi Pariwisata Dan Ekonomi Kreatif*. Cetakan 2. Jakarta: Rajawali Press, 2016.
- BPS. (2021). Statistik Perikanan dan Kelautan Indonesia. Badan Pusat Statistik.
- Dewi, R. S., & Rosyid, F. (2022). Persepsi dan dampak stres terhadap keluarga nelayan di pesisir Sumatera Barat. *Jurnal Sosial dan Ekonomi*, 10(2), 110125.
- Dewi, Salamiah Sari. "Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif," t.t.
- Erlina, Merly. "Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Clincng Jakarta Utara" 10, no. 1 (2021).
- Juliantika, Novia. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Subjective Wellbeing Pada Nelayan Di Kepulauan Meranti." UIN Suska Riau, 2022.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Rajawali Press, 2011. <http://library.stik-ptik.ac.id>.
- Kholisin, Kholisin. "Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (19 Januari 2014): 77–102. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65>.
- Kusnadi. *Jaminan sosial nelayan*. LKiS, 2007.
- Kusuma, D., & Wulandari, R. (2020). Aspek psikologis kecemasan keluarga nelayan: Studi di Kabupaten Palu. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(1), 55-70.
- Putri, L. K., & Yuliana, D. (2020). Gambaran psikologis nelayan dan keluarganya: Tinjauan dari aspek kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pesona*, 12(3), 134-152.
- Rahman, A. (2019). Pengaruh perubahan iklim terhadap kecemasan masyarakat pesisir. *Jurnal Perubahan Iklim dan Adaptasi*, 4(2), 75-89.
- Suyanto, H. (2018). Analisis risiko dalam kegiatan nelayan tradisional di pesisir Sumatera. *Jurnal Kesejahteraan dan Teknologi Perikanan*, 15(1), 33-45.

- WHO. (2021). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization.
- Lestari, Yuliani Intan. "Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim." *Jurnal Psikologi*, 2021, 35. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>.
- Lukum, Rini, Radia Hafid, dan Melizubaida Mahmud. "Pengaruh Perubahan Musim Terhadap Pendapatan Nelayan." *Journal of Economic and Business Education* 1, no. 1 (28 Januari 2023): 115–23. <https://doi.org/10.37479687>.
- Mardas, Wendri Satria. "Upaya Istri Nelayan Dalam Membantu Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Keluarga di Nagari Painan Selatan Kab. Pesisir Selatan." UIN Mahmud Yunus Batusangkar, 2022.
- Maslow, Abraham. *A Theory of Human Motivation*. Harper & Row, Publishers, 1954.
- Olivia, Lovi. "Tingkat Kecemasan, Pengetahuan, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Era Pandemi Covid-19: Level of Anxiety, Knowledge and Family Support with Readiness for Childbirth in the Covid-19 Pandemic Era." *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2, no. 10 (15 Oktober 2023): 936–46. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i10.189>.
- Pachankis, John, dan Marvin Goldfried. *An Integrative, Principle-Based Approach to Psychotherapy*. 2006: Taylor & Francis Group, t.t. Diakses 9 Februari 2025.
- Prasetyo, Yehezkiel Aurelius Flavia. "Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang." Other, STIKES Panti Waluya Malang, 2023. https://doi.org/10/STIKESPW_Yehezkiel_LAMPIRAN.pdf.
- Pugu, Melyana R., Sugeng Riyanto, dan Rofiq Noorman Haryadi. *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Purnasari, Nurwulan. *Metodologi Penelitian*. GUEPEDIA, t.t.
- Rahayu, Sinta, Jayusman Jayusman, dan Romadi Romadi. "Dinamika Kehidupan Sosial Ekonomi Nelayan Desa Sirnobojo Kabupaten Pacitan Tahun 1998-2014." *Journal of Indonesian History* 6, no. 1 (26 Desember 2017). <https://journal.unnes.ac.id/sju/jih/article/view/20030>.
- Remilda Armika Vianti dan Ade Irma Nahdliyyah. "Edukasi Dukungan Suami pada Ibu Hamil." *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 9 (28 Januari 2023): 6227–34. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i9.4841>.
- Riskasari, Windah. "Kecemasan akan Kepuasan Pernikahan Istri-istri Pelaut." *Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo Madura*, 2017.

- Sa'diah, Namirotn. "Long distance marriage (ldm) terhadap ketahanan keluarga nelayan buruh di Kelurahan Karangasem Utara Kecamatan Batang Kabupaten Batang." Masters, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2022. <https://perpustakaan.uingusdur.ac.id/>.
- Safri, dan Marhaeni Saleh. "Strategi Bertahan Hidup Keluarga Nelayan Di Kawasan Bili-Bili Kabupaten Gowa." *Macora* 2, no. 2 (20 September 2023): 45–56.
- Simatupang, Nadirah Safawi. "Psychological Well-Being Istri Nelayan Di Kelurahan Pasar Belakang Kota Sibolga." UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2024.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. "Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik" 3 (2017).
- Sundari, Utari Yolla, Ahmad Andreas Tri Panudju, Aditya Wahyu Nugraha, Febriani Purba, Yuni Erlina, Novalia Nurbaiti, Septaria Yolan Kalalinggi, dkk. *Metodologi Penelitian*. CV. Gita Lentera, 2024.
- Vinezia, Dillyana. "Identifikasi Bahaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pada Aktivitas Nelayan." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3, no. 1 (31 Januari 2021): 117–26. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.345>.
- Widyastuti, Citra, Miftahul Rizki Rahmawati, dan Faiqoh Nadia. "Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan" 2 (2022).
- WHO. (2021). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization.
- Zola, Nilma, Ifdil Ifdil, Puji Gusri Handayani, Rahmi Dwi Febriani, Soeci Izzati Adlya, Intan Zulian Apri, dan Lailatul Afifah Ardi. "Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Siswa: Analisis Berdasarkan Gender, Kondisi Keluarga, Dan Teknologi." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 12, no. 3 (30 Oktober 2024): 166–74. <https://doi.org/10.29210/1122000>.