

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Erik Erikson (Feist & Feist, 2008) menjelaskan bahwa pada tahap perkembangan usia 18-35 tahun adalah keintiman versus isolasi. Keintiman merupakan kemampuan untuk menggabungkan identitas seseorang dengan identitas lain tanpa rasa takut kehilangan. Keintiman dapat dicapai hanya setelah orang membentuk ego yang stabil. Salah satu contoh keintiman yang matang adalah ketika individu memiliki kemampuan dan kemauan untuk berbagi rasa saling percaya. Beberapa individu menjalankan tugas perkembangan ini dalam hubungan pacaran.

Pacaran merupakan suatu proses alami yang dilakui individu dalam mencari teman akrab yang di dalamnya terdapat hubungan dekat dalam berkomunikasi, membangun kedekatan emosi dan proses pendewasaan kepribadian (Setiawan & Nurhidayah, 2008). Dalam hal ini jika dikaitkan dengan relasi romantis serta perasaan saling percaya pada individu dapat menentukan perilaku berpacaran. Rasa kepercayaan kepada pasangan romantis dapat memengaruhi sikap individu muda untuk melakukan hubungan seks pranikah. Howard (dalam Setiawan & Nurhidayah, 2008) menyebutkan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam berpacaran, antara lain; senyum dan pandangan bersahabat, berpegangan tangan, memeluk, mencium, meraba bagian atas, meraba pinggang dan bersetubuh. Pasangan yang sudah melakukan tahapan bersetubuh dapat membawa resiko kehamilan pranikah.

Kehamilan pranikah sampai saat ini menjadi hal yang banyak mendapat sorotan dari berbagai kalangan masyarakat. Di kutip dari dari website DetikHealth mengenai “Gunung Es Perilaku Seks Pranikah di Kalangan remaja” Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyatakan bahwa sekitar 2% remaja perempuan usia 15-24 tahun, dan 8% remaja pria direntang usia yang

sama telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Sebanyak 11% diantaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Dituliskan pula bahwa alasan atas perilaku seksual pranikah karena mereka saling mencintai, rasa penasaran, terjadi begitu saja, adanya pemaksaan, butuh uang, hingga pengaruh dari teman atau lingkungan (Azizah, DetikHealth, 2018). Berdasarkan hasil Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program (SKAP) 2018 yang dikeluarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat angka kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) di Jakarta mencapai 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibanding prevalensi rata-rata KTD seluruh Indonesia 19,7%. Angka KTD tertinggi yaitu di Papua dan Sumatera Utara, sedangkan angka terendah di Bengkulu dan Kalimantan tengah. (Harsono, 2018).

Kehamilan pranikah merupakan kehamilan yang tidak diinginkan (KTD). Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) adalah suatu kondisi dimana pasangan tidak menghendaki adanya proses kelahiran dari suatu kehamilan (Sari & Desiningrum, 2017). Menurut Widyastuti (dalam Sari & Desiningrum, 2017), kondisi tersebut dapat terjadi secara disengaja maupun tidak disengaja. Setelah itu, ada dua hal yang bisa dan biasa dilakukan jika mengalami KTD, yang pertama yaitu mempertahankan kehamilan dan yang kedua yaitu mengakhiri kehamilan atau yang dikenal dengan istilah aborsi (Soetjningsih dalam Sari & Desiningrum, 2017).

Selanjutnya, Faizah (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu yang melakukan hubungan seks pranikah didominasi oleh faktor dari dalam diri seperti *preference*, memiliki rasa keingintahuan yang tinggi mengenai hubungan seksual yang belum pernah mereka rasakan, kegemaran pornografi sehingga hal tersebut memengaruhi pengambilan keputusan individu untuk melakukan perilaku seks pranikah. Individu yang akhirnya memutuskan untuk melakukan seks bebas akan diikuti dengan konsekuensi yang besar.

Salah satu temuan penelitian dari konsekuensi besar melakukan seks bebas adalah hilangnya keperawanan dan hal itu memunculkan perasaan negatif seperti, rasa malu, rasa bersalah, berdosa, kotor, takut, khawatir dan lainnya akan timbul setelah melakukan hubungan seks pranikah (V.B & N, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Arnett (dalam Santrock, 2018) bahwa individu yang beranjak dewasa mulai merasakan kekhawatiran, depresi dan permasalahan, salah satunya terkait

masa depan mereka. Rasa khawatir dapat muncul jika individu terlibat dalam perilaku tidak sehat seperti minum alkohol dan perilaku seks beresiko. Seks beresiko dalam konteks ini salah satunya yaitu kehamilan pranikah.

Bagi individu yang mengalami kehamilan pranikah bukanlah perkara yang mudah dilalui, terlebih lagi apabila mereka seorang anak perempuan masih di bawah tanggung jawab orang tua. Mereka perlu mengakui kondisinya kepada orang tua, namun hal ini akan memunculkan perasaan negatif yang akan berdampak pada janin yang sedang dikandung. Hal ini sejalan dengan pendapat Malik et al., (2016) yang menyebutkan bahwa perempuan yang hamil di luar nikah akan mengalami tekanan yang berasal dari dalam dirinya seperti rasa malu, perasaan bersalah, penyesalan dan begitu juga tekanan dari luar lingkungannya, seperti ancaman kekecewaan dari keluarga, gunjingan dari lingkungan sekitar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari & Desiningrum (2017) mengenai pengalaman berkeluarga dari wanita yang menjalani *married by accident* dimana atas keputusan untuk menikah dalam muda karena kondisi hamil menimbulkan masalah dalam proses rumah tangganya, karena ketidaksiapan secara fisik maupun psikologis dari kedua belah pihak untuk membangun rumah tangga. Pernikahan yang dilakukan usia remaja membuatnya kehilangan beberapa tugas perkembangan remaja dan berganti dengan menjalankan tugas perkembangan masa dewasa. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa pasangan yang memutuskan menikah dalam kondisi seperti ini belum memiliki kesiapan mental untuk menghadapi kondisi baru menjadi pasangan suami istri, belum memiliki bekal dalam mengasuh anak (Hasbi, 2013).

Individu yang memilih untuk mempertahankan kehamilannya sebagian besar akan memutuskan untuk menikah baik bersama lelaki yang menghamilinya maupun orang lain. Kondisi seperti ini di Indonesia dikenal dengan istilah *married by accident* atau pernikahan yang terjadi karena adanya kejadian hamil diluar nikah (Sari & Desiningrum, 2017). *Married* dalam bahasa inggris berarti menikah, sedangkan *by accident* yang berarti karena kecelakaan. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kecelakaan yaitu telah terjadinya suatu hal seperti kehamilan sehingga mengharuskan adanya pernikahan (Ma'rufah & Sadewo, 2016). Oleh karena itu, pernikahan dilaksanakan untuk menutupi kondisi kehamilannya dan

dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab. Faktor yang mendorong terjadinya kehamilan diluar nikah yakni kepribadian individu, pola pengasuhan orang tua, hingga tingkat religiusitas seseorang (Sari & Desiningrum, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Khadijah, 2019) mengenai pengalaman *psychological well being* pada remaja yang *married by accident* yaitu sebelum menikah subjek memiliki perasaan sedih, kecewa, serta perasaan menyesal tidak patuh terhadap orang tua. Subjek juga merasa tertekan dan malu ketika melihat reaksi lingkungan saat mengetahui dirinya hamil diluar nikah. Namun setelah menikah dan melahirkan subjek memiliki *psychological well being* yang baik karena dapat memiliki perasaan kasih sayang kepada suami dan anak, memiliki perasaan empati dengan orang lain, lebih memiliki kemandirian dalam menjalankan kehidupan rumah tangga serta memiliki tujuan untuk masa depan keluarga kecilnya.

Dari penjelasan di atas mengenai kondisi individu muda yang memiliki perasaan menyesal, khawatir sampai penerimaan diri setelah mengetahui kondisi mereka yang positif hamil, maka penting bagi mereka untuk melakukan pengendalian emosi. Selain untuk mengontrol suasana hati saat mengandung, pengendalian emosi diperlukan sebagai suatu cara untuk menuju penerimaan diri selama masa kehamilan pranikah sampai dengan melahirkan. Emosi merupakan suatu respon psikologis yang muncul dalam menghadapi sebuah stimulus. Emosi adalah keadaan terangsang dan dialami oleh individu, baik secara sadar maupun tidak sadar (Chen, 2016). Kemampuan dalam mengelola emosi secara sadar maupun tidak sadar dapat disebut juga kemampuan meregulasi emosi.

Regulasi emosi adalah strategi sadar dan tidak sadar yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan atau menurunkan perasaan, perilaku serta respon fisiologi emosi (Tyas, 2012). Regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati yang beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan (Aprisandityas & Elfida, 2012). Dalam kata lain, regulasi emosi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang mengatur emosinya, bukan hanya bagaimana emosi mengatur sesuatu hal. Pengendalian emosi menjadi hal yang penting bagi individu dalam menghadapi suatu permasalahan. Regulasi emosi melibatkan proses perubahan yang terjadi dalam beberapa periode, waktu kejadian,

durasi, ekspresi perilaku, pengalaman psikologis, reaksi fisiologis dan sebagainya. Hal ini merupakan suatu proses yang dinamis (Chen, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aprisandityas & Elfida, 2012) diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Selain itu, kecemasan yang dialami ibu hamil merupakan kondisi yang muncul akibat terjadinya berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan dan adanya perasaan tidak mampu untuk mengendalikan perilaku akibat perubahan tersebut. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Kitzinger (dalam Aprisandityas & Elfida, 2012) menyatakan bahwa kecemasan akibat kehamilan terjadi karena beberapa alasan, antara lain ketakutan yang berhubungan dengan belajar tugas-tugas baru yang terkait dengan kehamilan, kehilangan kendali kehilangan otonomi, merasa kehilangan daya pikat, dan kurangnya kemampuan mengelola diri sendiri.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Pratiwi (2013) menjelaskan bahwa stres akibat kehamilan diluar nikah yang ditimbulkan berdampak pada masa depan, reputasi baik dirinya maupun keluarganya. Regulasi emosi menggolongkan regulasi dalam beberapa tingkatan, termasuk suasana hati, stres, dan pengaruh positif maupun negatif. Kemampuan meregulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Rahayu, 2018) yaitu: melalui kendali diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, memiliki sikap kehati-hatian, memiliki adaptabilitas, toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2017) mengenai gambaran regulasi perempuan yang menikah dibawah umur karena hamil, bahwa mereka mengalami perasaan tidak tenang dan merasa bersalah. Terdapat pula permasalahan yang timbul, seperti kelelahan bekerja, suami jarang pulang, dibicarakan negatif oleh tetangga, dijauhi teman karena hamil, percekocokan dengan suami dan masalah dengan mertua. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan regulasi emosi yaitu adanya stresor yang berasal dari orang terdekat. Sedangkan faktor religiusitas perempuan yang mendekatkan diri dengan Tuhan agar memperoleh ketenangan batin.

Regulasi emosi tidak hanya berbicara mengenai bagaimana cara mengelola emosi yang dirasakan, namun juga mengontrol sikap yang ditunjukkan ketika mengalami emosi berikut (Sulanjari, 2018). Menurut Gross (dalam Sulanjari, 2018) terdapat dua jenis strategi regulasi emosi yaitu *supression* dan *reappraisal*. *Supression* menekankan dalam hal menahan emosi demi mencapai tujuan tertentu, sedangkan *appraisal* lebih menekankan untuk menunjukkan atau menunjukkan emosi yang sedang dirasakan. Selain itu, terdapat pula beberapa aspek dari regulasi emosi, hal ini telah dijelaskan oleh Thompson (dalam Rini, 2015) antara lain; memonitoring emosi yang merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami proses yang terjadi dalam diri yang meliputi perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan, mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi khususnya emosi negatif, selain itu modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan marah, putus asa dan cemas. Sejumlah studi regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam mengelola emosi, misalnya secara internal meliputi kognisi sosial, perhatian, serta pengelolaan terhadap respon fisiologis maupun secara eksternal yang mempertimbangkan peran orang tua atau individu lain yang membantu dalam pengelolaan emosi (Prasisti, 2012).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan sebelumnya, subjek pertama MS adalah wanita dewasa awal berusia 22 tahun yang pernah mengalami kehamilan pranikah di usia 20 tahun saat masih menjadi mahasiswa aktif di perguruan tinggi swasta. MS mengetahui hal tersebut setelah mengeluhkan sakit diperutnya. Usia kandungan MS saat itu menginjak 4 minggu. Selama hamil, MS dihadapkan dengan peristiwa lain yang kurang mengenakkan lainnya seperti bersitegang dengan orangtua, kesulitan ekonomi diawal pernikahan. Hal tersebut membuat dirinya seringkali merasakan emosi negatif seperti rasa bersalah, kecewa dengan dirinya sendiri sehingga sering menangis.

Subjek kedua DT yang baru berusia 18 tahun pernah mengalami kehamilan pranikah di usia 16 tahun saat berada di kelas IX. DT mengetahui kondisi tersebut saat kandungan menginjak 4 bulan. DT menjalani kehamilannya secara diam-diam dan hanya diketahui oleh teman dekat DT. Keluarga DT mengetahui kondisi

kehamilan tersebut saat usia kandungan menginjak ke-8 bulan. Sejak keluarga mengetahui kondisi tersebut, DT dinikahi secara siri namun tidak tinggal satu atap. Selama menyembunyikan kehamilannya, DT menyibukkan dirinya dengan berjualan *online* untuk mengumpulkan uang persalinan sambil mengurus anak dari saudaranya daripada terus memikirkan kondisinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa individu yang mengalami kehamilan pranikah akan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi selama kehamilan sampai menjalani peran baru tanpa adanya persiapan yang matang. Hal ini dinilai penting untuk mengetahui aspek psikologis yang dirasakan, oleh sebab itu berkaitan dengan hal diatas peneliti tertarik untuk mengetahui hal mengenai gambaran regulasi emosi pada wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran regulasi emosi wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah?
- 1.2.2 Apa hambatan yang dialami dan bagaimana cara mengatasinya?

1.2 Tujuan penelitian

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mendapat informasi mengenai gambaran regulasi emosi wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah.

1.3 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah keilmuan dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial dan *relationship* khususnya berkaitan dengan gambaran regulasi emosi wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah.

1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi orang tua: orang tua diharapkan dapat lebih menyadari bahwa pentingnya seks edukasi sejak dini serta pengawasan bagi anak sehingga dapat meminimalisir kejadian ini. Orang tua juga diharapkan tetap memberikan dukungan moral bagi anak yang mengalami kehamilan pranikah.
2. Bagi Pembaca: pembaca diharapkan dapat menerima informasi mengenai gambaran regulasi emosi pada wanita yang mengalami kehamilan pranikah. Selain itu, dapat dijadikan sebagai gambaran dasar dalam menentukan kebijakan untuk meningkatkan kualitas hidup sebagai individu dan menghindari pergaulan bebas.
3. Bagi wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah: para perempuan diharapkan dapat lebih memahami kondisi emosinya agar dapat menjalani peran sebagai ibu muda dengan lebih baik lagi.

