


E-ISSN : 2988-1358	Publisher: Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan, Institut Agama Kristen Negeri Ambon Licensed: Ciptaan disebarluaskan di bawah  Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional .
VOL. : 5	
NOMOR : 1	
EDISI : Januari-Juni 2024	
Journal Link: https://ejournal.iaknambon.ac.id/index.php/N/index	

KECEMASAN BERLEBIHAN BAGI MAHASISWA YANG HAMIL DI LUAR NIKAH

AUTHOR INFO

**Delsya C. de Fretes¹,
Tresya Sopacua²,
Erdin R. Famney³,
Martalus Aboda⁴, Tiur
Dolfia
Pattiradjawane⁵,
Agnes N Mahakena⁶**

Institut Agama Kristen
Negeri Ambon

Email

¹delsyadepretes@gmail.com,
²erdinof@gmail.com,
³abodamartalus@gmail.com,
⁴mahakenaagnez25@gmail.com,
⁵mahakenaagnez25@gmail.com,
⁶mahakenaagnez25@gmail.com

Keywords:

Leprosy, Luke 5 12-16,
HIV/AIDS, Housewives

Kata Kunci:

Kecemasan;
mahasiswa; kehamilan
di luar nikah;
kesejahteraan mental;
strategi *coping*

ABSTRACT

This study comprehensively examines the psychological impact of a stressor, exploring coping strategies adopted by students to overcome challenges. It aims to uncover a deeper understanding of effective ways to support the mental well-being of unmarried pregnant students, paving the way for developing more holistic and sustainable support approaches. Employing a qualitative method emphasizing deep understanding of context, meaning, and complexity, the research reveals that survivors face emotional and social pressures due to their unmarried pregnancy. Analysis of various psychological theories such as social stress theory, psychological stress, mental well-being, and coping strategies provides profound insights into the complexity of their circumstances.

ABSTRAK

Penelitian ini akan membahas secara komprehensif dampak psikologis dari suatu tekanan, dengan mengeksplorasi strategi *coping* yang diadopsi oleh mahasiswa untuk mengatasi tantangan, dan diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara-cara yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa yang menghadapi kehamilan di luar nikah, membuka jalan bagi pengembangan pendekatan dukungan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang adalah pendekatan penelitian yang menekankan pemahaman mendalam tentang konteks, makna, dan kompleksitas suatu masalah. Hasil dari penelitian ini adalah dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial yang diakibatkan oleh kehamilan di luar pernikahan, informan Bulan dan Mara mengalami sejumlah tantangan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Analisis dari berbagai teori psikologis, seperti teori stres sosial, stres psikologis, kesejahteraan mental, dan strategi *coping*, memberikan pemahaman mendalam tentang kompleksitas situasi yang

mereka hadapi.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental adalah suatu konsep yang mencakup kondisi psikologis dan emosional seseorang, yang mencerminkan tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan psikologis (Keyes, C. L. M. 2005). Teori kesejahteraan mental menekankan bahwa kehidupan yang baik tidak hanya terkait dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan pengalaman positif, perasaan makna, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan (Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. 2002). Menurut teori kesejahteraan mental, ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keadaan psikologis yang positif. Pertama, faktor internal seperti kemampuan mengelola stres, memiliki rasa harga diri yang baik, dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang sehat memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental. Kedua, faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan kerja yang mendukung, dan akses terhadap sumber daya psikologis juga berpengaruh signifikan. Selain itu, teori ini mengakui keunikan setiap individu dan keberagaman dalam definisi kesejahteraan mental. Adanya perbedaan budaya, nilai, dan konteks kehidupan mempengaruhi cara seseorang mengevaluasi dan mencapai kesejahteraan mentalnya (Ryff, C. D., & Singer, B. H. 2008).

Lingkungan akademis yang penuh tekanan dan tanggung jawab yang beragam dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa (Brown, S. L., & Sandler, L. 2018). Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kehidupan akademis dan sosial, kesejahteraan mental mahasiswa menjadi pusat perhatian yang semakin mendalam (Stallman, H. M. 2010). Salah satu kondisi yang dapat memicu kecemasan berlebihan dan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental adalah kehamilan di luar nikah (Whitaker, R. C., Orzol, S. M., & Kahn, R. S. 2006).

Kehamilan ini tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga membawa dampak psikologis yang signifikan, menciptakan lapisan kecemasan yang unik bagi mahasiswa (Beattie, J., & Avery, L. 2017). Ancaman surat pengembalian atau pemecatan dari lembaga/kampus menjadi unsur tambahan yang dapat

mengintensifkan tekanan emosional dalam konteks kehamilan di luar nikah (Deardorff, J., Tschann, J. M., Flores, E., Ozer, E. J., & Wan, J. 2010). Oleh karena itu, penelitian yang mendalam tentang dinamika kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam situasi ini perlu menjadi perhatian utama bagi praktisi kesehatan mental dan peneliti dalam upaya mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik (tuart, G. W. 2018).

Penelitian ini akan membahas secara komprehensif dampak psikologis dari tekanan ini, dengan mengeksplorasi strategi *coping* yang diadopsi oleh mahasiswa untuk mengatasi tantangan ini. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara-cara yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa yang menghadapi kehamilan di luar nikah, membuka jalan bagi pengembangan pendekatan dukungan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan pemahaman mendalam tentang konteks, makna, dan kompleksitas suatu masalah. Metode kualitatif menggunakan data berupa kata-kata, narasi, atau gambar. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen atas data yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bulan (nama samaran) merupakan seorang remaja berusia 20 tahun yang pernah mengalami hamil di luar nikah. Bulan adalah salah satu mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Ambon, yang memulai studinya sejak tahun 2020. Awal masuk kuliah, bulan bertemu pacarnya yang bernama Mara (nama samaran) yang juga mahasiswa IAKN Ambon. Mereka berdua menjalani hubungan kasih-sayang sampai pada berhubungan intim. Pada tahun 2021 mereka mengalami masalah yang tidak di inginkan yakni hamil di luar pernikahan. Dari hasil wawancara, masing-masing pasangan mengatakan bahwa mereka berdua syok ketika pasangan pacarnya ini sudah hamil. Belum lagi adanya aturan dan kebijakan kampus yang melarang mahasiswa hamil di luar pernikahan karena hal itu tentu melanggar

norma agama atau nilai tertentu. Sehingga membuat mereka mengalami gangguan psikologis yang memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan fungsi kognitif.

Berdasarkan hasil wawancara oleh informan Bulan, mengatakan bahwa dia mulai merasakan kekuatiran terkait dirinya yang tidak lagi mendapatkan menstruasi pada saat itu. Bulan sempat berpikir mungkin saja dia terlambat menstruasi. Akan tetapi setelah gejala-gejala awal yang timbul dari faktor kehamilan, seperti mual-mual, nafsu makan bertambah, merasa cepat kecapean, yang membuat bulan menyadari bahwa dirinya sedang hamil. Bulan sempat merasa takut dengan kedua orang tuanya bila mana kedua orang tuanya tahu tentang kehamilannya di luar pernikahan dan bagaimana harapan orang tua terhadap studi dan masa depannya. Di tambah lagi dengan keberadaan pimpinan lembaga/kampus yang sudah mengetahui kehamilannya dan memanggil Bulan dan pacarnya untuk mengeluarkan surat pengembalian ke daerah masing-masing atau di DO-kan, membuat Bulan sangat stres, depresi dan kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara oleh informan Mara, mengatakan bahwa pada saat dirinya mengetahui tentang pacarnya telah hamil, dia langsung tiba-tiba syok dan merasa bersalah pada dirinya serta timbul rasa stres dan kekhawatiran terkait dengan masa depan, tanggung jawab finansial, dan bagaimana hubungan dia dan pacarnya kedepan. Ditambah lagi dengan orang tua ibunya yang memiliki harapan satu-satunya terkait studi dan masa depan anaknya untuk sukses dan mengangkat derajat keluarga, yang dalam hal ini dimana orang tua ayahnya yang sudah meninggal (Almarhum). Mara juga menyampaikan faktor lain lagi yang membuat dia merasa sangat terpuruk/down adalah dimana pihak lembaga/kampus yang telah mengetahui hubungan dia dengan pacarnya yang telah hamil di luar pernikahan direncanakan akan mengeluarkan surat pengembalian dia dan pacarnya ke daerah masing-masing, atau di DO-kan. Hal inilah yang membuat Mara stres, khawatir dan bingung bagaimana cara menyampaikan masalahnya kepada orang tuanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan Bulan, terungkap bahwa dia mulai merasakan kekhawatiran saat tidak mendapatkan menstruasi, namun menyadari kehamilannya setelah muncul gejala-gejala seperti mual-mual, nafsu makan bertambah, dan kelelahan. Bulan merasa takut terhadap reaksi orang tuanya dan kepala lembaga/kampus yang mengetahui kehamilannya, yang dapat

mengakibatkan surat pengembalian atau pemecatan. Hal ini menyebabkan Bulan mengalami stres, depresi, dan kecemasan yang berlebihan.

Informan Mara juga mengalami reaksi serupa setelah mengetahui kehamilan pacarnya. Dia merasa syok, bersalah, dan khawatir tentang masa depan, tanggung jawab finansial, serta harapan orang tua ibunya terhadap kesuksesan dan mampu untuk meningkatkan derajat keluarga. Penerimaan lembaga/kampus tentang hubungan mereka yang di luar pernikahan juga menimbulkan stres, kekhawatiran, dan kesulitan bagaimana menyampaikan masalah ini kepada orang tua ibunya.

Kedua informan menghadapi tekanan emosional dan sosial yang signifikan akibat kondisi mereka yang hamil di luar pernikahan, dengan ancaman surat pengembalian atau pemecatan dari lembaga/kampus yang dapat memengaruhi studi dan masa depan mereka. Masalah yang dihadapi oleh kedua informan di atas, dapat dianalisis melalui berbagai teori psikologis.

Stres Sosial

Kehamilan di luar pernikahan dapat menciptakan stres sosial karena masyarakat seringkali memiliki norma-norma yang menghargai hubungan yang sah. Norma-norma ini dapat menempatkan tekanan pada informan untuk berurusan dengan ekspektasi sosial yang mungkin kurang mendukung kondisi mereka. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) dalam Lumban Gaol (2016), menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun.

Stres Psikologis

Ancaman pemecatan atau surat pengembalian dapat memicu stres psikologis yang signifikan pada kedua informan. Rasa cemas, ketakutan akan masa depan, dan tekanan mental mungkin meningkat akibat kondisi ini, memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Menurut Ardani (dalam Fahtia, 2019) menjelaskan bahwa stres

adalah suatu keadaan tertekan secara psikologis. Menurut Sarafino (dalam Fahtia, 2019) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem psikologis dan sosial dari seseorang. Richard (dalam Fahtia, 2019) yang menjelaskan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Keadaan ini dapat memunculkan banyak gejala seperti depresi, rasa cemas, ketakutan, dan tekanan mental mungkin meningkat akibat kondisi yang dialami seseorang.

Dua informan yang mengalami tekanan emosional dan sosial yang berat akibat kondisi hamil di luar pernikahan mereka dapat dianalisis dengan mempertimbangkan teori kesejahteraan mental. Kondisi ini dapat memicu stigmatisasi sosial, seperti yang diakui oleh Goffman (1963) dalam konsep stigmatisasi yang dapat merusak identitas individu. Ancaman surat pengembalian atau pemecatan dari lembaga/kampus juga membawa ketidakpastian terkait masa depan dan studi mereka, yang sesuai dengan konsep ketidakpastian masa depan dalam teori kesejahteraan mental (Lazarus & Folkman, 1984). Ketidakpastian ini dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, memperburuk kesejahteraan mental informan.

Dalam konteks dukungan sosial, Cohen dan Wills (1985) menekankan bahwa kesejahteraan mental dapat ditingkatkan melalui tingkat dukungan sosial yang adekuat. Namun, informan menghadapi risiko terisolasi karena stigmatisasi sosial dan kurangnya dukungan institusional. Pentingnya dukungan institusional untuk mengurangi stigmatisasi dan memberikan solusi yang mempertimbangkan kebutuhan kesejahteraan mental informan juga perlu diperhatikan (Pescosolido et al., 2008). Oleh karena itu, melalui analisis dengan lensa teori kesejahteraan mental, kita dapat memahami kompleksitas dampak kondisi informan dan merencanakan pendekatan yang holistik untuk mendukung kesejahteraan mental mereka di masa yang sulit ini.

Dua informan yang dihadapkan pada tekanan emosional dan sosial yang besar karena kehamilan di luar pernikahan dapat dianalisis dengan menggunakan

teori Strategi Coping. Menurut teori ini, individu cenderung mengadopsi berbagai cara untuk mengatasi stres dan tekanan yang mereka alami (Lazarus & Folkman, 1984). Ancaman surat pengembalian atau pemecatan dari lembaga/kampus menjadi pemicu utama, menciptakan situasi yang memerlukan adaptasi dan strategi coping yang efektif.

Pertama, strategi coping problem-focused mungkin muncul sebagai respons terhadap ancaman pemecatan atau surat pengembalian tersebut. Informan mungkin mencoba mengatasi situasi dengan mencari solusi konkrit, seperti mencari dukungan hukum atau mencari alternatif untuk melanjutkan studi mereka. Namun, terlepas dari upaya ini, tekanan emosional yang muncul dari stigma sosial dan ketidakpastian masa depan tetap dapat memerlukan strategi coping emotion-focused (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam hal ini, informan mungkin mencoba untuk mengelola respons emosional mereka dengan mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga.

IMPLIKASI

Implikasi dari pembahasan di atas adalah perlunya pendekatan holistik dan dukungan yang terintegrasi dalam menangani tekanan emosional dan sosial yang dihadapi oleh informan Bulan dan Mara. Melibatkan berbagai teori psikologis, seperti teori stres sosial, stres psikologis, kesejahteraan mental, dan strategi coping, dapat membantu membentuk pendekatan yang lebih komprehensif. *Pertama*, dari perspektif teori stres sosial, penting bagi pihak terkait untuk memahami norma-norma sosial yang mungkin menempatkan tekanan pada kedua informan. Mendukung mereka dalam menavigasi ekspektasi sosial dan memberikan pemahaman akan membantu mengurangi stigmatisasi dan tekanan eksternal. *Kedua*, teori stres psikologis menggarisbawahi perlunya perhatian khusus terhadap dampak psikologis dari ancaman surat pengembalian atau pemecatan. Penanganan stres psikologis memerlukan pendekatan yang sensitif dan dukungan emosional yang kuat untuk membantu informan mengatasi ketakutan, depresi, dan kecemasan yang mereka alami. *Ketiga*, dari perspektif kesejahteraan mental, dukungan sosial dan institusional menjadi kunci. Menjalinkan jaringan dukungan yang kuat dan memastikan adanya kebijakan institusional yang mendukung kondisi seperti kehamilan di luar pernikahan dapat memberikan fondasi yang lebih stabil

bagi kesejahteraan mental informan. *Keempat*, pendekatan strategi coping harus dipertimbangkan dalam menghadapi ancaman dan tekanan. Keterlibatan dalam strategi coping problem-focused, seperti mencari solusi praktis, dan strategi coping emotion-focused, seperti mencari dukungan sosial, dapat membantu informan menanggapi dan mengatasi tantangan dengan lebih efektif

KESIMPULAN

Dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial yang diakibatkan oleh kehamilan di luar pernikahan, informan Bulan dan Mara mengalami sejumlah tantangan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Analisis dari berbagai teori psikologis, seperti teori stres sosial, stres psikologis, kesejahteraan mental, dan strategi coping, memberikan pemahaman mendalam tentang kompleksitas situasi yang mereka hadapi.

Pemahaman terhadap teori-teori psikologis tersebut membantu kita mengidentifikasi berbagai dimensi masalah yang dihadapi oleh Bulan dan Mara. Menanggapi tekanan emosional dan sosial ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial, penanganan stres psikologis, dan pengembangan strategi coping yang efektif, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan membimbing informan dalam menghadapi situasi yang sulit ini. Kesimpulan ini menjadi dasar untuk merancang intervensi yang sesuai untuk mendukung kesejahteraan psikologis kedua informan di tengah kondisi yang menantang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539–548.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63– 73). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39.
- Brown, S. L., & Sandler, L. (2018). Academic stressors and student well-being: A cross-

cultural study.

Higher Education Research & Development, 37(2), 334–348.

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257

Whitaker, R. C., Orzol, S. M., & Kahn, R. S. (2006). Maternal mental health, substance use, and domestic violence in the year after delivery and subsequent behavior problems in children at age 3 years. *Archives of General Psychiatry*, 63(5), 551–560.