

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja dalam masa perkembangannya memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar terhadap segala hal. Seiring dengan kematangan seksualnya, ia memperluas pergaulannya untuk mengembangkan kemampuan dalam membangun hubungan dengan orang lain. Namun demikian, tidak jarang pergaulan remaja saat ini cenderung kepada pergaulan bebas. Hurlock (2004) mengemukakan bahwa karena meningkatnya minat pada seks, remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Remaja mencari berbagai sumber informasi yang mungkin dapat ia peroleh misalnya karena *higiene* seks di sekolah atau perguruan tinggi, membahas dengan teman-teman, buku-buku tentang seks, mengadakan percobaan dengan jalan masturbasi, bercumbu, dan bersenggama.

Perilaku-perilaku percobaan seks pada remaja tersebut tidak jarang menjadikan remaja terlanjur melakukan seks *intercourse*. Perilaku seksual *intercourse* remaja menurut Dwijayanti (2017) adalah hasrat seksual yang dilakukan sepasang remaja yang belum terikat pernikahan tetapi sudah melakukan hubungan seksual yang didasari oleh kemauan kedua belah pihak. Sejalan dengan pendapat tersebut, Irawati (2002) mengemukakan bahwa remaja melakukan berbagai macam perilaku seksual beresiko yang terdiri atas tahapan-tahapan tertentu yaitu dimulai dari berpegangan tangan, ciuman kering, ciuman basah,

berpelukan, memegang atau meraba bagian sensitif, *petting*, *oral sex*, dan bersenggama (*sexual intercourse*).

Dampak dari perilaku seksual remaja yang berujung dengan *intercourse* adalah terjadi kehamilan di luar nikah. Hubungan seksual satu kali saja bisa mengakibatkan kehamilan bila dilakukan pada masa subur. Kehamilan yang terjadi akibat seks bebas menjadi beban mental yang luar biasa. Kehamilan yang diakibatkan “kecelakaan” ini mengakibatkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku dan keturunannya (Dwijayanti, 2017) Seperti yang dimuat dalam harian kompas online tanggal 21 Mei 2017 bahwa kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja menunjukkan kecenderungan meningkat antara 150.000 hingga 200.000 kasus setiap tahun, dan pada sembilan kota besar di Indonesia menunjukkan kehamilan tidak diinginkan mencapai 37.000 kasus dimana 27% diantaranya terjadi dalam lingkungan pranikah dan 12,5% adalah pelajar.

Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri dari pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Misalnya, masalah yang berhubungan dengan percintaan merupakan masalah yang pelik. Bila kisah cinta berjalan lancar, remaja merasa bahagia, tetapi mereka menjadi sedih bilamana percintaan kurang lancar (Harlock, 2004). Sehingga hal ini membuat para remaja terutama mengikuti keinginan pasangannya meskipun melakukan hal-hal yang tidak dibenarkan seperti melakukan hubungan seks diluar nikah yang mengakibatkan kehamilan diluar nikah.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara awal pada subjek R pada tanggal 7 April 2017 yang menyatakan bahwa seorang remaja tidak siap untuk menghadapi kehamilan diluar nikah

“saya diajakin sih mbak awalnya sama pacar saya, sebenarnya saya gak mau tapi pacar saya mengancam putus jadi saya juga bingung sekaligus takut, jadi ya sudahlah mbak daripada saya diputuskan sama pacar saya mending saya turutin. Pacar saya juga menjanjikan katanya aman mbak gak akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan jadi ya saya mau-mau aja mbak. Tapi ternyata tidak lama setelah saya melakukan itu sama pacar saya, saya hamil ”

Berdasarkan pemaparan dari subjek diatas, subjek merasa tidak mempunyai pilihan lain selain menuruti kata-kata yang diucapkan oleh pasangannya. Menurut Dariyo (2014) salah satu faktor yang mendorong remaja melakukan hubungan seksual di luar nikah adalah kematangan biologis. Kematangan biologis seorang remaja membuatnya mudah terpengaruh oleh stimulus yang merangsang gairah seksualnya, dan tidak disertainya kemampuan mengendalikan diri yang baik membuat terjadinya hubungan seksual di luar nikah.

Kehamilan yang diakibatkan oleh hubungan seksual di luar nikah merupakan masalah yang tidak diinginkan oleh setiap remaja perempuan. Masyarakat akan mencemooh, mengisolasi atau mengusir remaja yang hamil di luar nikah. Resiko psikologis dan sosial antara lain meliputi pengucilan, stigma, diskriminasi sosial, trauma, kehilangan berbagai hak, depresi dan sebagainya (Hidayana, 2004). Hal ini sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh subjek R pada tanggal 07 Maret 2017 yang menyatakan bahwa:

“tetangga di rumah itu waktu tahu keadaanku kayak gini diomongin terus mbak, kalau aku nggak masalah mbak soalnya udah biasa dengerin mereka bicarain orang, tapi kasian sama orangtuaku mbak, pernah aku dikatain “balon” (dalam bahasa Indonesia memiliki arti remaja murahan) sampe orangtuaku pulang dari belanja kayak gimana gitu, aku dikasih tau saudaraku kalau ibuk abis denger omongan orang soal aku. Rasanya ya gimana gitu mbak stress aku mbak malu juga”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa orang di sekitarnya membicarakannya di belakang, memberi stigma negatif, dan memberi label sebagai remaja yang kurang baik. Tidak jarang masyarakat justru membicarakan peristiwa tersebut dari sisi negatif yang membuat korban merasa takut, malu, dan bersalah dengan kejadian yang menimpanya. Perasaan tersebut membuat korban semakin enggan untuk bercerita kepada orang lain ataupun melaporkan kejadian yang dialaminya (Taslim,1995)

Tanpa persiapan apapun seorang remaja dipaksa menjadi calon orangtua muda. Menjadi orangtua memerlukan banyak persiapan baik dari segi fisik maupun psikis. Keadaan hamil di luar nikah dengan usia yang relatif muda dan tanpa persiapan apapun seorang remaja dituntut untuk menjadi calon orangtua, hal ini menyebabkan banyak remaja tidak siap dengan kondisi kehamilannya. Oleh karena itu saat menjalani kehamilan, keluarga merupakan tempat dimana dapat berkeluh kesah, dan mengadu akan segala hal yang dialami sehingga ketika terjadi masalah, maka remaja akan kembali kepada keluarganya. Dukungan keluarga merupakan hal penting yang dibutuhkan oleh remaja yang hamil, hasil penelitian Astuti, Santoso, dan Utami (2000) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima oleh seorang remaja hamil maka semakin tinggi pula adaptasi yang dimiliki oleh ibu hamil. Begitu juga dengan dukungan dari pasangan pria merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi seorang remaja yang hamil, tetapi tidak semua pelaku pria mau bertanggungjawab dengan hasil perbuatannya, banyak pria yang lebih memilih tidak bertanggungjawab dan menjauh dari kehidupan remaja.

Dukungan dan pertanggungjawaban seorang pasangan merupakan hal yang paling dibutuhkan oleh seorang remaja yang sedang hamil, karena banyak kasus aborsi yang terjadi akibat tidak adanya dukungan/tanggungjawab dari pasangan pria. menurut Wills (1985) sumber sumber yang tersedia dalam hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam menentukan fungsi adaptif dan kesehatan seseorang. Dukungan sosial secara umum menimbulkan pengaruh positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis dan secara khusus mempengaruhi kesehatan selama kehamilan (Chappman, dkk, 1997). Pada kasus kehamilan di luar nikah tidak semua pelaku pria mau bertanggungjawab dengan hasil perbuatannya, banyak dari mereka lebih memilih menjauhi pasangannya dan tidak mau menikahi. Oleh karena tidak adanya dukungan dan pertanggungjawaban dari pelaku pria tidak jarang remaja perempuan yang hamil tersebut memilih jalan pintas dengan menggugurkan kandungannya. Tetapi masih terdapat remaja yang lebih memilih untuk mempertahankan kehamilannya.

Kehamilan tri mester pertama merupakan masa penyesuaian bagi seorang remaja hamil baik secara fisik maupun psikologis. Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku untuk menghadapi kebutuhan internal, konflik, ketegangan dan frustasi serta untuk menyelaraskan tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan tempat individu berada (Sari, 2009). Keadaan fisik yang berubah seperti perubahan bentuk tubuh, dan perasaan kurang nyaman akibat perubahan kondisi tubuh pada remaja hamil membutuhkan penyesuaian. Bukan hanya penyesuaian fisik yang membutuhkan penyesuaian tetapi perubahan psikososial juga dialami

oleh remaja yang hamil, sehingga melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya (Sari, 2009). Di sisi lain dengan banyaknya tekanan dan masalah yang dialaminya, remaja yang hamil diluar nikah harus tetap berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kehamilannya baik secara fisik maupun psikisnya.

Kehamilan yang dialami remaja dari hasil hubungan seksual di luar nikah dan tidak memperoleh dukungan dari pasangan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya akan menyebabkan beban psikis yang cukup berat, sehingga tidak jarang seorang remaja yang hamil di luar nikah mengalami *self compassion* untuk membantunya menyesuaikan diri secara psikologis dengan kondisi hamil di luar nikah yang dialaminya.

Self compassion diartikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya (Neff, 2011). Menurut Potter, dkk (2014) *self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk bersikap terbuka, menerima rasa sakit, ketidak sempurnaan dan kegagalan yang dialaminya. *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk berbelas kasih terhadap dirinya dan masalah yang sedang dialaminya. Neff (dalam Germer, 2009) menjelaskan bahwa *Self compassion* sendiri memiliki tiga komponen yaitu *Self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* yaitu berlaku lemah lembut dan pengertian terdiri sendiri ketika dalam menghadapi peristiwa negative (Neff, 2011) seperti yang diungkapkan oleh R pada tanggal 7 April 2017 yang mengatakan

“kalau lagi suntuk biasanya jalan jalan mbak, kalau diam terus di rumah rasanya nggak enak tapi kalo jalan jalan rasanya kayak lebih enteng aja pikiranku, kalau capek jalan jalan istirahat bentar nanti kalo udah nggak capek jalan jalan lagi,

tapi kalau lagi hamil gini ya nggak berani jauh jauh mbak soalnya takut kenapa napa kalau naik motor jauh jauh, gitu se mbak kalo buat ngilangi stresku”

Berdasarkan pernyataan yang diungkapkan oleh subjek bahwa dirinya memilih untuk berjalan-jalan untuk menghilangkan perasaan bosan dan mereduksi tekanan yang dialaminya. *Common humanity* menurut Neff (2011) merupakan perasaan terhubung dengan orang lain dalam pengalaman hidup dan tidak merasa terisolasi dan tersaingkan oleh penderitaan yang dialaminya. Sedangkan *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek aspek yang tidak disukai baik di dalam diri maupun di dalam kehidupannya (Brown dan Ryan, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang *self compassion* pada remaja hamil di luar nikah.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian Faridatul Islamiyah (2016) dengan judul “*Self Blaming* Pada Mahasiswa Yang Menikah Karena Hamil Di Luar Nikah” diperoleh hasil bahwa subjek menunjukkan perilaku yang mengarah pada *self blaming*. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kehamilan diluar nikah, dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti memilih subjek penelitian yang belum menikah, dan terdapat pada variabel penelitian yang dalam hal ini peneliti menggunakan variabel *Self Compassion*.

Penelitian Frita Khoirotun Nikmah (2014) dengan judul “Gambaran Kesejahteraan Psikologi Remaja Hamil Diluar Nikah” hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis subjek dinyatakan tidak sehat akibat kehamilan yang dialami oleh subjek pada penelitian tersebut sehingga subjek tidak dapat memenuhi aspek – aspek kesejahteraan psikologis. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, sama-sama meneliti mengenai kehamilan diluar nikah, sama-sama menggunakan subjek pada rentang usia remaja. Perbedaan dengan penelitian ini ada pada pemilihan variabel, pada penelitian tersebut meneliti variabel kesehatan psikologis sedangkan peneliti meneliti variabel *Self Compassion*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati Frieda N.R. (2016) dengan judul “hubungan antara *self compassion* dengan *work family conflict* pada staf markas palang merah Indonesia provinsi jawa tengah” diperoleh hasil bahwa individu meng-hadapi kenyataan bahwa anggota keluarga, khususnya adalah pasangan tidak mampu untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, maka individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan mampu memaafkan, berempati dan menerima keadaan tersebut dengan baik. Persamaan dengan penelitian ini adalah, sama-sama meneliti variabel *self compassion*, perbedaannya ialah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif, penelitian ini meneliti subjek staf palang merah, sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja yang hamil diluar nikah.\

1.3 Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah : bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja yang hamil diluar nikah?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja yang hamil di luar nikah.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara praktis maupun teoritis yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu pengetahuan psikologi khususnya psikologi perkembangan, psikologi klinis dan psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi subjek

Melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek lebih memahami kondisi *self compassion* yang terjadi pada dirinya sehingga memiliki kesadaran yang lebih baik akan dampak dari kesalahan perilakunya dan mampu mengontrol diri agar tidak terjadi kesalahan yang sama.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan perhatian lebih kepada anggota keluarga lainnya agar kejadian seperti kehamilan di luar nikah tidak terjadi pada anggota keluarganya.

3. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat memberikan dukungan dalam mengawasi dan lebih peduli terhadap remaja-remaja yang ada di sekitarnya sehingga kehamilan di luar nikah yang tidak diharapkan tidak sampai terjadi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian yang sejenis dengan variabel yang berbeda.