

## Strategi Coping Pada Remaja Yang Stress Karena Kehamilan Pranikah

Gandary Hati Islamy<sup>1</sup>, Asniar Khumas<sup>2</sup>, Kurniati Zainuddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.

E-mail: gandaryhatiislamy@gmail.com<sup>1</sup>, asniarkhumas@unm.ac.id<sup>2</sup>, kurniati.zainuddin@unm.ac.id<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 20 Oktober 2022

Revised: 23 Oktober 2022

Accepted: 28 Oktober 2022

**Keywords:** Kehamilan Pranikah, Remaja, Strategi Coping.

**Abstract:** Kehamilan pranikah ialah kehamilan yang tak diinginkan yang terjalin pada perempuan di negara-negara di mana pernikahan dengan pasangan tak disahkan secara legal. Riset ini bermaksud guna mengetahui metode strategi coping pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah. Riset ini memanfaatkan prosedur kualitatif serta fenomenologis. Responden dalam riset ini ialah 3 orang. Responden didapat melalui metode purposive sampling, serta pengumpulan informasi memanfaatkan tanya jawab tak terstruktur yang dilakukan langsung dengan responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa reaksi pertama ketika mengetahui kehamilan pranikah yang dialami responden ialah merasakan emosi negataif seperti stress, ketakutan, kekhawatiran. Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang mengalami kehamilan pranikah menerima dan bertanggung jawab atas kondisi kehamilannya.

### PENDAHULUAN

Era remaja ialah periode peranjakan dari era anak- anak mengarah era dewasa, berkisar antara umur 12 sampai 21 tahun. Era remaja mengalami transformasi fisik serta intelektual, seperti suasana batin yang bertambah, atensi, kedudukan, serta pola sikap (Hurlock, 1999). Salah satu perubahan pola perilaku yang terjadi ialah meningkatnya keingintahuan tentang berbagai hal salah satunya ialah perilaku seks (Malanda, 2007).

Sarwono (2013) mengemukakan bahwasanya perilaku seks ialah perilaku yang didorong oleh hasrat seksual, baik untuk lawan jenis maupun sesama jenis. Perilaku seksual termasuk perasaan tertarik, berkencan, keintiman, dan seks. Rosidah (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis perilaku seksual antara lain bersentuhan (*touching*), berciuman (*kissing*), dan hubungan kelamin (*sexual intercourse*).

Perkembangan seksual muncul sebagai bagian dari perkembangan yang harus dijalani, tetapi jika penyaluran hasrat seksual yang belum semestinya dilakukan akan menimbulkan dampak negatif seperti kehamilan. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 mengemukakan bahwasanya perilaku pacaran menjadi titik masuk pada praktik perilaku berisiko yang menjadikan individu rentan mengalami kehamilan yang tak diinginkan (kehamilan usia dini dan pranikah), terinfeksi penyakit menular seksual dan aborsi (BKKBN, 2019).

Sebesar 46% remaja Indonesia yang berusia 15 hingga 19 tahun menyatakan telah melakukan hubungan seksual. Data sensus nasional menunjukkan bahwasanya 48 persen hingga 51 persen perempuan yang mengalami kehamilan pranikah ialah remaja (Rahmawati, Yuniar, & Ismail,

2017). Sari dan Desiningrum (2017) mengemukakan bahwasanya individu atau perempuan yang memilih mempertahankan kehamilan sebagian besar akan memutuskan untuk menikah guna menutupi keadaan tersebut ataupun mempertanggung jawabkan akibat dari perilaku seksual yang telah dilakukan. Kondisi menikah akibat kehamilan pranikah biasanya dikenal dengan sebutan *married by accident*.

Berdasarkan hasil wawancara, responden menjelaskan bahwasanya responden mencoba menghindari karena merasa takut jika kehamilan pranikah yang dialami oleh responden diketahui oleh orangtua responden. Responden mencoba untuk menyembunyikan kehamilannya dengan memaki pakaian yang berukuran besar/*oversized* seperti *hoodie*. Riset yang dilakukan oleh Malik, Astuti, dan Yulianti (2016) mengungkapkan bahwasanya respon pertama yang diberikan oleh individu saat pertama kali mengetahui kehamilannya ialah cenderung berdiam diri, berupaya berasumsi positif bahwasanya dirinya baik- baik saja (tak mengandung), serta merahasiakan kehamilan dari orangtua.

Bersumber pada hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwasanya responden yang mengalami kehamilan pranikah merasakan stress seperti perasaan bersalah, menyesal, dan malu. Kehamilan pranikah akan memunculkan perasaan berdosa, malu pada diri sendiri ataupun pada orang lain, mengisolasi diri, penyesalan yang berlarut-larut, stres dan sulit tidur, serta melakukan tindakan aborsi (Farida, 2009). Bersumber pada hasil riset yang dilakukan oleh Malik, Astuti, dan Yulianti (2016) menunjukkan bahwasanya tekanan yang dialami oleh remaja yang hamil pranikah berasal dari dalam diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Situasi mengandung sebelum menikah dianggap sebagai penyimpangan, yang mengurangi ataupun menghilangkan makna. Seseorang pribadi tak bisa menjauhi suasana yang menyimpang ataupun tak menyenangkan, namun orang bisa menyesuaikan diri guna mendapati apa yang terjadi. Kecondongan untuk mengisolasi diri, keresahan, serta tekanan mental ialah wujud perasaan tak berakal serta tak berarti pada suasana yang dirasakan, alhasil orang condong menempuh hidup tanpa tujuan serta arah (Utami, Mar'at, & Suryadi, 2017). Munculnya tekanan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kehamilan pranikah dapat berpotensi menimbulkan stres.

Permasalahan serta tekanan yang dialami membutuhkan jalan keluar sebagai usaha guna membiasakan diri atau menyesuaikan diri. Konsep untuk mengatasi atau memecahkan permasalahan tersebut disebut dengan *coping*. *Coping* ialah proses yang bertujuan menyeimbangkan emosi individu dan untuk memecahkan masalah dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, berdasarkan kondisi permasalahan yang ditemukan, peneliti tertarik guna meneliti mengenai deskripsi strategi *coping* pada remaja yang stress karena kehamilan pranikah. Riset ini bermaksud guna mengetahui bagaimana gambaran stress pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah, memahami strategi *coping*, dan faktor yang memengaruhi strategi *coping* pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dipakai dalam riset ini ialah riset kualitatif. Prosedur kualitatif ialah metode riset yang menciptakan informasi deskriptif dalam bentuk tertulis serta verbal mengenai pribadi serta sikap yang dicermati. Metode riset yang dipakai dalam riset ini ialah fenomenologi. Pendekatan fenomenologi ialah penggambaran arti dari sebuah pengalaman hidup dari masing-masing individu tentang fenomena tertentu (Creswell, 2009). Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami arti dari peristiwa atau masalah yang dihadapi responden penelitian.

Pada penelitian dengan pendekatan kualitatif, individu yang dijadikan subjek penelitian harus mempunyai pengalaman yang serupa dengan kejadian yang dicermati. Berdasarkan hal tersebut,

---

responden penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh berdasarkan atas ciri-ciri tertentu dan memiliki keterkaitan yang erat untuk memenuhi tujuan yang telah ditetapkan. Adapun kriteria responden dalam riset ini ialah remaja perempuan dan pernah mengalami kehamilan pranikah.

Teknik pengumpulan informasi yang dipakai dalam riset ini ialah wawancara. Wawancara ialah interaksi antara 2 orang dalam suasana saling berhadapan, terdiri atas beberapa pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti serta diajukan pada responden (Emzir, 2012). Kategori wawancara yang dipakai dalam riset ini ialah wawancara tak terstruktur, bertujuan untuk memahami suatu fenomena dengan pertanyaan yang bersifat terbuka dan memberikan improvisasi dalam mengajukan pertanyaan kepada responden (Herdiansyah, 2013). Peneliti dalam melakukan proses wawancara menggunakan bahasa Indonesia sesuai dengan kebiasaan masyarakat setempat sehingga mudah dipahami oleh responden. Pedoman wawancara yang disusun dilakukan secara tak terstruktur untuk mendapatkan informasi dari responden secara lebih dalam.

Analisis data ialah proses yang melibatkan penyusunan dan pemecahan hasil wawancara ke dalam suatu unit, merangkum, mencari tema yang berkaitan dengan penelitian, dan menyajikan kesimpulan dari data yang telah diteliti dalam bentuk deskripsi dan jelas. Tahapan analisis yang dilakukan dalam riset ini dengan membaca semua data yang diperoleh di lapangan mengenai makna responden dari fenomena yang diteliti. pernyataan responden yang dinilai penting dan berkaitan dengan fenomena yang diteliti kemudian dikelompokkan ke satuan makna (*meaning unit*) dengan membuat matriks dan diurai secara detail. Peneliti merumuskan gambaran tuntas dan menjelaskan mengenai fenomena yang diteliti secara terstruktur dan terperinci.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *member checking* untuk menentukan keabsahan data. Setelah mendapatkan data penelitian terkait gambaran stress dan gambaran strategi *coping* pada remaja yang stress karena mengalami kehamilan pranikah, kemudian peneliti melakukan pengecekan kembali dengan bertanya kepada responden terkait pernyataan yang telah disampaikan pada wawancara sebelumnya. Responden mengungkapkan bahwa ketika mengetahui kehamilannya, responden merasa stress dan tidak memiliki solusi atas kehamilan pranikah yang dialami. Responden juga mengungkapkan bahwa solusi yang tepat untuk mempertahankan dan bertanggung jawab atas kehamilan yang dialami dengan cara menikah bersama pasangannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil riset ini berpusat pada gambaran strategi coping remaja yang mengalami kehamilan pranikah. Penelitian ini melibatkan 3 orang responden yang tinggal di Kabupaten Gowa. Data diperoleh peneliti melalui wawancara secara langsung dengan responden untuk mendapatkan data terkait gambaran stress, mengetahui dan memahami strategi *coping* serta mengetahui faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan bahwasanya ketika mengetahui awal kehamilan pranikah yang dialami oleh responden, responden merasa stress seperti tak berdaya, khawatir, dan malu. Responden mencoba untuk melarikan diri dari rumahnya karena meerasa malu kepada keluarga responden. Responden juga mencoba untuk menghindari dan selalu memakai pakaian besar dan longgar agar kehamilan pranikah yang dialaminya tak diketahui oleh responden. Responden merasa bersalah kepada orangtua dan malu untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Responden mencoba untuk melakukan tindakan aborsi karena pasangan responden tak

memiliki solusi atas kehamilan pranikah yang dialaminya. Responden menghentikan tindakan aborsi yang dilakukannya karena saran dari kerabat dekat agar tetap mempertahankan kandungannya, selain itu aborsi juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan responden. Hingga saat ini, responden mengaku bahwasanya responden merasa bersalah kepada dirinya sendiri dan anaknya karena telah mencoba untuk melakukan tindakan aborsi. Responden memilih untuk bertanggung jawab atas kehamilannya dengan cara menikah bersama pasangannya.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, peneliti akhirnya membuat gambaran perihal strategi *coping* pada remaja yang stress karena mengalami kehamilan pranikah agar memudahkan dalam membuat pembahasan, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Kehamilan pranikah pada remaja ialah dampak dari perilaku seks bebas atau seks pranikah. Wulandari, Fihastutik, dan Arifrianto (2019) mengemukakan bahwasanya seks pranikah terjadi dikalangan remaja karena mengalami pemaksaan ataupun pemerkosaan, serta pula akibat dari berpacaran. Kesiapan seseorang remaja wanita untuk hamil serta melahirkan ditetapkan oleh 3 kesiapan ialah kesiapan raga, psikologis, serta ekonomi. Kehamilan serta kelahiran bisa menimbulkan transformasi biologis ataupun kognitif pada remaja. Remaja yang tak mampu menerima perubahan tersebut akan menjadikan kehamilan sebagai kehamilan berisiko.

Berdasarkan temuan di lapangan dalam hal ini wawancara kepada responden mengalami kehamilan pranikah ketika berusia 18-19 tahun. Kehamilan pranikah ialah kehamilan yang terjadi pada seorang perempuan dengan keadaan tak di sahkan secara formal dalam ikatan pernikahan dengan pasangannya. Kehamilan pranikah yang dialami oleh ketiga responden dapat menimbulkan emosi negatif seperti stres, ketakutan, kekhawatiran, dan perasaan malu, perasaan bersalah kepada keluarga terkhusus kepada kedua orangtua responden, serta perasaan tak percaya diri untuk kembali melakukan interaksi sosial dengan lingkungan disekitarnya.

Proses *coping* dapat membantu remaja yang mengalami kehamilan pranikah dalam mengatasi tekanan yang terjadi dengan cara merubah dan mengatasi pikiran serta tindakan saat berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan. Ilyas (2016) mengemukakan bahwasanya strategi *coping* ialah usaha kognitif dan perilaku dilakukan oleh individu ketika berada dalam situasi yang memberikan tekanan dan bertujuan untuk mengatasi atau menghilangkan tekanan yang dianggap sebagai hambatan. Strategi *coping* ialah tingkah laku individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi.

Maryam (2017) mengemukakan bahwasanya strategi *coping* bisa di pengaruhi oleh latar belakang adat, pengalaman, aspek lingkungan, karakter, konsep diri, serta aspek social. Individu dapat mengkombinasikan strategi *coping* dalam mengatasi masalah seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, gambaran stres, serta faktor yang memengaruhi strategi *coping* yaitu dukungan sosial.

1. Gambaran stress pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah
  - a. Reaksi awal saat mengetahui kehamilan pranikah

Ketika mengetahui kehamilan pranikah yang dialami oleh responden, responden merasa terkejut, cemas, dan takut. Responden merasa malu karena lingkungan sekitarnya mengetahui kehamilan pranikah yang dialaminya. Musradinur (2016) mengemukakan bahwasanya respon individu terhadap stresor pada komponen psikologis berupa terkejut, cemas, malu, dan panik, serta gugup.

- b. Perasaan takut

Responden merasakan bingung dan stress karena takut untuk memberitahu kepada pasangan dan keluarga. Responden melakukan pelarian diri sebagai bentuk ketakutan yang

---

dialaminya. Responden melarikan diri atau menghindari dari lingkungan sekitarnya karena merasa tak memiliki solusi atas kehamilan pranikah yang dialaminya. Menurut Andriyani (2019) perilaku menarik diri ialah upaya mengasingkan diri dari lingkungan, bersikap apatis, pendiam, serta perasaan tak berminat yang menetap pada individu.

c. Perasaan bersalah

Responden merasa bersalah kepada dirinya sendiri karena mengalami kehamilan pranikah. Responden juga merasa bersalah kepada keluarga terutama orangtua responden. Amalia (2017) mengemukakan bahwa perasaan bersalah dapat menyebabkan individu kehilangan harga diri karena telah mengalami kehamilan pranikah. Chaplin (2011) juga mengemukakan bahwasanya rasa bersalah ialah perasaan emosional yang berasosiasi bahwasanya individu telah melanggar aturan sosial, moral, dan etis.

d. Malu

Responden merasa malu kepada keluarga karena mengalami kehamilan pranikah. Responden juga merasa malu ketika melakukan interaksi kepada lingkungan sekitarnya karena mengalami kehamilan pranikah. Menurut Musradinur (2016) bahwasanya respon individu terhadap stresor pada komponen psikologis berupa terkejut, cemas, malu, dan panik, serta gugup.

e. Mencoba untuk melakukan tindakan aborsi

Responden melakukan tindakan buruk pada dirinya seperti merokok dan minum obat-obatan, serta mencoba untuk melakukan tindakan aborsi. Tindakan tersebut dilakukan responden karena tak mendapatkan solusi atas kehamilan pranikah yang dialaminya. Tindakan tersebut juga dilakukan oleh responden karena keluarga responden meminta responden untuk aborsi. Menurut Gaol (2016) gejala stres yang dirasakan oleh responden ialah gejala yang berhubungan dengan sentimental atau mental, yaitu adanya peningkatan penggunaan nikotin, alkohol, dan obat-obatan

Responden mencoba untuk melakukan tindakan aborsi agar kehamilan pranikah yang dialaminya tak diketahui oleh keluarga terutama kedua orangtua responden. Selain itu, alasan responden melakukan tindakan aborsi agar masalah yang dihadapinya segera menghilang. Mahardhani dkk (2020) mengungkapkan bahwa stres dapat disebabkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis dari tuntutan diri dan lingkungan sekitar.

2. Gambaran *Problem Focused Coping* (PFC)

*Problem focused coping* ialah prosedur mendapati permasalahan dengan cara langsung melalui aksi yang tertuju guna menyingkirkan ataupun mengganti sumber stress. persoalan *focused coping* bisa ditunjukkan pada penurunan permintaan pada sumber situasi yang menimbulkan stress ialah kehamilan pranikah yang di alami oleh responden. Bersumber pada hasil riset, ketiga responden yang mengalami kehamilan pranikah dalam mengatasi masalah yang dihadapinya dengan cara langsung meminta pertanggung jawaban atas kondisinya kepada pasangannya, responden juga mencari solusi dan meminta saran kepada kerabat yaitu orangtua dan teman dekatnya. Ahsyari (2014) mengemukakan bahwasanya salah satu bentuk *problem focused coping* yaitu *countiousness* ialah cara individu dalam berpikir dan memilih pemecahan masalah, serta meminta pendapat individu lain. *Confrontative coping* ialah aksi mengubah kondisi yang bisa mendeskripsikan tingkatan resiko yang diperoleh (Folkman & Lazarus, 1984).

Ketika mengetahui kehamilan pranikah yang dialaminya responden berusaha untuk menyembunyikan kehamilan yang dialaminya agar tak diketahui oleh keluarga terutama ibunya. Responden juga menjelaskan bahwasanya ia berusaha melarikan diri karena kaget dan takut, serta berniat melakukan aborsi terhadap kehamilan pranikahnya. Maryam (2017)

mengemukakan bahwa salah satu mekanisme *coping* yaitu isolasi dimana orang berupaya menarik diri dari lingkungan ataupun tak mau tahu dengan permasalahan yang terjadi.

Dua dari tiga responden mencoba untuk melakukan tindakan aborsi sebagai solusi atas kehamilannya karena tak menerima pertanggung jawaban dari pasangannya, tetapi tak dilakukan karena orang terdekat responden melarang untuk melakukan tindakan tersebut. Salah satu responden yang mengalami kehamilan pranikah yaitu responden tak mendapatkan pertanggung jawaban dari pihak yang bertanggung jawab atas kondisi kehamilannya melainkan mendapatkan solusi dari pasangannya sekarang untuk mempertahankan kehamilannya. Tindakan melakukan aborsi ialah salah satu bentuk solusi dari permasalahan yang terjadi pada responden, dimana individu menuntaskan permasalahan dengan cara langsung, serta menata rencana yang akan dilakukan (Ahsyari, 2014).

Responden menghentikan tindakan aborsi yang mereka lakukan karena bantuan moral dari kerabat dekatnya dan merasa takut akan dampak buruk yang akan ditimbulkan. Tindakan tersebut disebut kompromi dengan mengganti keadaan dengan cara hati-hati, memohon dukungan serta bekerja sama pada keluarga dekat serta sahabat sebaya (Folkman & Lazarus 1984). Responden kemudian akhirnya mendapatkan solusi untuk kehamilan pranikahnya dengan cara menikah dengan pasangannya sebagai solusi atau bentuk pertanggung jawaban atas kehamilan pranikah. Menurut Ahsyari (2014) menjelaskan bahwasanya *instrumental action* ialah salah satu bentuk *problem focused coping* dimana pribadi hendak menuntaskan permasalahan dengan cara langsung, menciptakan pemecahan kasus serta menata konsep mengenai langkah-langkah yang hendak dicoba

### 3. Gambaran *Emotion Focused Coping* (EFC)

Ahsyari (2014) mengemukakan bahwasanya *emotion focused coping* ialah strategi guna menghilangkan emosi orang tanpa mengganti suasana yang diakibatkan oleh pangkal stress. *Emotion focused coping* dilakukan bila orang merasa tak bisa mengganti suasana yang menekan serta cuma bisa menerima sebab tak sanggup buat menanggulangi suasana itu. Strategi coping yang berpusat pada emosi ialah upaya yang bermaksud untuk memodifikasi emosi tanpa mengganti pangkal stres dengan cara langsung.

Dua dari responden ketika mengetahui kehamilan pranikahnya, responden berusaha untuk menyembunyikan dan menghindari dari lingkungan tempat tinggalnya. Responden memilih untuk melarikan diri dari rumah. Menurut Ahsyari (2014) menjelaskan bahwasanya salah satu bentuk *emotion focused coping* yaitu pelarian diri dimana individu berusaha untuk menghindari dari masalah yang sedang dihadapi. Melakukan pelarian diri dan menyembunyikan kehamilan pranikah yang dialami ialah salah satu bentuk *emotion focused coping* menurut Folkman dan Lazarus (1984) yaitu *escape avoidance* ialah tindakan untuk berusaha menghindari dari masalah yang sedang dihadapi.

Responden yang mengalami kehamilan pranikah menyesali permasalahan yang terjadi, menyalahkan diri, dan merasa malu karena kondisi dirinya. Menurut Ahsyari (2014) bahwasanya salah satu bentuk *emotion focused coping* yaitu penyalahan diri dimana individu menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali permasalahan yang terjadi. Responden menganggap keadaan normal dan bersikap seolah tak terjadi kehamilan pranikah pada dirinya. Responden bersikap pasrah atas kehamilan pranikah yang dialaminya. Ahsyari (2014) mengemukakan bahwasanya salah satu bentuk *emotion focused coping* yaitu minimalisasi dimana individu menolak keberadaan masalah dengan menganggap seolah tak ada masalah, dan bersikap pasrah.

Responden bersikap pasrah dengan cara menerima kondisi kehamilan pranikah yang terjadi pada responden. Responden berusaha untuk tak melakukan kembali tindakan aborsi

yang dapat membahayakan responden dan kandungan. Responden merima kondisi kehamilannya dengan mempertanggung jawabkan kehamilan pranikahnya dengan cara menikah bersama pasangannya. Responden menerima kondisi kehamilan pranikah yang dialaminya dengan berdamai dengan kondisi yang dialaminya seperti belajar untuk membuka diri dengan berinteraksi kembali kepada individu lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Responden juga mencoba untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan kandungannya selama menjalani proses kehamilan. Responden penelitian yakin serta percaya bahwasanya setiap masalah yang menimpa diri responden ialah takdir dari Tuhan dan Tuhan selalu memiliki solusi atas setiap permasalahan.

Responden memaknai kehamilan pranikah yang dialaminya sebagai upaya untuk mendekati diri kepada Tuhan. Responden juga berharap agar menjadi pribadi yang lebih baik untuk diri sendiri, pasangan, dan anaknya. Responden berharap agar anaknya menghindari atau tak melakukan perbuatan yang dilakukan oleh responden dahulu dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik dari responden. Menurut Ahsyari (2014) mengemukakan bahwasanya perasaan tersebut ialah bentuk dari pencarian arti dimana orang mengalami permasalahan yang memiliki tekanan pikiran serta berupaya mencari maksud kegagalan yang telah dialami, serta memberikan arti positif bagi kehidupan individu. Responden juga menerapkan *positive reappraisal* ialah tindakan dalam menghasilkan arti positif bermaksud guna meningkatkan serta mengaitkan diri dalam aktivitas religius (Folkman & Lazarus, 1984).

#### 4. Faktor yang memengaruhi proses strategi *coping*

Faktor yang dapat memengaruhi proses strategi *coping* ialah dukungan sosial. Sebagai makhluk sosial, individu membutuhkan bantuan dan dukungan dari individu lain. Individu mencari dukungan sosial berarti bereaksi dalam mencari dukungan dari individu lain, berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Maryam (2017) mengemukakan bahwasanya individu yang mempunyai potensi menggunakan strategi *problem focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan masalah.

Responden mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan pasangannya untuk mempertahankan kehamilannya. Responden dan pasangan serta keluarganya mengambil keputusan untuk bertanggung jawab atas kehamilan pranikah yang dialaminya. Menurut Maryam (2017) dukungan sosial ialah keikutsertaan orang lain dalam menuntaskan permasalahan.

## **KESIMPULAN**

Responden menjelaskan bahwasanya ketika mengetahui kehamilan pranikah yang dialaminya merasakan stres berupa terkejut, takut, malu, dan bersalah. Responden merasa marah karena tak mendapatkan pertanggung jawaban dari pihak yang harusnya bertanggung jawab atas kondisi kehamilannya. Responden menjelaskan bahwasanya selama proses kehamilan, responden melakukan tindakan yang membahayakan diri dan kandungannya seperti merokok, minum obat-obatan, serta sempat melakukan tindakan aborsi.

Responden menjelaskan bahwasanya selama proses kehamilan pranikah yang dialaminya, berupaya guna menarik diri dari lingkungan. Responden menghubungi dan meminta solusi dari pihak yang akan bertanggung jawab atas kehamilan yang dialaminya. Responden berusaha untuk melakukan tindakan aborsi karena tak mendapatkan solusi lain atas kehamilan pranikah yang dialami. Namun menghentikan tindakan tersebut karena mendapatkan nasehat dan dukungan dari kerabat terdekat responden serta mempertimbangkan dampak buruk yang mungkin akan terjadi terhadap diri responden. Sebagai akhir dari *problem focused coping* yang dilakukan oleh

responden ialah mendapatkan solusi untuk kehamilan pranikahnya dengan cara menikah dengan pasangannya.

Responden menjelaskan bahwasanya ia berusaha untuk menghindari dari lingkungan tempat tinggalnya. Responden merasa malu dan menyalahkan diri sendiri atas kehamilan yang terjadi pada dirinya. Responden juga berusaha untuk bersikap biasa saja dan bersikap seolah-olah tak terjadi kehamilan pada dirinya. Responden menerima kondisi kehamilan pranikah yang dialaminya karena percaya bahwasanya setiap masalah memiliki solusi dan ialah bagian dari takdir hidupnya.

Faktor yang dominan dalam memengaruhi pengambilan strategi *coping* pada umumnya diterapkan responden ialah dukungan sosial. Dukungan sosial melibatkan individu lain dalam menyelesaikan masalah. Dukungan sosial didapatkan responden berupa saran, informasi, dan dukungan emosional. Bersumber pada hasil riset yang didapat, sehingga peneliti mengajukan masukan:

#### 1. Orangtua

Riset ini diharapkan bisa membantu orangtua sebagai upaya pendampingan maupun pencegahan pada anak perempuan maupun anak laki-laki agar tak terjerumus kepada pergaulan perilaku seks pranikah karena dapat mengakibatkan dampak buruk seperti mengalami stress hingga melakukan tindakan aborsi yang tak aman. Riset ini pula diharapkan bisa jadi informasi dan membantu orangtua yang memiliki anak remaja dan mengalami kondisi kehamilan pranikah agar dapat menyadari dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan solusi terbaik.

#### 2. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja agar dapat menjadi upaya pencegahan untuk menghindari perilaku seks pranikah agar tak terjadi kehamilan pranikah karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti mengalami stress hingga menimbulkan keinginan melakukan tindakan aborsi. Riset ini pula di harapkan bisa menjadi data dan membantu remaja yang mengalami kehamilan pranikah untuk mengetahui dan memahami strategi *coping* yang ada pada dirinya, sehingga dapat menyelesaikan dan menerima kondisi kehamilan pranikah yang dialami.

#### 3. Peneliti yang akan datang

Periset berikutnya diharapkan sanggup memantau serta mewawancarai responden dengan cara mendalam alhasil memperoleh informasi yang sempurna. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti persepsi dari laki-laki yang menjadi penanggung jawab dari kehamilan pranikah.

### DAFTAR REFERENSI

- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional Dan Strategi *Coping* Pada Wanita *Single Parent* (Studi Kasus *Single Parent* Di Kabupaten Paser). *Psikoborneo*, 2(3), issn: 2477-2666.
- Amalia, R. R. (2017). Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*) Pada Siswi Sekolah Religi Tingkat Menengah Atas yang Melakukan Perilaku Seksual Pranikah. *Psikoborneo*, 5(4), e-issn: 2477-2674.
- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), e-issn: 2614-4980.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2019). *Kesehatan Reproduksi Dan Nikah Dini*. Diakses melalui <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kesehatan-reproduksi-dan-nikah-dini>. Diakses pada tanggal 10 September 2020.
- .....

- 
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (Diterjemahkan oleh Dr. Krtini Kartono). Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed, edisi ke-3* (Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emzir. (2012). *Metodelogi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pers
- Farida. (2009). Pergaulan Bebas dan Hamil Pranikah. *Jurnal Analisa*, 16(1), doi: 10.18784/analisa.v16il.64.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ilyas, M. A. (2016). Perbedaan Strategi *Coping* Terhadap Kebahagiaan Pada Narapidana Tipikor Di Lapas Kelas 1 Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Gadjah mada journal of professional psychology*, 6(1), doi: 10.22146/gamajpp.55253
- Malanda, N. (2007). Konsep Diri Remaja Yang Melakukan Aborsi. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Malik, D., Astuti, A. B., & Yulianti, N. R. (2016). Pengalaman Hidup Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah (Studi Fenomenologi Di Desa Baru Kecamatan Ibu Halmahera Barat). *Cakrawala*, 4(2), issn: 1693-6248.
- Maryam. S. (2017). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), e-issn: 2549-4279.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal edukasi*, 2(2), issn: 2460-4917.
- Rahmawati, D., Yuniar, N., & Ismail, C. S. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pranikah Mahasiswa Kos-Kosan Di Kelurahan Lalolara Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), issn: 250-731x.
- Rosidah, A. (2012). Religiusitas, Harga Diri, dan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Sari, P. P., & Desiningrum, D. R. (2017). Pengalaman Berkeluarga Pada Wanita Yang Menjalani *Married By Accident*; Studi Fenomenologis Pernikahan karena Kehamilan di Luar Nikah. *Jurnal Empati*, 6(1).
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Utami, S., Mar'at, S., & Suryadi, D. (2017). Peranan Logoterapi Terhadap Pencapaian Makna Hidup Wanita Dewasa Awal (Studi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Terdiagnosa HIV Karena Tertular Suami). *Jurnal Muara Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), issn: 2579-6348.
- Wulandari, P., Fihastutik, P., & Arifianto. (2019). Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal of holistic nursing science*, 6(2), e-issn: 2579-7751.
-