BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara hukum, pasal 1 Undang-Undang No 1 Tahun 1974 tentang Pernikahan, mendefinisikan pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ke-Tuhanan Yang Maha Esa. Pengertian perkawinan terdapat lima unsur di dalamnya adalah sebagai berikut: 1) Ikatan lahir batin; 2) Antara seorang pria dengan seorang wanita; 3) Sebagai suami istri; 4) Membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal; 5) Berdasarkan ke-Thanan Yang Maha Esa. (jurnalhukum.com)

Pernikahan secara agama adalah suatu perbuatan yang suci, yaitu perikatan jasmani dan rohani antara dua pihak dalam memenuhi perintah Tuhan Yang Maha Esa, yang membawa akibat hukum terhadap agama yang dianut kedua calon mempelai. Pernikahan secara agama juga membantu kedua pihak membangun kehidupan berkeluarga dan berumah tangga secara harmonis dengan tuntunan ajaran agama yang dianut oleh pasangan tersebut.

Paul B. Horton dan Chester L. Hunt menjelaskan (Bungin, 2001) penyimpangan adalah setiap perilaku yang dinyatakan sebagai suatu pelanggaran terhadap norma-norma kelompok atau masyarakat. Sedangkan norma yang ada di masyarakat Indonesia menganggap bahwa wanita yang hamil di luar nikah dinilai sebagai perilaku yang menyimpang di lingkungan masyarakat. Hamil di luar nikah sangatlah tabu di kalangan masyarakat, tidak hamil di luar nikah yang dianggap tabu dan aib oleh masyarakat bahkan pasangan lawan jenis saja yang kedapatan berdua-duaan dianggap sebagai hal yang memalukan. Norma-norma ketimuran masih tetap menganggap kehamilan di luar nikah sebagai aib bagi keluarga ataupun masyarakat, apa pun sebab dari kehamilan itu. Wanita yang hamil di luar nikah dinilai sebagai keburukan,

yang kalaupun terjadi harus disembunyikan. Padahal perempuan yang hamil di luar nikah belum tentu karena keinginannya sendiri untuk melakukan hubungan seks, tetapi mungkin menjadi korban perkosaan atau korban keadaan seperti, dipaksa lewat bujukan atau dipengaruhi oleh obat-obatan yang membuat perempuan itu kehilangan kesadaran sehingga melakukan hubungan seksual dengan pacarnya, temannya atau orang yang tidak dikenalnya.

Kasus kehamilan di luar nikah pada remaja di Indonesia banyak terjadi pada remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Kepala Badan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana (BPPKB) Kabupaten Mojokerto, Yudha Hadi, mengatakan bahwa dari catatan 63 pelajar yang hamil di luar nikah didominasi siswi tingkat SMA yang mencapai 45 orang, siswi SMP sebanyak 12 orang dan siswi SD sebanyak 6 orang (Julan, 2011). Sumber lain diperoleh dari data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Blitar yang mencatat, pada 2016 jumlah anak yang hamil adalah 97 anak. Dari total itu, sebanyak 41 anak hamil di luar nikah, dan selebihnya 56 anak hamil setelah nikah. Kemudian, pada Januari hingga Juni 2017, jumlah anak hamil meningkat menjadi 73 anak. Anak yang hamil dan melakukan seks sebelum menikah itu mulai usia 10 tahun sampai 18 tahun. Dari data tersebut anak usia SD sekarang sudah mulai mengerti soal hubungan seksual, salah satu yang menjadi sumber dari kehamilan di luar nikah yaitu kemajuan teknologi dan peran keluarga dalam mengawasi aktivitas anak masih sangat kurang (tribunnews.com, September 2017).

Hamil di luar nikah dinilai sebagai perilaku yang menyimpang di masyarakat. Perilaku menyimpang tersebut membuat mereka mengalami kondisi yang bingung karena telah menyalahi norma dalam masyarakat. Salah satu dampak negatif dari wanita yang mengalami kehamilan di luar nikah adalah masyarakat akan mencemooh, mengisolasi atau mengusir remaja yang hamil di luar nikah (Romauli, 2011). Bagi perempuan, kehamilan di luar nikah biasanya merupakan hal yang memalukan. Lingkungan yang tidak membuka diri untuk menerimanya sebagai anggotanya menyebabkan dirinya merasa terkucil dan penuh tekanan.

Menurut Goffman, stigma adalah penilaian yang sangat negatif kepada seseorang/kelompok sehingga mampu mengubah secara radikal konsep diri dan identitas sosial Fani (Goffman, 1936). Adanya stigma akan membuat seseorang atau kelompok dipandang negatif dan diabaikan sehingga mereka disisihkan secara sosial. Goffman membuat kategori tentang stigma, yaitu orang yang direndahkan (*stigma discredit*) dan orang yang dapat direndahkan (*discreditable stigma*). Orang yang direndahkan ialah orang yang memiliki cacat atau kekurangan yang kasat mata, seperti orang pincang, orang buta. Sedangkan orang yang dapat direndahkan memiliki aib yang tak kasat mata, seperti perempuan yang hamil di luar nikah.

Wanita yang sudah terlanjur hamil di luar nikah mempunyai beberapa pilihan dengan mempertimbangkan hal-hal berikut seperti apakah kehamilannya mau dilanjutkan atau tidak. Jika kehamilannya mau dilanjutkan, maka perlu dipikirkan juga apakah ia akan menikah atau membesarkan anaknya seorang diri (Yasmira, 2009). Wanita hamil di luar nikah yang memilih untuk tidak melanjutkan kehamilannya akan melakukan tindakan-tindakan yang destruktif atau usaha-usaha untuk aborsi (meminum alkohol, minum ramuan obat-obatan aborsi, atau meminta dipijat oleh dukun). Setiap tahun di Indonesia banyak perempuan mengalami kehamilan yang tidak direncanakan, dan sebagian besar dari perempuan tersebut memilih untuk mengakhiri kehamilan mereka, walaupun dalam kenyatannya aborsi secara umum adalah ilegal. Seperti di negara-negara berkembang lainnya, dimana terdapat stigma dan pembatasan yang ketat terhadap aborsi, perempuan Indonesia sering kali mencari bantuan untuk aborsi melalui tenaga-tenaga nonmedis yang menggunakan cara-cara antara lain dengan meminum ramuan-ramuan yang berbahaya dan melakukan penguguran kandungan yang membahayakan (guttmacher.org, October 2008). Angka aborsi di dunia sudah mencapai 60 juta bayi per tahun, Indonesia termasuk 4 besar dunia. Angka aborsi di Indonesia sudah mencapai 2,6 juta pertahun dan setiap tahun cenderung meningkat. Berarti 1.200.000 kasus aborsi per tahun dilakukan oleh

mahasiswa, dan 900.000 kasus aborsi per tahun dilakukan oleh pelajar menurut data BKKBN dan cenderung meningkat. (*rumahruth.or.id).*

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita Indah Sari (2013) menunjukkan remaja yang hamil di luar nikah disebabkan oleh kurangnya perhatian orang tua terhadap anak, seks pra-nikah yang dipengaruhi faktor eksternal (teknologi yang semakin canggih, pergaulan bebas, kurangnya pendidikan seks dan kurangnya pendidikan agama). Peristiwa ini juga mengakibatkan terganggunya hubungan dalam keluarga. Dampak yang ditimbulkan dari hamil di luar nikah antara lain: (1) Hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua (2) Kesulitan ekonomi yang disebabkan mereka belum bekerja (3) Kesulitan beraktivitas sosial (4) Pertengkaran sepele (5) Mendapatkan sanksi dari warga (6) Masa depan yang tidak jelas (7) Usaha melakukan aborsi (Anita, 2013). Hal tersebut akan menambah kesulitan pada wanita hamil di luar nikah dalam menghadapi kehamilannya.

Akibat atau konsekuensi hamil di luar nikah antara lain mengalami pengucilan yaitu suatu tindakan pemutusan hubungan sosial dari suatu kelompok masyarakat terhadap seseorang. Kepada wanita yang hamil di luar nikah masyarakat cenderung memandang kehamilan mereka sebagai hal yang menyimpang dan hal ini biasanya menjadi bahan pembicaraan yang berdampak negatif bagi mereka yang hamil di luar nikah seperti dijauhi dan dicemooh. Hal lainnya yang menjadi stigma yaitu ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang, hal ini menjadi dampak buruk juga bagi kehidupan mereka. Wanita yang hamil di luar nikah dipandang telah berbuat tindakan asusila yang buruk di mata hukum maupun agama sehingga masyarakat cenderung memandang dan memperlakukan mereka secara negatif seperti membeda-bedakan mereka dari wanita lainnya. (Husaeni dan Budiharjo, 2010). Konsekuensi lainnya adalah sosial-ekonomi, meliputi kesempatan karier yaitu di satu sisi mereka harus bekerja, dan di sisi yang lain juga harus menanggung kehamilan yang dialaminya. Selain menjadi bahan pembicaraan di tempat kerjannya mereka juga harus mengambil beberapa kali cuti, bahkan bisa sampai berhenti

dari pekerjaannya. Kemudian dalam aspek pendidikan, beberapa remaja yang mengalami kehamilan juga harus berhenti dari sekolahnya, dan mengingat kehamilan di luar nikah adalah suatu hal yang tidak di rencanakan maka ketidaksiapan dari kehamilan tersebut berdampak juga pada faktor ekonomi, terlebih dengan biaya persalinan yang semakin mahal dan perawatan yang perlu dilakukan bagi kehamilan tidaklah murah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husaeni (2010) ditemukan bagaimana dampak remaja yang hamil di luar nikah terhadap depresi. Depresi pada remaja putri yang hamil di luar nikah dapat terjadi karena rasa malu, tidak diterima dalam lingkungan masyarakat sekitar, dikucilkan dan akhirnya merasa putus asa serta menganggap bahwa dirinya tidak pantas untuk hidup. Menurut Lumongga (2009), depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan atau gairah) disertai gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi merupakan suatu bentuk gangguan afektif yang gejala pokoknya adalah timbulnya perasaan sedih yang berlebihan. Gangguan ini tidak hanya termanifestasikan pada aspek sosial, tetapi juga pada fisik, kognisi dan motivasional. Depresi banyak terjadi pada usia remaja, usia ini merupakan periode “badai dan stres” yang ditandai dengan kemurungan, kekacauan di dalam diri dan pemberontakan. Percobaan bunuh diri pada usia remaja saat ini, merupakan salah satu bukti bahwa mereka tidak dapat menahan depresi atau kecemasan yang berlarut-larut (Wade & Tavris, 2009). Mereka yang mengalami depresi dengan berbagai tekanan yang dialami karena kehamilan di luar nikah tersebut membutuhkan kemampuan untuk bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Wanita hamil di luar nikah berada dalam kondisi yang serba merugikan disamping harus tetap berjuang menghadapi berbagai situasi sulit tersebut untuk melanjutkan kehidupan yang lebih baik sebagai individu, ibu, maupun istri. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah kemampuan untuk tetap bertahan dan bergerak untuk bangkit dari berbagai situasi yang menyulitkan,

kemampuan tersebut dinamakan *resilience*. *Resilience* adalah kapasitas untuk merespons secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Reivich & Shatte (2002), *resilience* terbentuk dari tujuh faktor yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimism*, *casual analysis*, empati, *self-efficacy dan reaching out* (Reivich & Shatte, 2002).

Regulasi emosi yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk mengendalikan emosinya ketika mendapat tekanan dari kondisi kehamilan, keluarga, teman-teman ataupun lingkungan masyarakat yang memengaruhi kondisi wanita tersebut dalam kehamilanya. Pengendalian impuls yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk mengontrol tingkah laku yang sering muncul seperti mengembangkan tindakan yang konstrukstif seperti menjaga dan memeriksa kondisi kehamilannya atau mengembangkan tindakan deskruktif seperti meminum minuman beralkohol, obat-obatan dengan tujuan untuk menggugurkan kandungan, atau bahkan usaha bunuh diri. *Optimism* yaitu keyakinan wanita hamil di luar nikah bahwa setiap permasalahan yang muncul dalam hidupnya dapat berubah menjadi lebih baik, dan percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa depan. *Causal analysis* yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Empati yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis diri sendiri dan orang di sekitarnya. *Self-efficacy* yaitu keyakinan wanita hamil di luar nikah bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam kehidupannya dan yakin akan kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. *Reaching out* yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk berani mengatasi setiap masalah yang muncul dalam kehidupannya.

Dengan meningkatkan *resilience*, individu akan lebih mampu mengatasi kesulitan yang muncul dalam kehidupan, mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri, dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika

menghadapi masalah (Reivich & Shatte, 2002). Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *resilience* yang tinggi dapat bertahan dari tekanan hidupnya, mereka juga mampu untuk berkembang secara positif sehingga saat mengalami masalah mereka tidak menghayati perasaan gagal, depresi, merasa dikucilkan, dan sebagainya. Sedangkan wanita hamil di luar nikah yang memiliki *resilience* yang rendah ketika menghadapi tantangan atau masalah mereka cenderung merasa terpuruk dan melarikan diri dari masalahnya, dan diikuti oleh emosi negatif seperti perasaan kecewa, marah, pesimis dan sebagainya.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada 8 orang wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung, terdapat 2 dari 8 (25%) orang wanita yang hamil di luar nikah merasa bahwa ia mampu menghadapi tekanan yang dihadapinya ketika mengalami kehamilan di luar nikah yaitu dengan tidak melakukan usaha untuk aborsi. Melakukan usaha untuk mengatasi stres yang dialaminya ialah dengan cara mencari teman untuk mendapatkan solusi, memberitahu orangtua atas kehamilannya dan juga memutuskan untuk tidak mengadopsikan anaknya tapi mengasuhnya sendiri. Kemudian terdapat 6 (75%) wanita yang hamil di luar nikah menghayati bahwa kondisi kehamilan di luar nikah merupakan hal yang sangat menekan dirinya, menjadi aib di keluarga maupun masyarakat, kondisi kehamilan membuat mereka memandang masa depannya secara pesimis. Mereka ketakuan akan masa depan yang akan dihadapi, karena harus meninggakan pekerjaannya demi mengurus kehamilannya, hingga menghidupi anaknya sebagai *single mom*. Rasa bingung yang mereka hayati tentang bagaimana untuk memberitahu kepada orangtua, teman-teman atau bos mereka. Bahkan mereka mangalami depresi yang ditunjukkan dengan tindakan destruktif seperti melakukan usaha untuk aborsi, meminum obat aborsi, mengonsumsi alkohol, dan berfikir untuk melakukan bunuh diri.

Berikut ini adalah latar belakang dari kedua Yayasan, Yayasan "X" adalah pelayanan non-profit yang dirancangkan untuk menjawab kebutuhan secara khusus pada wanita dan anak-

anak. Adapun individu yang dilayani di Yayasan "X" yaitu wanita-wanita yang hamil di luar nikah dan mereka yang diasingkan oleh keluarganya atau lingkungan tempat tinggalnya, dan bayi atau anak yang tidak dikehendaki/dibuang. Sedangkan Yayasan "Y" yaitu adalah yayasan yang lebih memfokuskan pelayanan pada anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau biasa yang disebut yatim piatu, namun mereka terbuka untuk menerima individu yang mengalami masalah dalam kehidupan, salah satunya adalah wanita yang mengalami hamil di luar nikah.

Penelitian yang dilakukan oleh Fine (2017) pada perawat inap menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *resilience*. *Self-compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan pengertian kepada diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat diartikan sebagai peduli pada diri sendiri ketika mengalami kesulitan maupun stres, dan merupakan *coping* yang adaptif terhadap peristiwa negatif. *Self-compassion* penting bagi kehidupan karena memberikan kekuatan emosional dan ketahanan agar individu pulih lebih cepat dari rasa kecewa ataupun frustrasi, sehingga bisa mengakui kekurangan yang dimiliki, memaafkan diri, serta berusaha untuk meraih potensi yang dimiliki (Neff & Gremer, 2013).

Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *Self-compassion* tinggi lebih dapat memaknai, menghadapi dan menyingkapi setiap peristiwa dalam kehidupannya secara adaptif, terutama saat menghadapi kegagalan, dan juga dapat memperlakukan dirinya sama baiknya sebagaimana mereka memperlakukan orang lain (Neff, 2011). Sedangkan wanita hamil di luar nikah yang memiliki *self-compassion* yang rendah saat menghadapi tantangan atau masalah akan terus-menerus mengkritik diri secara berlebihan, mereka hanya memperhatikan apa yang menjadi kekurangannya tanpa memperhatikan kelebihan yang dimiliki, sehingga mereka memiliki pandangan yang sempit bahwa hanya dirinya yang menghadapi kegagalan. Mereka juga dapat

melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi dengan fokus pada kegagalan di masa lalu, tanpa memperhatikan kegagalan yang dihadapi saat ini.

Berdasarkan pemaparan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *resilience*, hal ini membuat peneliti ingin melihat bagaimana hubungan antara dua variabel tersebut pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung, karena dilihat perbedaan dari derajat stres yang lebih menekan dan memberikan trauma tertentu pada wanita yang mengalami kehamilan di luar nikah.

Kemudian berdasarkan kenyataanya yang ditemui pada hasil survei terlihat bahwa terdapat sekelompok wanita hamil di luar nikah yang memiliki *self-compassion*, yaitu mampu memberikan toleransi dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan misalnya dengan menerima bayinya dan tidak melakukan usaha untuk aborsi, dan juga tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan, sehingga hal ini diduga membentuk individu yang *resilience* yaitu wanita hamil di luar nikah memiliki kemampuan untuk merespons secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau traumanya, mampu mengubah cara pandangnya menjadi lebih positif, sehingga saat mengalami tekanan mampu bertahan dan bangkit kembali, hal ini dilihat dari perilaku wanita hamil di luar nikah yang melakukan tindakan konstruktif seperti menjaga dan memeriksa kondisi kehamilannya, memandang bahwa kesalahannya adalah sebuah pengalaman berharga yang dijadikan suatu pembelajaran hidup untuk dapat bangkit kembali dalam menata hidup menjadi lebih baik.

Hal lainnya yang tergali berdasarkan kenyataan yang ditemui pada hasil survei yaitu terlihat bahwa individu yang tidak memiliki *resilience*, yaitu tidak memberikan respon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan, individu merasa bahwa kondisi kehamilannya membuat mereka memandang masa depannya secara pesimis, mereka melakukan tindakan destruktif seperti melakukan usaha untuk aborsi, meminum obat aborsi, dan mengonsumsi alkohol, sehingga hal ini diduga membentuk individu yang tidak memiliki

self-compassion, yaitu tidak memberikan toleransi dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan dan juga menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan, hal ini ditemui pada wanita hamil di luar nikah yang mangalami depresi akibat terlalu menghayati kondisinya secara berlebihan yaitu sebagai suatu masalah yang sangat menekan dirinya, mereka juga melakukan tindakan menyakiti diri bahkan sampai melakukan usaha bunuh diri. Melihat fenomena tersebut diduga bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel terebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai korelasi antara *self-compassion* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar berlakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan komponen-komponen dengan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *self-compassion* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menguji korelasi antara *self-compassion* dan komponen-komponen *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi ilmu psikologi positif dalam pemahaman mengenai korelasi antara *self-compassion* dan *resilience*.
2. Memberikan tambahan informasi bagi peneliti lain yang secara khusus pada bidang psikologi positif untuk melakukan penelitian atau pembahasan lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan *resilience.*

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada Yayasan mengenai korelasi antara *self-compassion* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung, dengan harapan informasi dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi pihak Yayasan, dan tambahan guna menunjang program-program yang dapat diterapkan pada wanita yang hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung.
2. Memberikan informasi kepada wanita hamil di luar nikah mengenai *self-compassion* dan *resilience*, agar dapat digunakan untuk melatih, mengembangkan dan meningkatkan *self-compassion* dalam dirinya.

1.5 Kerangka Pikir

Salah satu kendala wanita yang hamil di luar nikah adalah stigma dan diskriminasi. Hamil di luar nikah adalah perbuatan yang tercela di mata hukum negara maupun agama, sehingga wanita yang hamil di luar nikah mengalami berbagai tekanan baik itu dari lingkungannya maupun masalah dengan dirinya sendiri. Tekanan pada wanita yang hamil di luar nikah dapat membawa mereka pada kondisi yang penuh dengan tekanan secara fisik maupun psikis, yang lama-kelamaan akan berdampak buruk pada kondisi kesehatan ibu maupun kandungannya. Contohnya, karena terlalu besarnya tekanan (dikucilkan masayarakat, teman, merasa diri sendiri hina) mengakibatkan ibu yang hamil di luar nikah

ini stres bahkan bisa sampai depresi. Hal tersebut berpengaruh pada bagaimana responden memandang, menerima, dan menyayangi dirinya. Pada saat responden terpuruk, kerapkali mereka mencaci dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak berguna dan merasa kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan dirinya. Untuk tetap bertahan wanita hamil di luar nikah perlu memiliki kemampuan untuk mengasihi dan peduli kepada diri mereka sendiri yang disebut dengan *self-compassion*. Menurut Neff *self-compassion* adalah rasa kasih sayang pada diri yang berkaitan dengan diri sendiri sebagai objek yang perlu diperhatikan dan dipedulikan ketika menghadapi penderitaan.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. Bernard & Curry (2011), menjelaskan ketiga komponen ini saling berkaitan dan saling memengaruhi. Jika seseorang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi pada ketiga komponen, ia akan memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2011). Sebaliknya jika wanita hamil di luar nikah di yayasan "X" dan "Y" Bandung memiliki derajat rendah pada salah satu atau lebih dari komponen *self-kindness, common humanity*, dan *mindfulness*, dikatakan memiliki *self-compassion* yang rendah.

Self-kindness adalah dukungan dan proses untuk memahami diri dan tidak terus menerus menyalahkan diri atas kejadian yang tidak diharapkan. *Self-kindness* yang tinggi akan terlihat apabila responden berusaha untuk menerima kenyataan (hamil di luar nikah) memaafkan diri sendiri, dan adanya keinginan untuk menjalani kembali hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-temannya seperti semula, misalnya ditunjukkan dengan perilaku rutin mengecek kehamilan, mengonsumsi vitamin-vitamin yang dibutuhkan ibu hamil, atau menjaga kesehatannya dengan berolahraga. Namun sebaliknya, apabila *self-kindness* pada wanita yang hamil di luar nikah rendah, wanita yang hamil di luar nikah tidak akan berusaha untuk menerima kenyataan (hamil di luar nikah) tidak memaafkan diri

sendiri, terus menyalahkan dan mengkritik diri, dan tidak adanya keinginan untuk membangun kehidupannya kembali dengan mengubah pola hidupnya (*self-judgment*), seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan mengatakan bahwa dirinya bodoh telah jatuh pada hubungan seks.

Sedangkan *common humanity* melibatkan kesadaran wanita hamil di luar nikah di yayasan "X" dan "Y" Bandung bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan, membuat kesalahan, dan para responden tidak sendiri di dalam ketidaksempurnaan. *Common humanity* yang tinggi akan terlihat pada wanita yang hamil di luar nikah yang menyadari bahwa bukan hanya diri wanita yang hamil di luar nikah saja yang mengalami keterpurukan ketika hamil di luar nikah, melainkan ada wanita lain juga yang pernah mengalami dan merasakan hal yang sama dengannya. Sedangkan *common humanity* yang rendah akan terlihat pada responden yang merasa bahwa hanya diri mereka sajalah yang mengalami kesalahan tesebut (*isolation*), mereka memandang bahwa diri merekalah yang paling bersalah dan memiliki banyak kekurangan dibandingkan orang lain.

Komponen terakhir adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran akan pikiran dan emosi negatif yang rasakan agar dapat mendekati keseimbangan dan ketenangan hati. Ketika sadar, tentu saja responden dapat membuka diri terhadap realitas tanpa *judgement, avoidance*, dan *repression* (Bishop et al., 2004). Bentuk *mindfulness* yang tinggi dapat dilihat dari wanita yang hamil di luar nikah yang mau berusaha untuk menenangkan dirinya dengan mengintrospeksi diri terlebih dahulu dan bercerita kepada temannya. Sedangkan, *mindfulness* yang rendah akan terlihat pada wanita yang hamil di luar nikah yang bereaksi secara berlebihan terhadap kesalahan dan kegagalan yang dialaminya (*over-identificarion*), wanita yang hamil di luar nikah yang tidak mau berusaha untuk menenangkan diri, terpaku pada kesalahannya dan sulit dalam mengendalikan emosi negatifnya.

Self-compassion yang tinggi yaitu lebih dapat memaknai, menghadapi setiap peristiwa dalam kehidupannya secara adaptif, terutama saat mengalami kegagalan dan para wanita hamil di luar nikah di yayasan "X" dan "Y" Bandung juga dapat memperlakukan dirinya sama baiknya sebagaimana mereka memperlakukan orang lain (Neff, 2011).

Keadaan yang dialami dan dirasakan wanita hamil di luar nikah di yayasan "X" dan "Y" Bandung sangatlah dihayati sebagai situasi yang menekan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi membawa mereka pada kondisi *stresful* dan mengakibatkan trauma tertentu. Untuk membuat para wanita hamil di luar nikah di yayasan "X" dan "Y" Bandung dapat beradaptasi, yaitu dengan cara mengubah cara pandang mereka menjadi lebih positif, agar saat mengalami tekanan mampu bertahan dan bangkit kembali atau *resilience*. *Resilience* adalah kapasitas untuk merespons secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). *Resilience* terbentuk dari tujuh faktor yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimism, causal analysis*, empati, *self-efficacy* dan *reaching out*.

Regulasi emosi adalah kemampuan wanita yang hamil di luar nikah untuk dapat tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hal ini meliputi kemampuan wanita yang hamil di luar nikah untuk mengendalikan emosinya ketika mendapat tekanan, misalkan saat kehamilannya mengalami perubahan tubuh kenaikan berat badan, peningkatan tekanan darah, kram, dan nyeri tubuh, lalu tekanan yang didapat dari keluarga misalkan belum bisa menerima kondisi dirinya yang hamil di luar nikah, dan diasingkan oleh teman-temannya atau lingkungan masyarakat, hal tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis dari wanita tersebut dalam kehamilannya. Pengendalian impuls yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya. Kemampuan untuk mengontrol tingkah laku yang sering muncul seperti mengembangkan tindakan-tindakan yang konstrukstif, seperti menjaga dan

memeriksa kondisi kehamilannya atau sebaliknya yaitu mengembangkan tindakan deskruktif seperti meminum minuman beralkohol, obat-obatan yang bertujuan untuk menggugurkan kandungan, usaha aborsi atau bahkan usaha bunuh diri.

Optimism yaitu kepercayaan wanita yang hamil di luar nikah untuk terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi oleh segala usaha untuk mewujudkannya. Kemampuan ini mendorong wanita hamil di luar nikah untuk menentukan solusi setiap permasalahan yang dihadapi dan tetap bekerja keras untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Misalkan berada di komunitas yang dapat menjaga dan membantu dirinya ketika mengalami masalah dengan kehamilannya, seperti terjadinya kontraksi, atau bahkan pendarahan. Mendekatkan diri kepada Tuhan dan membangun pola hidup yang produktif melalui ajaran nilai-nilai postif dari agama yang dimilikinya. *Causal analysis* yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Kemampuan ini dimaksudkan agar wanita hamil di luar nikah dapat menjelaskan hal buruk dan baik yang menimpanya sehingga wanita yang hamil di luar nikah tidak terjebak pada pikiran buruk dan tidak terus-menerus membuat kesalahan yang sama. Misalkan menyadari masalah kehamilannya merupakan akibat dari kesalahan memilih pergaulan dan komunitas.

Empati yaitu kemampuan wanita hamil di luar nikah untuk memahami pikiran dan perasaan seseorang dengan cara menempatkan diri ke dalam kerangka psikologis orang lain. Misalnya seperti wanita yang hamil di luar nikah mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis diri sendiri dan orang disekitarnya. *Self-efficacy* yaitu kepercayaan wanita hamil di luar nikah bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya atau mendapat hasil dari pemecahan permasalahan yang berhasil. Kemampuan ini membuat wanita hamil di luar nikah yakin bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam kehidupannya dan yakin akan

kemampuannya untuk mencapai kesuksesan, misalnya seperti menjaga kehamilannya agar tetap sehat dan dapat melahirkan bayinya dengan lancar.

Reaching out adalah kemampuan wanita hamil di luar nikah meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Kemampuan ini membuat wanita yang hamil di luar nikah meningkatkan aspek-aspek yang postif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian untuk mengatasi segala ketakukan-ketakukan yang mengancam dalam kehidupannya. Misalkan mereka mengakui akibat dari kesalahannya ia harus mengalami kehamilan di luar nikah sehingga ia mendapatkan stigma negatif yang didapatkan dari masyarakat, dan mampu memandang hal tersebut bukanlah sebagai ancaman yang membawa dirinnya kedalam keterpurukan, melainkan sebagai bahan evaluasi untuk menjaga dirinya dan orang lain agar tidak mengulangi kesalahhan yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Fine (2017) pada perawat inap menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *resilience*. Artinya tingginya derajat *self-compassion* wanita yang hamil di luar nikah ditunjukkan dengan cara memberikan pengertian pada kekurangan diri saat mengalami kesulitan, sadar kesulitan yang dijalani saat kehamilan di luar nikah dialami juga oleh sebagian wanita lainnya, dan saat mengalami kegagalan tidak melebih-lebihkan responnya. Wanita hamil di luar nikah yang mampu beradaptasi saat menghadapi tekanan dalam kesulitan, yaitu wanita hamil di luar nikah tersebut dengan mudah dapat bangkit kembali dan mampu mengatasi setiap kesulitan, mampu menghadapi masalah, dapat mengendalikan diri, dan juga mengelola tekanan dengan cara mengubah strategi ketika mehadapi masalah baru.

Komponen *self-compassion* dan *resilience* dapat saling terkait dengan cara melihat ketika wanita hamil di luar nikah mengalami kesalahan. Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *self-kindness* yang tinggi akan berusaha bangkit dari keterpurukan, menerima

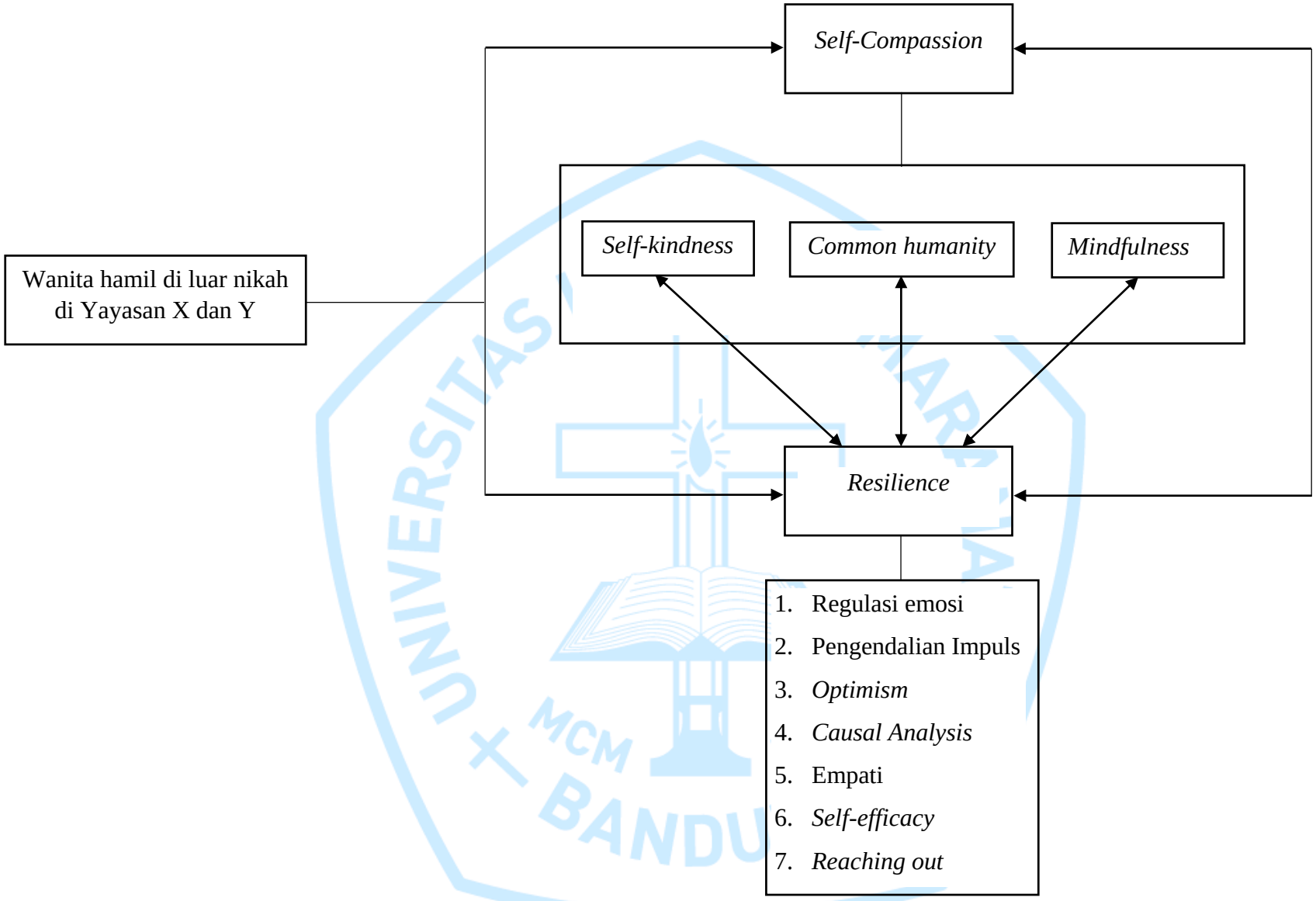
kenyataan (hamil di luar nikah) dan tidak menyalahkan diri terus-menerus. Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *common humanity* yang tinggi terlihat apabila responden dapat menyadari bahwa bukan hanya mereka saja yang terpuruk karena hamil di luar pernikahan melainkan ada wanita lain juga yang pernah mengalami masalah yang sama. Kemudian wanita hamil di luar nikah yang memiliki *mindfulness* yang tinggi akan mencoba untuk menenangkan diri apabila menghadapi masalah. Hal ini dapat membuat wanita hamil di luar nikah dapat mengidentifikasi penyebab dari masalahnya sehingga wanita yang hamil di luar nikah lebih cepat dan tahu cara mengatasi masalahnya. Misalkan menyadari bahwa kehamilannya akibat dari pergaulannya yang buruk sehingga ia harus menjaga pergaulannya dan memilih komunitas yang membawa dampak positif bagi dirinya.

Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *self-compassion* tinggi, ditunjukkan melalui kemampuan dalam mengendalikan tingkah lakunya dan mampu mengevaluasi manfaat dari tindakannya tersebut, mampu memberikan toleransi dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan misalnya dengan menerima bayinya dan tidak melakukan usaha untuk aborsi, dan juga tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan. Mereka juga dapat mempertahankan ketenangan diri dalam menghadapi tekanan, mengetahui sumber dari masalah tersebut, mengambil pelajaran dari setiap permasalahan dan juga mengetahui solusi yang tepat untuk menghadapi masalah yang serupa.

Wanita hamil di luar nikah yang memiliki *self-compassion* tinggi diduga akan membentuk individu dengan *resilience* yang tinggi yaitu wanita hamil di luar nikah memiliki kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau traumanya, mampu mengubah cara pandangnya menjadi lebih positif, sehingga saat mengalami tekanan mampu bertahan dan bangkit kembali, hal ini dilihat dari perilaku wanita hamil di luar nikah yang melakukan tindakan konstruktif seperti menjaga dan memeriksa kondisi kehamilannya, memandang bahwa kesalahannya adalah

sebuah pengalaman berharga yang dijadikan suatu pembelajaran hidup untuk dapat bangkit kembali dalam menata hidup menjadi lebih baik.

Uraian di atas, dapat digambarkan skema kerangka pikir sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas dapat diasumsikan:

1. Untuk dapat menerima dan beradaptasi dengan kondisi kehamilannya, maka para wanita hamil di luar nikah perlu memiliki *self-compassion.*
2. Wanita yang hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" di Kota Bandung memiliki *self-compassion* dan *resilience* yang bervariasi.
3. Terdapat tiga komponen *self-compassion* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung, yaitu *self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. Jika terdapat derajat yang tinggi dari ketiga komponen tersebut, maka tinggi pula *self-compassion* mereka para wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung.
4. *Resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung terbentuk dari tujuh faktor yaitu, regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimism, causal analysis,* empati, *self-efficacy* dan *reaching out*.

1.7 Hipotesis

a. Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung.
b. Terdapat hubungan positif antara komponen *Self-kindness* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung.
c. Terdapat hubungan positif antara komponen *Common Humanity* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung
d. Terdapat hubungan positif antara komponen *Mindfulness* dan *resilience* pada wanita hamil di luar nikah di Yayasan "X" dan "Y" Bandung