

KECEMASAN PADA REMAJA HAMIL DI LUAR NIKAH (Studi Kasus Remaja Surakarta Tahun 2011)

Zahrotul 'Uyun dan Novarianto Wijaya Saputra

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Pabelan Tromol Pos I Surakarta 57102

E-mail: uyun_zahroh@yahoo.co.id

Abstract: *The pregnancy before marriage among teenagers makes complex problems to the teenagers themselves. Sex before marriage among teenagers happens because they are motivated to do sex though they are not married yet. Sex before marriage can emerge several consequences, for instance, unexpected pregnancy because of not being married, the mother and fetus' health, drop out from school for those who still study, contagion and depression. Teenagers who are pregnant before they get married experience anxiety in facing the future of the fetus that is still in their womb. The anxiety emerges because the pregnancy is done with a person who is not her husband. She is also afraid if her parents and people in her social surrounding know if she is pregnant. The anxiety will be worsened if the male who caused her pregnant is not responsible to what he has done and he refuses to marry her.*

Key words: *anxiety, pregnant, before marriage*

Abstrak: *Kehamilan remaja di luar nikah memuat persoalan yang sangat kompleks bagi remaja itu sendiri. Perilaku seksual pranikah pada remaja adalah perilaku karena adanya dorongan seksual yang dilakukan oleh lawan jenis dan belum resmi terikat dalam perkawinan. Perilaku seksual pranikah dapat menimbulkan beberapa akibat, seperti kehamilan diluar nikah yang tidak dikehendaki, kesehatan ibu dan bayi, putus sekolah bagi yang masih sekolah, penyakit menular, depresi. Pada remaja yang hamil di luar nikah mengalami sebuah kecemasan terhadap nasib masa depan janin yang ada di dalam kandungannya. Kecemasan itu muncul disebabkan karena kehamilannya saat ini dilakukan dengan pasangan yang bukan suaminya. Selain itu juga karena takut kalau nantinya kondisi kehamilan tersebut akan diketahui oleh orang tua dan lingkungan sosialnya. Kondisi kecemasan tersebut diperburuk dengan adanya kemungkinan bahwa lelaki yang telah menghamili informan tidak bersedia untuk bertanggungjawab dengan cara menikahi secara resmi.*

Kata kunci: *kecemasan, hamil, pra nikah.*

PENDAHULUAN

Kehamilan di luar nikah memuat persoalan yang sangat rumit dan kompleks bagi remaja, terutama bagi mereka yang terlibat

langsung di dalamnya. Kehamilan di luar nikah merupakan salah satu dampak dari perilaku seks bebas yang melanda remaja dan akhir-akhir ini cenderung meningkat. Akibat dari keadaan ini

membuka peluang lebih besar terhadap hubungan seks pranikah dengan segala dampak yang muncul seperti kehamilan di luar nikah, kawin muda, anak-anak lahir diluar nikah, aborsi, penyakit menular seksual, depresi pada wanita yang terlanjur berhubungan seks dan lain sebagainya.¹

Hurlock² menambahkan bahwa pada masa remaja minatnya pada seksual meningkat. Mereka mulai tertarik pada lawan jenis kelamin, mereka mulai mengenal apa yang dinamakan cinta, saling memberi dan menerima kasih sayang dari orang lain. Dalam pandangan Rosenstock dan Becker,³ melalui teori *Health Belief Model* (HBM), remaja yang melakukan hubungan seksual pranikah sehingga mengakibatkan kehamilan di luar nikah disebabkan arena rendahnya pengetahuan tentang seksualitas dan, pengaruh norma kelompok sebaya yang dianutnya, status hubungan, harga diri yang rendah serta rendahnya keterampilan interpersonal khususnya perempuan untuk bersikap asertif yakni sikap tegas untuk mengatakan tidak terhadap ajakan melakukan hubungan seks dari teman kencannya. Menurut Kaplan⁴ dari segi sosial-ekonomi biasanya perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah masih tergolong dalam masa remaja sehingga dalam kehidupannya masih sangat tergantung dari orang tua atau pihak lain, biasanya belum memiliki penghasilan sendiri karena masih sekolah atau kuliah. Hal ini dapat memunculkan rasa cemas (*anxiety*) karena seorang yang mengalami kehamilan tentu membutuhkan biaya untuk perawatan dan pemeliharaan kandungannya. Biaya konsultasi untuk konsultasi secara medis serta biaya lain yang berhubungan dengan

kenyamanan serta keamanan kandungannya harus diadakan dan kenyataan bukan merupakan barang murah di saat-saat seperti itu.

Lebih lanjut Kaplan⁵ menyatakan bahwa kehamilan yang dihadapi biasanya merupakan pengalaman pertama bagi dirinya sehingga banyak hal belum dapat diketahui dengan pasti. Perasaan cemas ini dapat berkembang menjadi rasa takut menghadapi segala situasi yang mungkin terjadi selama kehamilan dan memasuki persalinan, apalagi semuanya harus dihadapi seorang diri tanpa pasangan yang mendukung atau menemani. Adapun dari segi hukum belum memiliki status yang jelas dalam ikatan perkawinan yang dapat berlanjut terhadap keberadaan serta status anak yang akan dilahirkan. Situasi ini dapat menimbulkan rasa malu (*shame*) bagi dirinya karena harus melahirkan anak tanpa ayah yang jelas. Disamping itu perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah merasa malu karena seakan semua orang menjadi tahu tentang perbuatan dirinya yang melanggar norma hukum, agama ataupun sosial. Akibat pelanggaran ini bisa terjadi juga memunculkan beban rasa bersalah karena melawan norma yang berlaku di dalam masyarakat sekaligus adanya pengalaman dan upaya untuk melakukan *aborsi*.

Menurut Gullota⁶ perubahan peran dari seorang gadis menjadi seorang ibu dapat dialami secara normal oleh seorang perempuan yang mengalami kehamilan, hal ini akan dirasakan sebagai suatu peristiwa yang membahagiakan jika perubahan itu didukung dengan kesiapan fisik, psikologis ataupun spiritual. Namun sebaliknya dalam kehamilan diluar nikah dapat dikatakan dari berbagai segi biasanya belum

¹Sarwono, *Teori-teori Psikologi Sosial*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 16.

²E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwirdayanti. (Jakarta: Erlangga, 2001), hlm. 34

³Lihat Heri Cecep dan Solihati, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kehamilan Pranikah di Kalangan Pelajar di Desa Setianagara Kecamatan Cilimus*. (Kuningan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, 2008), hlm. 51.

⁴H.I. Kaplan, *Sinopsis Psikiatri*. (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997), hlm. 14.

⁵*Ibid.*

⁶Gullota Agung, *Adolescent Sexuality*. (USA: Sage Publication Inc, 1993), hlm. 79.

memiliki kesiapan untuk terjadinya perubahan dalam dirinya bahkan mungkin untuk menerima kandungannya. Untuk itu situasi ini dapat memunculkan kecemasan yang cukup berat, karena adanya ketidak-siapan diri menghadapi kehamilannya.

Conley⁷ mengartikan kecemasan adalah sebagai suatu respon terhadap stress. Kecemasan juga bisa merupakan suatu reaksi terhadap dorongan-dorongan agresif yang bisa mengancam pertahananpsikis seseorang bisa menjadi cemas bila dalam kehidupannya terancam oleh sesuatu yang tidak jelas. Bloomfield⁸ mengemukakan manifestasi dari ketakutan demiketakutan itulah yang membuat seseorang menjadi cemas luar biasa. Rasa takut dan cemas akan semakin sulit dikendalikan seiring pasifnya paya mengusir ketakutan. Dalam uraian masalah di atas dinyatakan bahwa remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah terjadi karena rendahnya pengetahuan tentang seksualitas dan pengaruh norma kelompok sebayang dianutnya. Remaja hamil di luar nikah dapat dikatakan belum memiliki kesiapan untuk terjadinya perubahan dalam dirinya dan menerima kandungannya. Untuk itu situasi ini dapat memunculkan kecemasan yang cukup berat, karena adanya ketidak-siapan diri menghadapi kehamilannya.

Untuk menganalisis permasalahan di atas, maka perlu dikemukakan kerangka teoritik yakni, bahwa kecemasan diartikan sebagai ketidakmampuan dalam mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang dan adanya kecenderungan berpikir bahwa keadaan akan semakin memburuk. Kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu masalah, dalam arti

bilamana seseorang menyadari bahwa hal-hal yang tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir dengan buruk maka akantimbul kecemasan.⁹ Sedangkan menurut Kaplan¹⁰ kecemasan pada seseorang merupakan suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman yang baru dan belum dicoba dan penemuan identitasnya sendiri dan arti hidup. Nevid dkk¹¹ mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah suatu respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Menurut Freud¹² kecemasan adalah suatu pengalaman yang menyakitkan dan ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat interntubuh. Ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan kekhawatiran dan pikiran negatif secara berulang-ulang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada diri seseorang.

Ada pun bentuk-bentuk kecemasan menurut Freud¹³ ada empat tipe, yaitu:

1. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di luar atau lingkungannya.

⁷T. Conley, "Breaking Free From The Anxiety Trap. Wallsent self Help Group", dalam www.wshg.org.uk.

⁸M.D Bloomfield, "Healing Anxiety Naturally. Jurnal of consulting and Clinical Psychology", dalam www.google.com. Akses 4 Mei 2011.

⁹Hawari, *Mental Sehat Hidup Nikmat, Hidup Pahit*. (Jakarta: Studio Press, 1991), hlm. 89.

¹⁰H.I. Kaplan, *Sinopsis Psikiatri...*, hlm. 17.

¹¹Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1, terj. Tim Fakultas Psikologi UI. (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 95.

¹²Lihat Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 80.

¹³*Ibid.*, hlm. 93

- Sumber dari kecemasan atau ketakutan diketahui oleh individu tersebut.
2. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut jangan-jangan insting-insting akan terlepas dari kendali dan menyebabkan individu berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotic bukanlah ketakutan terhadap insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan.
 3. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tuamaupun orang lain yang mempunyai otoritas jika individu melakukan perbuatan yang melanggar norma.
 4. Kecemasan sebagai respon. Perasaan yang dialami individu yang berhubungan dengan pengalaman yang hanya dapat dirasakan dan diketahui individu yang bersangkutan. Kecemasan sebagai respon ini dibagi menjadi dua yaitu:
 - a. *State Anxiety*. Kecemasan yang timbul karena individu diharapkan pada keadaan yang mengancam yang dipengaruhi oleh pengalaman yang didapat atau dipelajari individu pada masa lalu dan akan turun apabila keadaan tidak membahayakan. Rasa cemas ini terjadi pada suatu keadaan tertentu atau muncul jika seseorang menganggap sesuatu yang dihadapinya mengancam.
 - b. *Trait anxiety*. Kecemasan yang relatif menetap yaitu keadaan cemas yang dialami individu berhubungan dengan kepribadian individu tersebut, karena kecemasan dipandang sebagai suatu keadaan yang menunjukkan adanya suatu kesukaran dalam mengadakan proses penyesuaian diri. *Trait anxiety* merupakan predisposisi seseorang yang menerima keadaan lingkungan sebagai ancaman.
- Kecemasan sebagai *Intervening Variabel*. Kecemasan disini lebih mempunyai arti sebagai motivasi solution, artinya sebagai situasi dalam kecemasan mendorong agar individu dapat mengatasi situasi masalah.
- Aspek-aspek pengukuran kecemasan menurut Atkinson¹⁴ meliputi:
1. Aspek fisiologis kecemasan. Aspek fisiologis meliputi sakit pada kepala, leher, dada, punggung, jantung berdebar, sering buang air kecil, perubahan pola makan dan badan sering berkeriat.
 2. Aspek psikologis kecemasan. Kecemasan meliputi merasa tegang, ketakutan yang tidak rasional, gemeteran dan khawatir. Salah satu aspek yang erat kaitannya dengan kecemasan adalah aspek sosial. Cohen dan Syme menyatakan bahwa aspek sosial merupakan salah satu dimensi dalam hubungan sosial yang bermanfaat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan manusia pada umumnya. Jadi hubungan sosial diperlukan sebagai usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Pengukuran kecemasan dapat diketahui melalui gejala-gejala kecemasan.

¹⁴R. Atkinson dkk., *Pengantar Psikologi Jilid 2*, terj. Wijaya Kusuma. (Jakarta: Interkasara Publisher, 2010), hlm. 198.

Zakijah Daradjat¹⁵ mengklasifikasikan gejala kecemasan sebagai berikut:

1. Gejala fisik (fisiologis) yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud dalam gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi syaraf. Ciri-cirinya adalah: ujung jari-jari dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tekanan darah meningkat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak.
2. Gejala mental (psikologis) yaitu kecemasan sebagai gejala-gejala kejiwaan. Ciri-cirinya: takut, tegang, khawatir, perubahan emosi, turunnya kepercayaan diri, tidak ada motivasi.

Hawari¹⁶ mengungkapkan beberapa gejala kecemasan, diantaranya adalah:

1. Ketegangan motorik (alat gerak): ketegangan motorik berhubungan dengan gerakan pada individu seperti gemeteran, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, muka tegang, gelisah, tidak dapat diam, mudah kaget, dan tegang.
2. Hiperaktivitas saraf autonom (simpati), berhubungan dengan keadaan saraf dengan ditandai adanya: keringat berlebihan, jantung berdebar, rasa dingin, telapak tangan atau kaki basah, mulut kering, pusing, kesemutan, rasa mual, muka pucat, dan denyut nadi cepat.
3. Rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang: individu membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain, berpikir berulang-ulang, mempunyai perasaan cemas, khawatir dan takut.
4. Kewaspadaan berlebihan: individu mengamati lingkungan secara berlebihan

sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar berkonsentrasi, sukar tidur, merasa nyeri, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

Calhoun dan Acocella¹⁷ mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

1. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
2. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
3. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pengukuran kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul dari kecemasan yaitu gejala fisiologis yang meliputi fungsifungsi syaraf, seperti gemeteran, tangan dan kaki banyak mengeluarkan keringat, mual, mulut kering, pusing, jantung berdebardebar; dan gejala psikologis seperti munculnya rasa takut, khawatir, menurunnya kepercayaan diri, tidak ada motivasi, sukar berkonsentrasi, tidak sabar, mudah tersinggung, dan gelisah.

¹⁵ Zakijah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung, 2001), hlm. 36.

¹⁶ Hawari, *Mental Sehat Hidup Nikmat...*, hlm. 99.

¹⁷ Safaria, *Manajemen Emosi*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), hlm. 56.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Atkinson¹⁸ menyatakan bahwa kecemasan disebabkan karena konflik dan frustrasi, ancaman fisik dan ancaman terhadap harga diri serta tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi. Henderson dan Gillespre¹⁹ menyatakan bahwa cemas disebabkan banyaknya situasi yang menekan sehingga menghambat dan menyebabkan terjadinya konflik psikis. Sedangkan Ancok²⁰ menyatakan bahwa kecemasan timbul karena adanya pikiran yang keliru tentang suatu hal dan bereaksi yang berlebihan terhadap suatu hal tersebut. Kecemasan muncul karena terdapat beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal adanya konflik, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melaksanakan sesuatu diluar kemampuannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah faktor fisik yaitu konflik, faktor psikologi dan sosial yaitu situasi yang mengancam, tekanan serta pikiran yang keliru tentang suatu hal dan bereaksi yang berlebihan tentang suatu hal tersebut.

Ada pun yang dimaksud remaja dalam penelitian ini adalah masa remaja juga disebut masa *adolesens*, sebagai suatu masa di mana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Periode ini menunjukkan suatu masa kehidupan, di mana remaja bukan lagi sebagai kanak-kanak tetapi tidak juga sebagai orang dewasa.

Remaja tidak mau di perlakukan sebagai kanak-kanak. Sementara itu mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan tidak dapat di masukkan ke dalam kategori dewasa.²¹ Lebih jelasnya Sulaeman²² membagi masa *adolesens* atau masa remaja ini menjadi dua fase, yaitu masa remaja awal atau *pre adolescence* antara umur 12-15 tahun dan fase masa remaja akhir atau *late adolescence*, yaitu antara 15-18 tahun. Jadi masa remaja atau *adolesence* dibedakan menjadi dua fase yaitu fase pra remaja umur 12-15 tahun dan fase remaja akhir umur 15-18 tahun. Pada masa itu dalam diri anak sering timbul pertanyaan “siapa saya ini.?”, “bagaimana saya.?” Dan berbagai pertanyaan yang intinya mengenai dirinya sendiri atau dapat dikatakan remaja mencapai identitas diri, karena ada perubahan fisik dalam dirinya. Remaja menurut Sunarti²³ adalah periode pubertas (remaja) merupakan periode di mana perkembangan fisik dan psikis mengalami perkembangan pesat. Maksudnya perkembangan fisik tersebut adalah perkembangan dapat di lihat secara nyata dalam pertumbuhan remaja, misal tinggi badan, bentuk tubuh, suara. Sedangkan perkembangan psikis adalah perkembangan dalam diri remaja yang berhubungan dengan perasaan dan emosi yang hanya dapat dipahami oleh remaja itu sendiri. Kestabilan emosinya dipengaruhi oleh aspek kematangan mental, kematangan emosi dan kontrol emosi. Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kedewasaan fisik remaja di tandai terjadinya perubahan fisik dalam organ

¹⁸R. Atkinson dkk., *Pengantar Psikologi Jilid 2*, terj. Wijaya Kusuma. (Jakarta: Interkasara Publisher, 2010), hlm. 210.

¹⁹ Lihat Zakijah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 45.

²⁰ *Ibid.*

²¹ Y.S.D. Gunarsa, dan Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak Remaja, dan Keluarga*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), hlm. 40.

²² Muhammad Sulaeman, *Ilmu Sosial Dasar*. (Jakarta: Eresco, 2001), hlm. 34.

²³ Sunarti, *Psikologi Umum dan Perkembangan*. (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2001), hlm. 10.

seksnya yang sudah mencapai kematangan. Masa remaja akhir (*late adolescence*), yaitu antar 15-18 tahun. Pada masa ini, baik remaja laki-laki ataupun perempuan mulai tertarik dengan lawan jenisnya.

Kehamilan di luar nikah dalam penelitian ini adalah adalah perwujudan dari perilaku seks yang dilakukan sebelumnya di luarkonsepsi pernikahan (seks pranikah) yang menyebabkan kehamilan. Artinya kehamilan pranikah diawali oleh perilaku seks pranikah terlebih dahulu. Perilaku seks pranikah merupakan perilaku seks yang dilakukan tanpa melalui proses pernikahan yang resmi menurut hukum, agama, maupun kepercayaan pada masing-masing individu.²⁴ Kehamilan di luar nikah merupakan akibat dari terjadinya perubahan perilaku seksual di kalangan remaja, perubahan yang ada didukung oleh kemajuan teknologi yang memungkinkan manusia mengalami kemudahan untuk mendapatkan aneka pemenuhan kebutuhan hidup, termasuk kebutuhan untuk mengungkap dorongan seksual yang timbul. Sementara itu remaja belum memiliki wadah yang aman dan nyaman untuk menyalurkan dorongan seks yang mereka alami. Wadah yang aman dan nyaman ini dapat di artikan secara moral, sosial maupun hukum.²⁵ Sebagaimana diungkapkan oleh Furstenberg bahwa kehamilan remaja dapat dialami oleh karena miskinnya pengetahuan tentang seks yang praktis sehingga kehamilan itu dapat dianggap sebagai kecelakaan yang kemudian mengakibatkan munculnya banyak persoalan lain yang mengikutinya. Kehamilan pranikah atau di luar nikah dapat menimpa remaja sebagai akibat hubungan seks yang dilakukan secara bebas.²⁶

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kehamilan di luar nikah adalah masa dimulai dari konsepsi (pembuahan) sampai janin lahir, dalam kurun waktu 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir pada perempuan yang belum terikat secara sah dalam pernikahan.

Mengenai kecemasan remaja hamil di luar nikah menurut Kaplan²⁷ pada perempuan yang sehat secara psikologis, kehamilan adalah suatu ekspresi rasa perwujudan diri dan identitasnya sebagai perempuan. Banyak perempuan yang melaporkan bahwa menjadi hamil adalah suatu pengalaman yang memuaskan bagi dirinya. Lebih lanjut di ungkapkan beberapa perempuan memandang kehamilan sebagai suatu cara untuk menghilangkan keraguan diri mereka tentang feminitasnya atau sebagai suatu cara untuk menentramkan diri mereka sendiri bahwa mereka mampu untuk menjadi hamil.²⁸ Remaja yang hamil di luar nikah memandang dirinya sendiri adalah seorang yang gagal, pencemar nama baik keluarga dan tidak tahu bagaimana hidupnya akan diteruskan. Perasaan bingung, cemas, malu dan bersalah bercampur dengan depresi, pesimis terhadap masa depan dan kadang-kadang disertai rasa benci dan marah kepada diri sendiri.

Gullota²⁹ mengatakan bahwa umumnya perempuan yang mengalami kehamilan diluar nikah pada usia sekitar dua puluh tahun dapat lebih mengalami stress, perasaan tidak berdaya (*feeling of helplessness*), putus asa, depresi, bunuh diri dan keinginan bunuh diri dan merasa diri gagal serta kehilangan harga diri. Seluruh pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang berhubungan seks di luar

²⁴Ahmad Wijaya, "Seks Bebas", dalam www.drawclinic.com. Akses 5 Mei 2011.

²⁵Anastasia, *Dampak Psikologis Perempuan Hamil Di luar Nikah*. (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2001), hlm. 75.

²⁶ *Ibid.*

²⁷ H.I. Kaplan, *Sinopsis Psikiatri...*, hlm. 50.

²⁸ Anastasia, *Dampak Psikologis Perempuan Hamil...*, hlm. 78.

²⁹ Gullota Agung, *Adolescent Sexuality...*, hlm. 23.

nikah dan kemudian mengalami kehamilan di luar nikah tidak diperbolehkan untuk melanjutkan sekolah, orang tua juga cenderung menghentikan biaya sekolah bila anak mereka hamil atau menghamili gadis, di karena remaja dalam kehidupannya masih sangat tergantung dari orang tua atau pihak lain. Kondisi yang ada ini memunculkan tekanan-tekanan tertentu dalam diri perempuan yang secara langsung mengalami kehamilan di luar nikah. Sehingga dapat memunculkan perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan ter-tekan yang dapat terlihat melalui gejala-gejala secara fisiologis terungkap dalam kesulitan untuk tidur, perut mual, keringat dingin muncul secara berlebihan atau jantung berdebar-debar. Sedangkan dalam tingkat psikologis dapat berupa kekhawatiran atau was-was yang terus menerus, bingung dalam menentukan pilihan atau tindakan, dan tegang yang tampak dalam aktifitas sehari-hari, karena seorang yang mengalami kehamilan tentu membutuhkan biaya untuk perawatan dan pemeliharaan kandungannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah lapangan (*field research*) karena data diperoleh di lapangan dengan metode pengumpulannya observasi dan wawancara. Observasi untuk memperoleh data tentang kondisi obyektif dari subyek penelitian. Wawancara untuk mendapatkan data tentang profil dari remaja yang hamil di luar nikah dan tinggal di wilayah Eks Karisidenan Surakarta. Karakteristik subyek adalah adalah remaja hamil diluar nikah; belum di nikahi; berusia 15-18 tahun.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologis, yakni mengungkapkan secara mendalam tentang perilaku atau remaja yang hamil di luar nikah.

Sedangkan analisisnya menggunakan pola berpikir induktif, yakni mengambil kesimpulan secara umum dari kasus-kasus hamil di luar nikah di kalangan remaja Surakarta tahun 2011.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara kepada remaja hamil di luar nikah, maka dapat disimpulkan bahwa: Kehamilan remaja di luar nikah memuat persoalan yang sangat kompleks bagi remaja itu sendiri. Perilaku seksual pranikah pada remaja adalah perilaku karena adanya dorongan seksual yang dilakukan oleh lawan jenis dan belum resmi terikat dalam perkawinan. Perilaku seksual pranikah dapat menimbulkan beberapa akibat, seperti kehamilan diluar nikah yang tidak dikehendaki, kesehatan ibu dan bayi, putus sekolah bagi yang masih sekolah, penyakit menular, depresi dan sebagainya.³⁰

Pada remaja yang hamil di luar nikah mengalami sebuah kecemasan terhadap nasib masa depan janin yang ada di dalam kandungannya. Hal ini terjadi pada YT, usia 20 tahun, profesinya sebagai pegawai warung makan padang di Kartasura, usia kehamilan 2 bulan. Juga kisah yang dialami oleh NWK, umur 18 tahun, pegawai warung makan di Kotta Barat Surakarta, asal Sragen, dan berpendidikan SMP, serta usia kehamilan 2 bulan. Dikisahkan bahwa keduanya dihamili lelaki yang bukan suaminya. Kehamilannya tersebut membuat informan merasa cemas dan bingung. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hawari bahwa kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu masalah, dalam arti bilamana seseorang menyadari bahwa hal-hal yang tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir dengan buruk maka akan timbul kecemasan. Kecemasan yang dialami

³⁰ Susatyo Yuwono, "Kesehatan Reproduksi dan Kebugarannya, Solusi Masalah Perilaku Seksual Pranikah Remaja", dalam *Kognisi*. Vol. 5, No.1, 2002, hlm. 12-21.

oleh informan dipengaruhi tidak hanya satu faktor saja, namun terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan muncul dalam diri informan. Henderson dan Gillespre menyatakan bahwa cemas disebabkan banyaknya situasi yang menekan sehingga menghambat dan menyebabkan terjadinya konflik psikis. Pada diri informan kecemasan itu muncul disebabkan karena kehamilannya saat ini dilakukan dengan pasangan yang bukan suaminya. Selain itu juga karena informan takut bahwa nantinya kondisi kehamilan informan tersenut akan diketahui oleh orang tua dan lingkungan sosial informan. Kondisi kecemasan tersebut diperburuk dengan adanya kemungkinan bahwa lelaki yang telah menghamili informan tidak bersedia untuk bertanggungjawab dengan cara menikahi informan secara resmi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Atkinson yang menyatakan bahwa kecemasan disebabkan karena konflik dan frustrasi, ancaman fisik dan ancaman terhadap harga diri serta tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi. Hal yang dirasakan informan ketika muncul kecemasan pada dirinya antara lain informan mengalami kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, gelisah, mual, malas beraktivitas dan kepala terasa pusing. Selain hal tersebut, secara kondisi psikis informan mengalami kondisi sering merasa bingung atas kondisi yang tengah dialami, kondisi emosi yang labil, misalkan informan menjadi mudah marah dan mudah lepas kontrol. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

1. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
2. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3.. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat. Hasil tes TMAS diketahui bahwa tingkat kecemasan informan menunjukkan bahwa informan mengalami kecemasan tingkat tinggi. Dengan menjawab aitem "ya" sebanyak 38 dan 34. Hal tersebut sesuai dengan skala TMAS yang terdiri dari 4 kategori yaitu: 1). Tidak cemas: 0-26, 2). agak cemas : 27- 32, 3). tinggi : 33-40, 4). Sangat cemas : >40.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Perasaan informan saat pertama kali mengetahui hamil adalah takut atas masa depan janin yang tengah dikandung dan khawatir jika kehamilannya tersebut diketahui oleh orang tua dan lingkungan sekitar.
2. Bentuk perilaku yang terjadi pada informan saat muncul perasaan cemas dalam diri informan adalah berupa perilaku menangis, selain itu informan akan mengamuk dengan memukul lemari dan barang-barang yang ada dalam kamar.
3. Dampak yang muncul apabila muncul

kecemasan pada informan adalah berupa perasaan tidak enak pada tubuhnya, sakit kepala, mengalami susah tidur, merasa tidak enak untuk makan, mudah merasa capek, malas untuk melakukan aktivitas, merasa gelisah, lebih cepat marah, merasa sering mau muntah dan merasakan perut yang berdenyut pada malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran bagi informan penelitian, dengan adanya temuan tentang dampak-dampak yang ditimbulkan dari kecemasan pada remaja kehamilan di luar nikah diharapkan informan

dapat berfikir lebih jernih dan tenang dalam menyikapi kehamilan yang dialaminya. Segera mungkin untuk mencari keberadaan orang yang telah menghamilinya, memberitahu tentang masalah yang dialami kepada keluarga agar dapat meringankan beban pikiran dan dibantu penyelesaiannya.

Saran juga disampaikan kepada keluarga remaja hamil di luar nikah diharapkan dapat lebih memberikan perhatian dan memberikan dukungan kepada informan terhadap kehamilan yang informan alami. Sehingga dapat membantu memecahkan masalah kehamilan yang dialami informan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, H. 2001. *Dampak Psikologis Perempuan Hamil Di luar Nikah*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Atkinson, R. dkk. 2010. *Pengantar Psikologi* jilid 2. (diterjemahkan oleh Dr. Wijaya Kusuma). Jakarta: Interkasara Publisher.
- Bloomfield, M.D. 2003. "Healing Anxiety Naturally. *Jurnal of consulting and Clinical Psychology*", dalam www.google.com. Akses 4 Mei 2011.
- Cecep, dan Solihati, Heri. 2008. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kehamilan Pranikah di Kalangan Pelajar di Desa Setianagara Kecamatan Cilimus*. Kuningan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
- Conley, T. 2003. *Breaking Free From The Anxiety Trap*. Wallsent self Help Group. www.wshg.org.uk.
- Daradjat, Zakijah. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung
- Agung, Gullota, 1993. *Adolescent Sexuality*. USA: Sage Publication Inc.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y.S.D. 2001. *Psikologi Praktis: Anak Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hawari. 1991. *Mental Sehat Hidup Nikmat, Hidup Pahit*. Jakarta: Studio Press.
- Hurlock, E.B. 2001. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwirdayanti. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, H.I. 1997. *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Lazarus, R.S. 2008. *Patterns of Adjustment*. LTD: Internasional Student Edition.

- Nevid, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal* (jilid 1), terj. Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta: Erlangga.
- Safaria. 2007. *Manajemen Emosi*. PT. Bumi Aksara.
- Sarwono, W.S.1995. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sulaeman, M. 2001. *Ilmu Sosial Dasar*. Jakarta: Eresco.
- Sunarti, B. 2001. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Surakarta: Universitas
Sebelas Maret.
- Suryabrata. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutikno. 2006. Orientasi Masa Depan Korban Kekerasan Seksual. Surakarta: Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wijaya, Ahmad. 2006. Seks Bebas. www.drawclinic.com. Akses 5 Mei 2011.
- Yuwono, Susatyo. 2002. “Kesehatan Reproduksi dan Kebugarannya, Solusi Masalah Perilaku
Seksual Pranikah Remaja”, dalam *Kognisi*. Vol. 5, No.1, 12-21.