

Strategi *Coping* Remaja Hamil di luar Nikah dalam Menghadapi Kecemasan Pasca Melahirkan di Desa Sungai Limau Sebatik Tengah

Nurasyikin

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Nurasyikin.2016@fai.umy.ac.id

Imam Suprabowo

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
imamsuprabowo@umy.ac.id

Abstrak

Kehamilan yang dialami seorang remaja biasanya merupakan pengalaman pertama sehingga perasaan cemas akan muncul sebagaimana remaja tersebut takut untuk menghadapi segala situasi selanjutnya yang bakal terjadi, selama kehamilan, persalinan bahkan setelah persalinan perasaan cemas itu tetap ada. Mengatasi permasalahan remaja yang hamil diluar nikah membutuhkan strategi *Coping* agar seorang remaja tersebut bisa menghadapi kecemasan-kecemasan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping remaja hamil diluar nikah dalam menghadapi kecemasan pasca melahirkan di Desa Sungai Limau, Sebatik Tengah. Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif menggunakan metode dan pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi serta menggunakan metode analisis data. Subjek penelitian ini adalah 8 remaja yang hamil diluar nikah pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang hamil diluar nikah menimbulkan kecemasan-kecemasan dimana kecemasan tersebut bersumber dari hami diluar nikah dan bagaimana ia menghadapi keadaan setelah melahirkan anak hamil diluar nikah. Jadi dari kecemasan tersebut subjek mengkombinasikan beberapa strategi *coping* yaitu *Problem Focused Coping*, *Confrontive Coping*, *Planful Problem-Solving*, *Seeking Social Support*, *Emotion Focused Coping* Strategi, *Distansing*, *Self-Control*, *Accepting Responsibility*, *Positif Reappraisal* dan *Escape Avoidance*

Kata kunci: Strategi, Remaja, Hamil, kecemasan, Coping

Abstract

The pregnancy experienced by a teenager is usually the first experience so that feelings of anxiety will arise as the teenager is afraid to face all the subsequent situations that will occur, during pregnancy, childbirth, even after childbirth, feelings of anxiety persist. Overcoming the problems of adolescents who are pregnant outside of marriage requires coping strategies so that a teenager can deal with these worries. Therefore, this study aims to determine coping strategies for out-of-wedlock pregnant adolescents in dealing with postpartum anxiety in Sungai Limau Village, Central Sebatik. This type of research is descriptive qualitative using methods and data collection in the form of observation, interviews and documentation as well

as using data analysis methods. The subjects of this study were 8 adolescents who were pregnant outside of marriage after giving birth. The results showed that adolescents who were pregnant outside of marriage caused anxieties where the anxiety originated from unmarried hami and how she cope with the situation after giving birth to a pregnant child outside of marriage. So from this anxiety the subject combines several coping strategies, namely Problem Focused Coping, Confrontive Coping, Planful Problem-Solving, Seeking Social Support, Emotion Focused Coping Strategy, Distancing, Self-Control, Accepting Responsibility, Positive Reappraisal and Escape Avoidance.

Keywords: Teenager, Out of Wedlock Pregnancy, Anxiety, Coping Strategy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses tahap seseorang bertransformasi dari tahap anak-anak menuju tahap dewasa. Masa remaja ini pula seseorang memiliki tuntutan sosial dan pendidikan, karena ditahap ini akan terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak dan kemandirian. Remaja lebih mudah terpengaruh dan meniru berbagai gaya hidup baru yang cenderung merugikan, termasuk terlibat dengan aktivitas seksual sebelum menikah yang berujung pada hamil di luar nikah. Akibat dari keadaan ini muncul dampak dari kehamilan diluar nikah, kawin muda, anak-anak yang lahir diluar nikah, aborsi, penyakit menular pseksual, depresi pada wanita yang terlanjur berhubungan seks dan lain sebagainya.¹

Berbagai kajian menunjukkan bahwa remaja yang hamil diluar nikah pada usia dini akan memiliki resiko tinggi untuk mengalami kecemasan, depresi, atau memiliki pikiran untuk bunuh diri, sebagian dapat disebabkan mereka sulit dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri selanjutnya. Dalam keadaan ini bisa

memunculkan kecemasan yang berat, karena adanya ketidak-siapan diri dalam menghadapi kehamilannya dan setelah melahirkan.

Berdasarkan dari penjelasan tentang hamil diluar nikah dan tentang kecemasan-kecemasan yang ada dialami seorang remaja yang mengalami hamil diluar nikah tentunya dibutuhkan strategi *coping* untuk mengatasi segala permasalahan tersebut. Strategi *coping* ini dapat diartikan sebagai upaya baik bagi mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi dan meminimalisir suatu situasi atau kejadian tekanan yang ada. Dan strategi *coping* ini juga dapat diartikan sebagai tingkah laku individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang ada. Jika individu tersebut bisa menggunakan strategi *coping* dengan baik untuk menyelesaikan masalah maka ia akan bisa menyesuaikan dengan baik pula.²

Coping menurut Lazarus dan Folkam berdasarkan fungsinya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu coping yang berfokus ada masalah yang dihadapi (*Problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi

¹ Sarwono, W.S.1995. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

²Mu'tadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.

(*Emotion-focused coping*), coping yang berfokus ada masalah yang dihadapi (*Problem-Focused coping*), bentuk coping ini mengurangi stres, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara yang baru. Coping yang berfokus pada emosi terdiri dari *confrontive coping* atau upaya individu untuk mengubah situasi, coping ini menunjukkan derajat kekerasan, sebagai contoh individu melepaskan masalah serta pengambilan resiko. Serta *Planful problem-solving* atau upaya mengubah keadaan yang dapat disertai dengan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah, seperti melakukan perencanaan untuk menghadapi suatu permasalahan.

Problem Focused Coping Strategi ini diarahkan pada pengurangan tuntutan pada situasi yang menekan atau memperluas sumbernya. *Problem focused coping* ini akan digunakan individu apabila mereka percaya bahwa sumber tekanan pada situasi tersebut dapat diubah. Strategi ini terdiri dari mengidentifikasi masalah yang menekan, menghasilkan solusi pada masalah sehingga menghilangkan stress. Dalam hal ini penerapan coping remaja akan diuji coba di lokasi objek penelitian yaitu Desa Sungai Limau Pulau Sebatik.

Pulau Sebatik adalah suatu daerah yang berada di perbatasan antara Negara Indonesia dengan Negara Malaysia. Pulau ini dimiliki dua negara, Sebatik bagian utara merupakan milik Malaysia dan bagian selatan adalah milik Indonesia. Desa Sungai Limau, sebagai bagian dari Pulau Sebatik berpenduduk dari kalangan remaja sebanyak 2660³, usia SMP-SMA. Jumlah ini cukup padat dengan luas secara geografis 20,82 km², sehingga potensi dalam pergaulan remaja Desa Sungai

Limau cukup tinggi intensitasnya. Baik pergaulan yang wajar maupun pergaulan antar lawan jenis yang mengakibatkan remaja hamil di luar nikah. Di wilayah ini, terdapat budaya konvensional yang masih menjunjung tinggi status perkawinan, budaya religious yang sangat menghormati perkawinan dan mencela perbuatan berhubungan intim sebelum pernikahan (zina) dan antara realitas pergaulan yang tidak sehat yang dilakukan oleh para remaja.

Berkaitan dengan kondisi tersebut dan pentingnya coping pada remaja inilah maka penulis mengambil judul Strategi Coping Remaja Hamil Diluar Nikah Dalam Menghadapi Kecemasan Pasca Melahirkan Di Desa Sungai Limau Sebatik Tengah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian Kualitatif. Metode Kualitatif merupakan metode yang mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian Kualitatif ini melibatkan usaha penting seperti mengajukan pertanyaan, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif, dan menginterpretasikan makna sebuah data. Secara umum penelitian Kualitatif lebih mengandalkan data berupa ungkapan subjek penelitian untuk mengeksplorasi fenomena atau permasalahan pokok yang terdapat dalam sebuah penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti memilih ada delapan subjek dan tentunya subjek yang sesuai dengan masalah dan fenomena yang ada pada penelitian ini. Pemilihan ini terkait siapa atau apa yang akan diteliti dan tujuan penelitian ini. Informan dalam penelitian ini adalah remaja yang hamil diluar nikah strategi

³ <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/8202/1/NURAINI.pdf>

coping apa yang digunakan dalam menghadapi kecemasan pasca melahirkan. Adapun ciri dan karakteristik yang digunakan yaitu 1) Remaja yang berusia 16-19 2) Remaja yang hamil diluar nikah 3) Pasca melahirkan Kriteria ini dipilih untuk lebih memudahkan dan memfokuskan penelitian. Penentuan subyek dilakukan peneliti dengan menggunakan kriteria yang telah disebutkan diatas. Hal tersebut dilakukan agar peneliti lebih mudah dalam melakukan penelitian. Selain itu guna mendapatkan informasi yang akurat dan dapat dijadikan pembanding kebenaran dari pernyataan subyek maka peneliti mengumpulkan informasi dari key informan yang merupakan orang-orang terdekat subyek seperti, orang tua, teman dan saudara.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Dalam penelitian ini, instrumen yang dipakai dalam penelitian berupa observasi ke lapangan dan wawancara. Observasi dilakukan Sesuai dengan ciri pendekatan kualitatif salah satunya sebagai instrumen kunci. Maka dengan hal ini, peneliti di lapangan sangat mutlak hadir atau terjun langsung kelapangan dalam melakukan penelitian. Berkenaan dengan hal tersebut, dalam mengumpulkan data peneliti berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan informan yang menjadi sumber data agar data-data yang diperoleh benar-benar valid. Observasi yang dilakukan adalah observasi terstruktur yaitu observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya.

Sementara wawancara yang dilakukan adalah dengan wawancara semiterstruktur, yaitu narasumber diminta pendapat dan ide-idenya karena tujuan wawancara ini untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Penyiapan transkripsi wawancara, men-scanning materi, mencatat data lapangan atau menyusun data ke dalam sumber informasi. Analisis data adalah dengan mengolah dan mempersiapkan serta menganalisis lebih detail dengan mengkode data. Secara kualitatif alat utama adalah peneliti itu sendiri dimana peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis, penafsir data, dan sebagai pelapor hasil dari penelitian. Selain itu digunakan observasi dan wawancara sebagai alat bantu atau instrumen penunjang dalam pengumpulan data. Setelah ditentukan metode yang akan digunakan, maka peneliti menyusun instrumen guna mengumpulkan data yang diperlukan.

Pengujian Validitas dan reliabilitas pada penelitian kualitatif disebut dengan pemeriksaan keabsahan data. Formulasi pemeriksaan keabsahan data menyangkut kriteria derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability), dari ke empat kriteria tersebut pendekatan kualitatif memiliki delapan teknik pemeriksaan data, yaitu perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat, kecukupan referensi, kajian kasus negatif, pengecekan anggota, dan uraian rinci. Dari hasil tersebut maka didapatkan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan strategi Coping remaja hamil diluar nikah dalam

menghadapi kecemasan pasca melahirkan yang mana meneliti mengenai latar belakang terjadinya hamil diluar nikah, sumber kecemasan, dampak dari kecemasan, bentuk strategi coping yang dilakukan oleh remaja hamil diluar nikah dalam menghadapi kecemasan di Desa Sungai Limau Kec. Sebatik Tengah, yang merupakan salah satu desa di Kecamatan yang berada di pulau Sebatik.

Dalam penelitian ini peneliti telah memilih 8 subjek penelitian yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu remaja hamil diluar pasca melahirkan berusia 16-19 tahun dan berdomisili di desa Sungai Limau. Nama subjek dan informan yang digunakan merupakan inisial, hal ini dimaksudkan agar identitas dan rahasia mereka tetap terjaga, sehingga bersedia untuk memberikan informasi secara terbuka kepada peneliti. Profil subjek remaja hamil diluar nikah.

No.	Nama subjek	Usia
1.	WD	18 tahun
2.	SW	18 tahun
3.	ND	17 tahun
4.	WW	16 tahun
5.	KT	18 tahun
6.	MS	16 tahun
7.	BT	18 tahun
8.	VS	19 tahun

Subjek Pertama adalah Subjek WD Berdasarkan wawancara dan observasi dapat diketahui apa faktor yang menyebabkan subjek WD hamil diluar nikah berawal dari terpengaruh dari pergaulan WD yang sejak SMP sudah

mengenal pacaran namun ia baru mengenal seks saat ia sudah bekerja, sejak ia sudah sering berpacaran ia mengaku sudah berpacaran 3 kali padahal saat itu masih sangat anak-anak, WD hanya bersekolah sampai SMK karena ekonomi keluarga yang kurang memadai ia harus berkerja, disaat bekerja ia berpacaran dengan seorang pria yang berbeda agamanya, ia dan pacarnya baru berpacaran 2 bulan namun ia melakukan hubungan seks namun saat memasuki 3 bulan ia mengetahui bahwa ia sedang hamil. Ia mengaku saat melakukan hubungan seks dengan pacarnya tidak ada kata keterpaksaan tetapi dengan keadaan suka sama suka.

Adapun Strategi Coping WD dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui Berdasarkan Wawancara bersama Subjek sebagai berikut:

1) *Accepting Responsibility*

“...saya berusaha mbak membujuk pacar saya agar ia mau bertanggung jawab dengan cara setelah saya melahirkan nanti ia harus mau menikahi saya...”⁴

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui jika Strategi WD yaitu *Accepting Responsibility* yang mana ia mengajak pacar untuk menyelesaikan masalahnya dengan membujuknya segera menikahnya setelah melahirkan.

2) *Distansing*

“...awalnya sumber yang buat saya sangat cemas itu tetangga soalnya dilingkungan RT saya tinggal, hal seperti ini itu gampang tersebar dari mulut kemulut dan saya malu tetapi

⁴ Wawancara Di sebuah Café tempat suami WD bekerja 15 maret 2020 waktu 19:12, Sebatik

lama kelamaan saya berusaha gitu mbak tidak peduli dengan lingkungan...”

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui WD menggunakan Strategi *Distansing* yang dimana WD cuek dengan lingkungannya.

3) *Seeking social support*

“...yaa saya itu mbak bingungkan setelah saya menikah dan melahirkan orang tua saya itu jadi kayak berubah gitu mbak makanya saya lebih sering cerita ke sepupu saya jadi awal setelah menikah itu saya sering kerumah tante saya buat cerita masalah saya...”

Dari cerita WD itu subjek diketahui menggunakan strategi *seeking social support* yaitu WD meminta bantuan dan nasehat kepada saudara terdekatnya.

4) *Confrontive Coping*

“...soalnya agama sih saya tidak terlalu mempersalahkan to mbak, soalnya banyak kok yang satu agama malah bisa cerai sedangkan suami saya itu mbak orang nya sabar dan baik kesaya jadi untuk beda agamanya saya terima aja kami juga sepakat anak kami bisa memilih mau ikut agama siapa walaupun saya tetap mau mbak anak saya ikut agamanya saya hehe...”

Dari cerita WD itu subjek diketahui menggunakan strategi *Confrontive Coping* dimana WD menerima kenyataan dan juga mau menerima agama suaminya yang berbeda dengannya. WD dan suami hidup bersama dengan agama yang berbeda dan juga sudah berdiskusi dengan suami untuk tidak memaksakan anaknya kelak untuk ikut Agama yang diinginkan.

Subjek kedua adalah Subjek SW Berdasarkan wawancara dan observasi Sejak SMP SW mengakui bahwa ia sudah sering berpacaran, bahkan ia juga mengaku bahwa ia salah pergaulan dimana SW sering sekali bolos sekolah, selain bolos saat keluar malam main bersama teman-temannya ia mengaku sering sekali pulang larut malam. Tetapi ia juga merasa hal yang dilakukannya juga karena ia merasa bebas. Orang tua yang kurang perhatian dengannya membuatnya semakin menikmati keadaanya. Pergaulan setelah lulus SMA saat awal bekerja mulai mengenal seks bersama pacarnya, awalnya ia melakukan hubungan alasan coba-coba sampai akhirnya mereka sering melakukan hubungan dan saat berhubungan ia dan pacarnya tidak menggunakan pengaman. Akhirnya setelah setahun berpacaran ia mengetahui kalo ia sedang hamil.

Adapun Strategi Coping SW dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Self-control*

“.....jadi setelah saya menikah, suami saya mulai berpikir untuk kedepannya kami akan seperti apa yang kita awalnya ngontrak dan mulai cari kerja intinya kita tetap berusaha memikirkan hal-hal baik buat kedepannya gitu...”⁵

Dari cerita SW itu subjek diketahui menggunakan strategi *Self Control* sesuai dengan teori lazarus & Folkam yang mana subjek berusaha untuk mengendalikan diri dan mulai merenungkan diri dengan cara berpikir untuk mencari tindakan positif untuk masalahnya.

⁵ Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

2) *Mental disengagement*

“...untuk bisa melupakan masalahnya saya lebih suka cari kesibukan gitu sih dek misalnya saya berjualan online saya mulai mencari kerja gitu dek...”⁶

Dari cerita SW itu subjek diketahui menggunakan strategi mental disengagement dimana SW mulai mencari kegiatan yang bisa membuatnya melupakan sedikit demi sedikit keadaanya dengan cara berjualan online.

3) *Seeking social support*

“...tentunya sangat sulit dek buat hadapi masalah kakak ini makanya kakak juga lebih giat gitu sih buat ngebujuk ibu kakak soalnya kakak juga tentunya nasehat gitu kan apalagi kan doa ibu juga sangat baik juga kan buat kakak...”⁷

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketau jika Strategi SW yaitu *Seeking social support* ia mulai berusaha mendekati ibunya dan mulai meminta nasehat dan doa

4) *Distansing*

“...ya kalo untuk lingkungan sekitar sih kakak lebih ke menghindar misalnya kakak nggak main sosmed dulu gitukan soalnya kalo disosmed kadang kita mudah tersinggung aja kan misalnya teman yang buat status gitu mirip sama masalah kan bawaannya kayak merasa disindir aja gitu...”⁸

Dari cerita SW itu subjek diketahui menggunakan strategi *Distansing* ia mulai belajar cuek dengan lingkungan dan menghindari sosial media agar hal-hal yang membuatnya mengingat masalahnya tidak dilihat.

5) *Positif Reappraisal*

“...setelah menikah sih suami kakak tuh mendekatkan diri kepada Allah ibadahnya juga lebih tepat waktu gitu dek dan suami kakak tuh sekarang lebih nyuruh kakak ikut kepengajian atau misalnya ada ceramah-ceramah gitu disuruh ikut...”⁹

Dari cerita WD itu subjek diketahui menggunakan strategi *Positif Reappraisal* dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri dalam hal-hal yang religius.

Subjek ketiga adalah Subjek ND Berdasarkan observasi dan wawancara ND mulai mengenal seks sejak masih duduk dibangku SMA kelas 3 tetapi ia mengaku sudah berpacaran sejak kelas 2 SMA, ND dan pacarnya sudah berpacaran 1 tahun lebih dan oleh karena itu ketika ia diajak oleh pacarnya untuk berhubungan seks dia tidak terlalu memikirkan kedepannya ND yakin pacarnya tidak akan membuatnya kecewa. Dan pada akhir saat ia sudah mau lulus SMA ND mengetahui bahwa ia sedang hamil dengan menutupi hal itu dari keluarganya. ND melahirkan anak 2 bulan setelah ia lulus SMA.

Adapun Strategi Coping ND Teori Strategi Coping seperti menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui Berdasarkan Wawancara bersama Subjek sebagai berikut:

⁶ Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

⁷ Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

⁸ Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

⁹ Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

1) *Self-control*

“...dulu itu aku hamil masih sekolah dek ,jadi tau betapa cemasnya kakak gimana apalagi itu kakak sudah tinggal 2 bulan lagi ujian nasional, duh kakak sampe sempat mau mengugurkan kandungan kakak tapi kakak fikir kalo digugurkan ini pasti nanti bakal ketahuan nih jadi kakak coba cari cara lain yaah itu sembunyiin mau nggak mau kakak usahain habis SMA selesai harus nikah gitu dek, jadi disitu kakak fokus ke pacar kakak usahain selesai kakak Lulus SMA hasus dinikahin...”

10

Dari cerita ND itu subjek diketahui menggunakan strategi coping *Self-Control* sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkam yang mana subjek tidak terlalu tergesa-gesa untuk melakukan tindakan dalam menghadapi masalah yang ia alami.

2) *Seeking Social Support*

“.... Saya dulu lebih dulu sering-sering cerita sama minta pendapat ke nenek kakak soalnya nggak berani ke orang tua jadi dulu yang bantuin cerita semua itu nenek....”¹¹

Dari cerita ND itu subjek diketahui menggunakan strategi *Seeking Social Support* sejalan dengan teori Lazarus & Folkam yang mana subjek berusaha mencari bantuan dan juga nasehat dari keluarga.

Subjek keempat adalah Subjek WW Berdasarkan observasi dan wawancara WW sudah berpacaran sejak SMP dan menurutnya hal ini mungkin salah satu

¹⁰ Wawancara Di rumah ND 28 April 2020, waktu 15:00, sebatik

¹¹ Wawancara Di rumah ND 28 April 2020, waktu 15:00, sebatik

penyebab dari kejadiannya sekarang. Masih SMP ia sudah sering berpacaran dan akhirnya lanjutnya sampai SMA. WW dengan terpaksa harus berhenti sekolah karena hamil padahal ia sebentar lagi akan ujian nasional. Saat melakukan hubungan WW mengaku bahwa pacarnya yang mengajaknya untuk melakukan hal tersebut.

Adapun Strategi Coping yang digunakan WW dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Accepting Responsibility*

“...saya sih lebih ke pasrah sih kak, jadi saya juga jadi lebih menghindar dari orang-orang terus aku juga mikir kan mau gimana gitu kan sudah terlanjur juga mau gimana lagi selain aku terima keadaan yaa ku berusaha nerima sebagai ibu muda belajar buat kedepannya aku harus kayak gimana dengan usiaku yang masih mudah harus jadi ibu...”¹²

Dari cerita WW itu subjek diketahui menggunakan strategi *Accepting Responsibility* yang sejalan dengan teori Lazarus & Folkam yang dimana subjek yang mencoba menghadapi masalahnya dan berusaha memikirkan bagaimana untuk menyelesaikan masalahnya kedepan.

2) *Seeking Social Support*

“...ya aku tuh masih bingung kak kedepannya tuh harus gimana gitu kan soalnya kami masih muda sudah jadi ayah dan ibu makanya setelah itu aku lebih sering minta nasehat ke guru aku pas SMA ada guru gitu

¹² Wawancara Di rumah WW 3 mei 2020, waktu 15:00 , sebatik

yang tiap butuh solusi selalu cerita ke beliau kak..”¹³

Dari cerita WW itu subjek diketahui menggunakan strategi *Seeking Social Support* yang mana sesuai dengan teori Lazarus & Folkam yang mengatakan strategi ini subjek yang lebih usaha mencari nasehat dan bantuan dari orang lain.

Subjek kelima adalah Subjek KT Berdasarkan observasi dan wawancara KT merupakan seorang anak TKI dan akhirnya tinggal bersama neneknya. Untuk membantu orang tua dan neneknya setelah lulus SMA KT tidak melanjutkan pendidikan selanjutnya ia langsung bekerja sebagai pelayan disebuah warung makan.

Adapun Strategi Coping yang digunakan KT dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Distansing*

“... yaa awalnya itu berat dek, aku tuh sampe mencoba jaga jarak sama orang di lingkungan kakak soalnya kakak udah hamil diluar nikah ditambah suami kakak yang beda agama sama kakak. Jadi awal-awal itu kakak juga berusaha tidak bermain fb soalnya takut aja nanti kakak lihat orang buat status kakak pula yang tersinggung...”¹⁴

Dari cerita KT itu subjek diketahui menggunakan strategi *Distansing* sesuai dengan teori Lazarus & Folkam dimana

subjek berusaha berjaga jarak dengan tujuan positif.

Subjek keenam adalah Subjek MS Berdasarkan wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa MS sudah mulai mengenal pacaran sejak SMP kelas 3 dari SMP ia berpacaran namun orang tuanya tidak pernah mengetahuinya. Dan MS mengaku dirinya tidak akrab dengan orang tuanya karena orangnya jarang dirumah karena berdagang sayur dimana-mana. MS melakukan hubungan dengan pacarnya tidak dengan keterpaksaan dan dia mengaku bahwa ia dan pacarnya tidak berpikir panjang. Saat hamil orang tuanya tidak mengetahuinya setelah sudah mendekati mau melahirkan baru orang tuanya tahu bahwa ia sedang mengandung.

Adapun Strategi Coping yang digunakan MS dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Self-Control*

“... yaa jujur sih kk aku tuh belum bisa ngelakuin banyak hal gitu yang bisa ku lakukan aku coba perlahan belajar untuk menerima masalah dan apanya aku berusaha kedepan aku ngk ngelakuin hal yang tidak baik lagi...”¹⁵

Dari cerita MS itu subjek diketahui menggunakan strategi *Self-Control* yang mana sesuai dengan teori Lazarus & Folkam yang mana subjek melakukan hal dengan tidak tergesa-gesa. Namun MS disini mengaku untuk menghadapi masalahnya ini belum banyak melakukan apa-apa.

¹³ Wawancara Di rumah WW 3 mei 2020, waktu 15:00 , sebatik

¹⁴ Wawancara Di rumah KT 27 April 2020, waktu 15:00 , sebatik

¹⁵ Wawancara Di rumah MS 15 juni 2020, waktu 10:00 , sebatik

Subjek ketujuh adalah Subjek BT Berdasarkan wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa BT terlalu dini sudah mengenal yang namanya pacaran sehingga membuatnya terjerumus ke pergaulan yang bebas. Misalnya saat SMA BT sudah sering ikut bolos, sering pulang larut malam terlebih teman-teman sekelompoknya banyak yang cowok.

Adapun Strategi Coping yang digunakan BT dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Accepting Responsibility*

“...yaa awalnya lebih berusaha perlahan belajar menerima keadaan jadi berlarut jadi ibu muda tanpa suami walaupun berat yah dek tapi cuma itu yang bisa kulakukan saat itu dan yakin sih kalo aku itu punya tuhan...”¹⁶

Dari cerita BT itu subjek diketahui menggunakan strategi *Accepting Responsibility* sesuai dengan teori Lazarus & Folkam yang mana subjek berusaha menerima peristiwa yang terjadi dan bisa menyesuaikan diri terhadap apa yang dialaminya.

2) *Seeking Social Support*

“...sekarang lagi usaha mendekati orang tuanya soalnya semenjak ada kejadian ini hubungan sama keluarga jadi renggang gitu si dek padahal saat ini lah lagi butuh banget dukungan mereka biar aku bisa menghadapi semua kedepannya...”¹⁷

¹⁶ Wawancara Di rumah BT 20 juni 2020, waktu 10:00 , sebatik

¹⁷ Wawancara Di rumah BT 20 juni 2020, waktu 10:00 , sebatik

Dari cerita BT itu subjek diketahui menggunakan strategi *seeking social support* sesuai dengan teori Lazarus & Folkam yang mana subjek mencari nasehat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.

Subjek kedelapan adalah Subjek VN Dalam hal ini tentunya subjek BT belum banyak melakukan strategi coping hanya ada dua startegi coping yang digunakan BT yaitu, pertama strategi *Accepting Responsibility* adalah cara pertama BT, ia baru mulai belajar menerima perlahan-lahan keadaan yang dihadapinya. Yang kedua Strategi *seeking social support* strategi yang BT sedang lakukan sekarang ia lagi mencoba juga untuk mendekati orang tuanya agar ia bisa mendapatkan dukungan kembali.

Adapun Strategi Coping yang digunakan VN dalam Teori Strategi Coping menurut Lazarus & Folkam yaitu yang diketahui berdasarkan wawancara bersama subjek sebagai berikut:

1) *Positif Reappraisal*

“...pertama sih mungkin aku lebih belajar buat menerima dek dan aku juga berpikir mungkin hal ini terjadi karena aku jauh dari Tuhan. Dan perlahan belajar untuk lebih dekat dengan Tuhan Yesus...”¹⁸

Dari cerita BT itu subjek diketahui menggunakan strategi *Positif Reappraisal* sesuai dengan teori Lazarus & Folkam subjek menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri dalam hal-hal yang religius.

2) *Escape Avoidance*

“...jujur dengan masalah yang kakak hadapi ini buat kakak cemas bahkan

¹⁸Wawancara Di rumah VN 20 juni 2020, waktu 15:00 , sebatik

stres berusaha dengan kuat untuk menyelesaikan masalahnya walaupun sering melakukan hal berisiko aku sering menangis mengingat masa lalu aku sampe dulu itu sering meminum obat tidur agar bisa tenang...”¹⁹

Dari cerita BT itu subjek diketahui menggunakan strategi *Escape Avoidance* sejalan dengan teori Lazarus & Folkman yang menjelaskan dalam strategi ini subjek yang menggunakan strategi coping ini terlihat dari sikapnya yang berusaha menghindari dan bahkan sering melakukan hal yang negatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Strategi Coping Remaja Hamil diluar Nikah dalam Menghadapi Kecemasan Pasca Melahirkan di Desa Sungai Limau Sebatik Tengah. Berdasarkan Penelitian, menunjukkan sebagian besar subjek menggunakan Emotion Focused Coping (Distancing, Self-Control, Accepting Responsibility, Positif Reappraisal, dan *Escape Avoidance*). Namun, meskipun penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Emotion Focused Coping lebih menonjol, subjek tetap mengkombinasikan dengan Problem Focused Coping (Confrontive Coping, Planful Problem-Solving, dan Seeking Social Support) dalam mengatasi kecemasan terhadap masalahnya.

Penelitian ini juga menunjukkan Strategi coping pada subjek ini menggunakan strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi kecemasan pada masalahnya. Ditemukan remaja yang hamil diluar nikah pada 5 subjek (WD, SW, ND,

WW, dan BT) yang menggunakan Strategi Seeking Social Support yang artinya strategi suatu usaha yang ditandai dengan cara mencari nasehat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Terdapat 3 Subjek (SW, ND dan MS) yang menggunakan Strategi Self-Control yang artinya strategi individu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah. Terdapat 3 subjek (WD, WW, dan BT) yang menggunakan strategi Accepting Responsibility yang artinya strategi individu yang menerima dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya suatu masalah. Terdapat 3 subjek (WD, SW, dan KT) yang menggunakan Strategi Distancing yang artinya suatu usaha yang mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau dengan membuat sebuah harapan yang positif. Terdapat 2 subjek (SW dan VN) yang menggunakan strategi Positif Reappraisal yang artinya bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri dalam hal-hal yang religius. Dan terdapat 1 subjek (VN) yang menggunakan strategi *Escape Avoidance* yang artinya menghindari terhadap masalah yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek remaja sebaiknya lebih memilih pergaulan agar hal-hal yang merugikan tidak terjadi apalagi menyangkut masa depan.
2. Bagi orang tua subyek orang tua sebaiknya memberikan pengarahan dan lebih perhatian kepada anak agar seorang tidak merasa bebas dan selalu ingin

¹⁹ Wawancara Di rumah VN 20 juni 2020, waktu 15:00 , sebatik

melakukan hal yang dia ingin tanpa melihat baik buruknya.

3. Bagi kepala desa diharapkan agar lebih menjaga lingkungan sekitar maksudnya dengan membuat aturan untuk anak muda yang keluar malam untuk nongkrong agar lebih diperhatikan sehingga anak sekarang tidak seenaknya melakukan sesuatu hal yang merugikan.

Wawancara Di rumah WW 3 mei 2020, waktu 15:00 , sebatik

Wawancara Di rumah KT 27 April 2020, waktu 15:00 , sebatik

DAFTAR PUSTAKA

Anastasia. H. *Dampak Psikologis Perempuan Hamil Di luar Nikah*. Semarang: Fakultas.2001

Aziz, Nia Ariesta & Margaretha. *Strategi Coping terhadap Kecemasan pada ibu hamil dengan riwayat keguguran dikehamilan sebelumnya*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.vol.05, No.01 januari 2017

Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984

Mu'tadin, Z. *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.2002

Sarwono, W.S. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.1995

Septiyani, Risma. *Strategi coping stres pada pasangan remaja yang menikah pada usia dini di desa Tangkisan Klaten*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2016

Wawancara Di sebuah Café tempat suami WD bekerja 15 maret 2020 waktu 19:12, Sebatik

Wawancara Di rumah SW 24 April 2020, waktu 20:20 , sebatik

Wawancara Di rumah ND 28 April 2020, waktu 15:00, sebatik