

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Coping

Individu dalam menempuh perjalanan hidupnya selalu pernah mengalami sebuah masalah. Kondisi fisik suatu lingkungan mempunyai andil cukup besar dalam memunculkan masalah pada individu, sehingga reaksi individu dalam menghadapi lingkungan yang penuh masalah berupaya untuk menyeimbangkan dirinya dengan lingkungan (homeostatis). Reaksi ini akan diikuti dengan berbagai tindakan sebagai upaya untuk mengatasi dan mencari pemecahan masalah sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu agar tercipta keseimbangan ini disebut *coping* yang pada hakekatnya merupakan hubungan yang terjadi antar individu dengan lingkungan dan prosesnya bersifat dinamis (Smet,1994).

1. Pengertian *Coping*

Coping merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi stress yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Coping berasal dari kata “*cope*” yang berarti lawan, mengatasi. Menurut Sarafino (2006) *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk

mengelola stres yang ada dengan cara tertentu. Chaplin (2006) mengartikan perilaku *coping* sebagai suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan.

Menurut Lazarus dan Folkman (Sarafino, 2006) *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Taylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.

Menurut Santrock (1996) strategi penanganan stres (*coping*) digolongkan menjadi strategi mendekat (*approach strategy*) dan strategi menghindar (*avoidance strategy*) meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres (*stressor*) dan usaha untuk menghadapi masalah stres disebut dengan cara menghadapi penyebab stres (*stressor*) tersebut atau konsekuensi yang di timbulkannya secara langsung. Sementara strategi menghindar (*avoidance strategy*) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisir stresor dan usaha yang muncul dalam tingkah laku untuk menarik atau menghindar dari stresor.

Sementara menurut Aldwin dan Revenson (1997) Strategi *Coping* yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. **Kehati-hatian:** individu berusaha memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan yang sesuai dan dapat dilakukannya, meminta saran dan pendapat orang lain tentang masalah yang sedang dihadapinya, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu atau tindakan serta mengevaluasi strategi pemecahan masalah yang pernah dilakukan.
2. **Tindakan instrumental,** yakni meliputi beberapa tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung pada pokok permasalahannya serta menyusun rencana-rencana selanjutnya.
3. **Negosiasi,** meliputi usaha yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan permasalahannya secara bersama-sama.

Phinney dan Haas (2003) memberikan devinisi *coping* sebagai respon seseorang terhadap situasi khusus dimana pengalaman individu turut serta dalam mengambil sikap untuk menghindari situasi yang menyebabkan stres.

Sementara menurut Stone dan Neale (1994) *coping* adalah perilaku dan pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi atau mengontrol akibat yang ditimbulkan dari situasi yang menyebabkan stres atau stresor.

Lipowski (Nursalam, 2007) membagi *coping* dalam 2 bentuk, yaitu *coping style* dan *coping strategy*. *Coping style* merupakan mekanisme adaptasi individu

meliputi mekanisme psikologis dan mekanisme kognitif dan persepsi. Sifat dasar *coping style* adalah mengurangi makna suatu konsep yang dianutnya, misalnya penolakan atau pengingkaran yang bervariasi yang tidak realistis atau berat (psikosis) hingga pada tingkatan yang sangat ringan saja terhadap suatu keadaan. *Coping strategy* merupakan *coping* yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau stressor yang dihadapinya.

Umumnya *coping* dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. dan *coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun ingat *coping* dukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa *coping* merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri, *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Coping*

Menurut Mutadin (2002) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi:

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan *coping*.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping*. Reaksi terhadap stres bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lainnya, dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak stressor bagi individu.

Menurut Smet (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* adalah:

1. Variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
2. Karakteristik kepribadian, mencakup *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan.
3. Variabel sosial-kognitif, mencakup dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, serta kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
5. *Coping*; merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi stres.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* adalah: kesehatan fisik, karakteristik kepribadian, variabel

sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial, keyakinan atau pandangan positif, dan keterampilan memecahkan masalah

3. Bentuk-Bentuk *Coping*

Masalah yang datang direspon oleh individu dengan reaksi bermacam-macam. Reaksi-reaksi tersebut oleh beberapa ahli dikelompokkan kedalam beberapa bentuk *coping*. Seperti pendapat Friedman (1998) yang mengatakan bahwa strategi *coping* merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman. Adapun *Coping* yang digunakan meliputi:

- a. *Coping* kognitif yaitu menggunakan kemampuan pengetahuan, dan menerima situasi yang lainnya.
- b. Strategi komunikasi yaitu saling terbuka untuk mengungkapkan masalah, dan saling mendengarkan satu dengan yang lainnya.
- c. Strategi emosional yaitu mengekspresikan perasaan dan menghilangkan perasaan negatif.
- d. Strategi hubungan yaitu meningkatkan kebersamaan, kerja sama dan membangun rasa saling percaya.
- e. Strategi spiritual yaitu lebih giat dalam kegiatan keagamaan.
- f. Strategi lingkungan atau masyarakat yaitu saling membantu dan berinteraksi dengan orang lain yang ada disekitar kehidupan.
- g. Strategi perkembangan individu yaitu meningkatkan kepuasan diri.

Tokoh lain yang juga membahas bentuk-bentuk *coping* adalah Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2006) . Menurut tokoh ini perilaku *coping* dibagi menjadi dua, yaitu;

a. *Emotional Focused Coping*, Merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Individu bila dihadapkan dengan kondisi ketidakmampuan untuk mengubah kondisi yang penuh dengan stress maka individu yang bersangkutan akan cenderung mengakui emosinya. Bentuk *coping* ini meliputi:

- 1) . kontrol diri: menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya,
- 2) . membuat jarak: menjauhi diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar,
- 3). penilaian kembali secara positif: dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah,
- 4). lari atau menghindar: menjauh dari permasalahan yang dialami,
- 5). Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.

b. *Problem Focused Coping*, Adalah merupakan bentuk *coping* yang lebih diarahkan untuk mengurangi stressor, artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stress dengan mempelajari caracara keterampilan yang baru. Penggunaan strategi *PFC* (*Problem*

Focused Coping) lebih memiliki kecenderungan untuk individu yang mengalami stress dan mengalami keyakinan dapat mengubah situasi. Bentuk ini meliputi.

- 1) Konfrontasi, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) Mencari dukungan sosial.
- 3) Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah

Senada dengan Lazarus dan Folkman (Sarafino, 2006), Aldwin dan Revenson (Nevid: 2003:144). membagi perilaku *coping* menjadi dua namun dengan indikator-indikator yang berbeda. Yaitu:

a. *Problem Focused Coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain.

1) *Instrumental Action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung dan menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya.

2) *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

3) *Negotiation* (negosiasi)

Usaha yang ditujukan pada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sudah dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalahnya.

b. *Emosional Focused Coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain.

1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.

3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan *intropunitive* yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

4) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan

Morris (Isundariyana, 2005:81-82). mempunyai pendapat yang sebenarnya mempunyai persamaan dengan Lazarus dan Folkman maupun dengan Adlwin dan Revenson. Morris membagi bentuk-bentuk *coping* juga menjadi dua macam, yaitu.

a. *Direct Coping*

- 1) *Confrontation* adalah menghadapi situasi dan permasalahan yang ada dengan mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut.
- 2) *Compromise* adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masalah
- 3) *Withdrawal* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menarik diri dari situasi yang sedang dihadapi.

b. *Defensive Coping*

- 1) *Denial* adalah menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- 2) *Repression* yaitu menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- 3) *Projection* yaitu melemparkan sebab-sebab kegagalan yang dialaminya kepada pihak luar dirinya.
- 4) *Identification* adalah meniru sifat seseorang untuk mengurangi atau membuang perasaan yang tidak menyenangkan.
- 5) *Regression* yaitu perilaku kekanak-kanakan.
- 6) *Intellectualization* adalah berfikir abstrak terhadap permasalahan untuk mendapatkan jalan keluar.
- 7) *Reaction Formation* adalah reaksi emosi yang ditunjukkan individu pada saat menghadapi bermacam-macam permasalahan yang berbeda pada saat yang sama.

8) *Sublimation* adalah dengan mencari penyaluran atau tujuan pengganti (Morris, 1996:495).

Sedangkan (Powel 1983 dalam Isundariyana, 2005: 78) mengklasifikasikan *coping* menjadi *coping* matang dan *coping* tidak matang, yang dapat dibedakan atas enam bentuk:

- a. Antisipasi yaitu kemampuan melakukan prediksi terhadap pilihan-pilihan yang dilakukan pada saat ini, untuk masa yang akan datang dengan membuat rencana, kesiapan menghadapi masalah atau peka terhadap stimulus.
- b. Supresi yaitu mempertimbangkan dan memperhatikan kecemasan-kecemasan yang mungkin terjadi, dengan gaya dan terencana dengan sambil terus mencari kesulitan-kesulitan mental yang harus diselesaikan, atau suatu tindakan secara sadar untuk mengawasi dan menghambat impuls emosi serta ide yang tidak dapat diterima atau mengganggu.
- c. Humor yaitu sikap yang dapat menyenangkan diri dari keadaan yang menekan yang diekspresikan melalui ide/perasaan-perasaan yang tanpa mengganggu atau menimbulkan pengaruh yang tidak menyenangkan kepada orang lain.
- d. Penyangkalan yaitu tidak berani melihat atau mengakui keadaan yang menakutkan atau masalah yang dihadapi. Penyangkalan ini dibedakan atas dua macam: menolak sepenuhnya realita yang mengancam dan menerima realita yang mengancam, tetapi mengabaikan konsekuensi-konsekuensinya.

- e. Distorsi yaitu terlalu mengharapkan realita yang terjadi sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan atau kekeliruan dalam persepsi dan pertimbangan yang disesuaikan pada kebutuhan emosional.
- f. Proyeksi yaitu keadaan dimana secara tidak sadar seseorang menghubungkan dengan orang lain tentang suatu pikiran, perasaan dan impulsnya sendiri, yang tidak dapat diterimanya atau menghilangkan kecemasan dengan menghalangi pengakuan perasaan dalam diri dan memproyeksikan perasaan tersebut pada orang lain. Proyeksi dibedakan menjadi dua macam yaitu memproyeksikan pada orang lain karena keinginan-keinginannya tidak dapat dihadapi atau memproyeksikan pada orang lain karena perasaan-perasaan yang kritis tidak dapat diakui.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bentuk-bentuk *coping* dapat dikelompokkan menjadi dua secara garis besar yaitu; Perilaku *Coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) dan Perilaku *Coping* yang berorientasi pada emosi (*emotional focused coping*).

4. Sumber *Coping*

Menurut Pergament (1997: 101) beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi coping tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);

- c. Psikologis (seperti kemampuan problema solving);
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sosial); dan
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan)

5. Fungsi Perilaku *Coping*

Terdapat beberapa fungsi *coping*. Tetapi menurut Folkman, dkk (dalam Smet, 1994), secara umum, fungsi *coping* mempunyai dua macam fungsi, yaitu:

1) *Emotion-focused coping*

Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti pengguna alkohol, bagaimana mengabaikan fakta-fakta yang tidak menyenangkan dengan strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, individu akan cenderung mengatur emosinya.

Salah satu strategi ini disebutkan Freud (dalam Smet, 1994) yaitu mekanisme pertahanan diri (self defense mechanism). Strategi ini tidak mengubah situasi stressful, namun hanya mengubah cara orang memikirkan situasi dan melibatkan elemen penipuan diri (denial).

2) *Problem-focused coping*

Strategi kognitif untuk penangan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu dalam menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya. Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasinya dengan cara mempelajari cara atau ketrampilan baru. Individu akan cenderung

menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Metode ini digunakan oleh orang dewasa.

Dalam upaya mengatasi tekanan permasalahan, pada dasarnya *coping* memiliki fungsi tugas yang digambarkan oleh Lazarus dan Cohen (dalam Taylor,1986:211) sebagai berikut:

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan
- b. Mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- c. Mentoleransi atau mengakui peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- d. Memelihara self-image yang positif
- e. Memelihara keseimbangan emosi
- f. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain

Dari berbagai pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi perilaku *coping* itu terbagi 2 secara garis besar, yaitu; *Emotion-focused coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres, dan *Problem-focused coping* yang digunakan untuk penangan stres atau *coping* oleh individu dalam menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya.

6. Coping dalam perspekti islam

Melihat dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *coping* maka dapat disimpulkan bahwa, setiap individu mempunyai cara dan reaksi yang berbeda dalam menghadapi masalahnya. Hal ini disesuaikan dengan kemampuan fisik dan psikologisnya. Allah menegaskan dalam surat

Q. S. Al-Baqarah 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya : Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

Q. S. Al-Baqarah 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Q. S. Al-Hasyr 9

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا تَجِدُونَ فِي
 صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ
 شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya : dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, Sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka Itulah orang-orang yang beruntung

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah tahapan perkembangan antara pubertas, usia di mana seseorang memperoleh kemampuan untuk melakukan reproduksi seksual, dan masa dewasa. Dalam beberapa kebudayaan, waktu antara pubertas dan masa dewasa hanya berlangsung selama beberapa bulan, anak perempuan atau anak laki-laki yang sudah matang secara seksual diharapkan segera menikah dan melakukan tugas-tugas orang dewasa. Dalam masyarakat barat yang modern, remaja belum dianggap matang secara emosional untuk memiliki hak, tanggung jawab, dan peran sebagai orang dewasa

Diantara masa kanak-kanak sampai masa dewasa terdapat masa remaja. Istilah kata "remaja" berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti *to grow maturity* (Golinko, 1984 dalam Rice, 1990). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun (dalam Rice, 1990) mendefinisika remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Papalia dan Olds (2001) tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit, melainkan secara implisit melalui melalui pengertian masa remaja

Menurut Adams dan Gullota (dalam Aaro, 1997), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 Tahun. Adapun Hurlock (1990), membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13-16 atau 17 Tahun) dan remaja akhir (16 atau 17- 18 Tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal 12–15 tahun, masa remaja pertengahan 15 –18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun. (Deswita, 2006).

Masa remaja, menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 1999) dianggap sebagai masa topan-badai dan stres (*storm and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, akan tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tidak memiliki masa depan dengan baik

Sedangkan Monks (1994) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana masa dewasa mengalami pertumbuhan yang pesat di berbagai bidang. Datangnya masa remaja ditandai pada saat anak mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas, kemasakan seksual, pertumbuhan badan maksimal serta mencapai perkembangan mental penuh. Jika dilihat dari segi sosial maka masa remaja dikatakan pada posisi pertengahan, karena remaja belum memperoleh sebagai orang dewasa namun juga tidak memiliki status kanak-kanak.

Masa remaja, sepotong masa dalam kehidupan manusia yang unik, sehingga sering terjadi ketidaksamaan dalam memberikan patokan pada masa remaja. Rentang usia dalam masa remaja nampak ada berbagai pendapat, yang walaupun tidak terjadi pertentangan. Mappiare (1982) membagi pendapat tentang rentang usia remaja menjadi dua golongan.

Pendapat golongan pertama ahli-ahli psikologi berbangsa Belanda, Bigot, Kohnstam dan B.G Palland yang menyatakan bahwa usia remaja (masa *adolescence*) dalam usia 15-21 tahun. Sedang menurut Hurlock (1993) membagi usia remaja antara 13-21 tahun; yang dibagi pula dalam masa remaja awal antara usia 13/14-17 tahun, dan remaja akhir 17-21 tahun.

Pendapat golongan kedua, dalam hal ini ahli-ahli dari Indonesia, yang berusaha memberikan batasan tentang usia remaja. Beberapa pendapat ahli ini langsung maupun tidak langsung, banyak dipengaruhi oleh pendapat Hurlock. Priyatno memberikan batasan usia remaja berdasarkan agama Islam yang menyatakan bahwa rentang usia remaja antara 13-21 tahun.

Sedangkan Gunarsa (1985) menyatakan bahwa ada beberapa kesulitan menentukan batas usia remaja di Indonesia, karena banyaknya pendapat-pendapat, akhirnya mereka menetapkan bahwa usia antara 13-22 tahun sebagai usia remaja. Sedangkan Winaryo (dalam Mappiare 1982) menyatakan usia antara 12-22 tahun adalah masa yang mencakup sebagian besar perkembangan remaja.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transis/peralihan seorang individu meninggalkan masa kanak-kanaknya menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, kemasakan seksual serta mencapai perkembangan mental penuh yang terjadi dalam usia 12 sampai dengan 22 tahun.

2. Ciri-Ciri Remaja

Zulkifli (1999) menyatakan seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ada beberapa ciri yang harus diketahui, diantaranya ialah:

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Dalam hal ini kadang-kadang orang tua tidak mau mengerti, dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan terlalu banyak tidurnya. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan

tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip anak-anak

b. Perkembangan seksual

Seksual mengalami perkembangan yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi timbulnya perkelahian, bunuh diri, dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya: alat produksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama

c. Cara berpikir kausalitas

Cara berpikir kausalitas: yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat, misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang diberikan orang-orang tua disumatera secara turun temurun). Andaikan yang dilarang itu anak kecil, pasti ia akan menurut perintah orang tuanya, tetapi remaja yang dilarang itu akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu. Bila orang tua tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya itu, dan menganggap anak yang dinasehati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak remaja itu pasti akan melawannya. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedang orang tua suka memperlakukannya sebagai anak-anak yang bisa dibodoh-bodohi, guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja yang kausalitas

d. Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, di lain waktu ia bisah marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang trsinggung perasaannya, misal, dipelototi. Kalau sedang senang-senangny mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan tidak bermoral, misalnya remaja yang sedang asyik berpacaran bisa terlanjur hamil sebelum mereka dinikahkan , bunuh diri karena cintanya, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistik.

e. Mulai tertarik kepada lawan jenis

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

f. .Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang diberi peranan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampung, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja

akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

g. Terikat dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertari kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya dinomorsatukan. Orang tua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makan, membesarkan, membiayai sekolahnya, tetapi tidak dituruti omongannya bahkan dinomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut kepada kelompoknya. Apa-apa yang diperbuatnya ingin sama dengan anggota kelompok lainnya, kalau tidak sama ia akan nersa turun harga dirinya dan merasa rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat yang sama. Misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri.

Hurlock (1993). Menyatakan bahwa masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dan tidak lagi merasa di bawah tingkat orang tua (Hurlock, 1998). Remaja dianggap memiliki otonomi yang lebih besar dibandingkan dengan anak-anak. Mereka mampu mengambil keputusan-keputusan sendiri menyangkut dirinya dibandingkan anak-anak, remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, ada beberapa ciri yang harus diketahui, di antaranya ialah:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai perkembangan mental yang cepat, semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya bentuk sikap, nilai dan sikap baru.

Pada masa remaja faktor fisik dan psikologis sangat berperan penting untuk menuju ke periode selanjutnya.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, maka anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku menuju periode selanjutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sifat juga berlangsung dengan cepat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi karena sepanjang masa kanak-kanak masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah dan para remaja merasa dirinya mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalah sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan mereka tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya banyak diantaranya yang bersifat negatif, seperti remaja adalah anak-anak yang tidak bisa dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak. Pandangan negatif itu melekat pada konsep diri remaja yang membuat remaja menilai dirinya seperti itu, dan akan berperilaku seperti itu pula.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik mengakibatkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi pemarah.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa.

Conger (1991) dan Papalia (2001) mengemukakan masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja. Diantaraya ialah:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm and stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja

- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting.
- d. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa
- e. Kebanyakan remaja bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini

Dari beberapa ungkapan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja adalah ciri-ciri tertentu yang muncul dari remaja itu sendiri serta dapat membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, baik

pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, emosi yang meluap-luap, mulai tertarik kepada lawan jenis, serta terikat dengan kelompok

3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja, menurut Havighurst (dalam Helms dan turner, 1995; Suardiman, 1987; Thornburg, 1982) ada beberapa, yaitu sebagai berikut.

- a. Menyesuaikan diri dengan perubahan Fisiologis-psikologis
- b. Belajar bersosialisasi sebagai seorang laki-laki maupun wanita
- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain
- d. Remaja bertugas untuk menjadi warga negara yang bertanggung jawab
- e. Memperoleh kemandirian dan kepastian secara ekonomis

Konopka,(dalam Pikunas, 1976; Kaczman dan Riva, 1996). Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu ialah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Masa remaja ditandai dengan;

- a. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen.
- b. Minat seksualitas.
- c. Kecenderungan untuk merenung atau memerhatikan diri sendiri, nilai etika, dan isu-isu moral.

Dalam membahas tujuan tugas perkembangan remaja, Pendapat dari salzman dan pikunas (1976) mengemukakan pendapat Luella Cole yang mengklasifikasikanya ke sembilan kategori, yaitu;

1. Kematangan emosional
2. Pemantapan minat-minat hetero seksual.
3. Kematangan sosial.
4. Emansipasi dari kontrol keluarga.
5. Kematangan intelektual.
6. Memilih pekerjaan.
7. Menggunakan waktu senggang secara tepat.
8. Memiliki filsafat hidup.
9. Identifikasi diri

Karl C. Garisson (dalam Mappiare, 1982) membagi tugas-tugas perkembangan menjadi enam kelompok, sebagai berikut :

- a. Menerima keadaan jasmani

Masa remaja sering memimpikan mempunyai wajah cantik seperti bintang film yang dikagumi, yang membuat mereka berhayal dan membandingkan dirinya dengan yang dikaguminya. Pada remaja diharapkan dapat menerima keadaan diri sebagaimana adanya keadaan diri mereka sendiri, bukan hayalan dan impian. Mereka diharapkan memelihara keadaan jasmaninya, wajah, kekuatan atau kelembutan yang dimilikinya sendiri, serta memanfaatkannya secara efektif.

- b. Memperoleh hubungan baru yang lebih matang dengan teman-teman sebaya antara dua jenis kelamin. Akibat adanya kematangan seksual yang dicapai sejak awal remaja, para remaja mengadakan hubungan sosial yang terutama ditekankan pada hubungan antara dua jenis kelamin. Sangatlah penting seorang remaja mendapat penerimaan dari kelompok teman sebaya dan lawan jenis dengan baik, karena hal itu membuat remaja memperoleh rasa yang dibutuhkan dan rasa yang berharga, sebaliknya penerimaan yang kurang baik dari teman-teman sebaya akan menimbulkan gangguan-gangguan perkembangan psikis dan sosialnya.
- c. Menerima keadaan sesuai dengan jenis kelaminnya dan belajar hidup seperti kaumnya. Dalam masa remaja ini diharapkan mereka dapat menerima keadaan diri sebagai pria atau wanita dengan sifat dan tanggung jawab masing-masing, tanpa harus menyesali dirinya sebagai laki-laki atau wanita. Mereka diharapkan bisa berperilaku seperti layaknya kaumnya.
- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Tugas perkembangan penting yang dihadapkan bagi remaja adalah bebas dari ketergantungan emosional seperti dalam masa kanak-kanak mereka, yang bergantung emosinya pada orang tua atau dewasa yang lain. Diharapkan remaja mampu memecahkan masalah dan tidak tergantung lagi pada orang tua, mempunyai tanggung jawab atas semua tindakannya.
- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi/keuangan. Mengingat remaja yang berkembang menjadi orang yang lebih dewasa harus mampu hidup mandiri dan tidak selalu

tergantung pada orang tua, remaja mempunyai tugas perkembangan untuk berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa tergantung pada orang tua. Remaja diharapkan dapat belajar sedikit demi sedikit untuk terlepas dari bantuan ekonomis orang tua dengan mendapatkan pekerjaan jangka pendek dan mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan kerja tetap pada masa depannya.

- f. Mendapatkan perangkat nilai-nilai hidup dan falsafah hidup Para remaja diharapkan memiliki standart-standart pemikiran, sikap dan perilaku yang dapat menuntun dan mewarnai berbagai aspek kehidupannya. Remeja membutuhkan peringkat nilai dan falsafah hidup sebagai pengontrol dari tingkah lakunya dan mempunyai tujuan yang mulia dalam hidupnya, sehingga remaja tidak mudah bingung, terombang-ambing oleh situasi hidup yang demikian cepat berubah.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan individu dalam menunaikan tugas perkembangan, akan menentukan perkembangan kepribadiannya, seorang individu yang mampu menjalani dengan baik, maka timbul dan optimis menghadapi masa depannya, karena tugas-tugas perkembangan tidak terlepas adanya kematangan emosional, perkembangan heteroseksualitas, kematangan kognitif, dan filsafat hidup

4. Perkembangan Seksual Remaja

Banyak hal yang kita dengar mengenai seksualitas remaja yang melibatkan masalah, seperti kehamilan remaja dan infeksi yang ditularkan secara seksual.

Miskipun masalah-masalah ini cukup merisaukan. Kita perlu melihat kenyataan bahwa seksualitas merupakan suatu bagian yang normal dari kehidupan remaja (Nichols dan Good, 2004; Senanayake dan Faulkner, 2003)

Hasrat seksual muncul sebagai fenomena baru di masa remaja dan seksualitas harus dipandang sebagai aspek yang normal dari perkembangan remaja. Shirley Feldman (dalam, John W. Santrock. 2007)

Perkembangan seksual remaja sangat berkaitan dengan percepatan pertumbuhan serta pematangan seksual genital. Pertumbuhan organ-organ genital yang baik di dalam maupun diluar badan sangat menentukan bagi perkembangan tingkah laku seksual selanjutnya (Hurlock,1993)

Terbawa oleh perkembangan jasmani yang mendekati kesempurnaan, pada masa remaja, maka matang pula kelenjar-kelenjar hormonal dalam dirinya baik bagi remaja putri maupun putra. Perubahan fisiologis karena pengaruh hormon kelamin tersebut dalam masa remaja dapat digolongkan menjadi dua bagian :

a. Karakteristik kelamin primer

Disebut karakteristik kelamin primer karena menunjuk pada organ tubuh yang langsung berhubungan dengan alat persetubuhan dan proses reproduksi. Bagi pria, karakteristik kelamin primer adalah kelamin yang terdiri dari penis dan zakar. Didalam zakar terdapat saluran yang disebut *urethra* (saluran seni dan juga sebagai saluran air mani).

b. Karakteristik kelamin sekunder

Yang dimaksud dengan karakteristik sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan alat persetubuhan dalam proses reproduksi.

Sedangkan pada remaja putri, karakteristik kelamin sekunder ini terjadi karena bertambahnya jaringan pengikat dibawah kulit, yaitu lemak, terutama pada paha, pantat, lengan atas, dan dada akan membentuk tubuhnya dengan kewanitaan yang khas (Mulyono,1993).

Sejalan dengan perkembangan fisik dan berbagai perkembangan fisiologis yang dialami remaja, maka terjadi pula perkembangan pada minat seksnya. Karena meningkatnya minat pada seks, remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Kebanyakan remaja tidak mendapatkan informasi tentang seks melalui orang tuanya, tetapi mereka mencari melalui media lainnya (Hurlock, 1993).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa para remaja memiliki rasa ingin tahu yang tidak ada habis-habisnya mengenai misteri seks. Mereka bertanya-tanya, apakah mereka memiliki daya tarik seksual, sebagian besar remaja, bahkan termasuk remaja yang berusaha mengembangkan identitas seksualnya. Walau seksualitas merupakan suatu bagian normal dari kehidupan remaja, kita semua umumnya, orang tua khususnya mampu memberikan perhatian pada seksualitas remaja

C. HAMIL

1. Pengertian Hamil

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi berisiko tinggi. Masa kehamilan dimulai dan 8 konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Hanifa, 2005).

Sedangkan dalam kamus Oxford (1995), kehamilan atau *pregnant* diartikan sebagai *having a baby or young animal in the womb* yaitu mempunyai bayi atau hewan kecil di dalam kandungan (rahim).

Secara umum, pengertian hamil adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim). Kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan (Sarwono, 2003), sedangkan kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma (Kushartanti, 2004).

Faktor resiko pada ibu hamil seperti umur terlalu muda atau tua, banyak anak, dan beberapa faktor biologis lainnya adalah keadaan yang secara tidak langsung menambah resiko kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Resiko tinggi adalah keadaan yang berbahaya dan mungkin terjadi penyebab langsung kematian ibu, misalnya pendarahan melalui jalan lahir, eklamsia, dan infeksi (Sarwono, 2005).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hamil merupakan kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam

tubuhnya atau sebuah proses diawali dengan keluarnya sel telur yang telah matang dari induk telur. Ketika telur yang matang itu berada pada saluran telur dan pada saat itu ada sperma yang masuk dan bertemu dengan sel telur maka keduanya akan menyatu membentuk sel yang akan bertumbuh dari beberapa tahapan

2. Tanda Dan Gejala Awal Pada Kehamilan

Kushartanti (2004) Tanda dan gejala pada masing-masing wanita hamil berbeda-beda. Ada yang mengalami gejala-gejala kehamilan sejak awal, ada yang beberapa minggu kemudian, atau bahkan tidak memiliki gejala kehamilan dini. Namun, tanda yang pasti dari kehamilan adalah terlambatnya periode menstruasi.

Kartini Kartono (1992) menyatakan bahwa setiap wanita itu mengalami masa kehamilannya dengan cara yang sangat individual dan bergantung pada kepribadiannya. Namun, yang jelas perkembangan fisiologis pada masa kehamilan itu mengakibatkan munculnya reaksi-reaksi psikologis tertentu. Dengan hadirnya janin dalam kandungan, maka terjadilah perkembangan pada fungsi-fungsi glanduler, perubahan pada sirkulasi darah, serta adanya reorganisasi dari semua pertumbuhan somatik janin dan ibunya.

Kehamilan yang dialami perempuan pada umumnya akan menambah intensitas emosi dan tekanan batin pada psikisnya, Kartono (1992). Semakin mampu seseorang menerima hakekat dirinya sebagai suami-istri atau sebagai laki-laki dan perempuan, dan sanggup menanggung segala konsekuensi serta bertanggung jawab, maka semakin hangatlah suami-istri itu dalam menyambut kehamilan.

Mengetahui tanda serta gejala awal kehamilan adalah hal yang penting untuk diketahui. Tidak semua wanita mengetahui hal ini, mungkin karena belum pernah mengalaminya. Bagi calon ibu muda, apakah Anda tahu sedang hamil atau tidak ?? jika belum tahu, Anda perlu referensi terhadap gejala serta "tanda kehamilan". Mengapa perlu tahu tanda serta "tanda kehamilan" ?? Ini penting untuk diketahui, dengan mengetahuinya, Anda akan lebih mudah melakukan persiapan lebih dini, sehingga resiko yang tidak diinginkan bisa ditanggulangi. Perlu diketahui, ketidaktahuan akan gejala kehamilan juga bisa menyebabkan resiko keguguran akibat kurangnya atau terlambatnya penanganan yang dilakukan.

Salah satu "tanda awal kehamilan" pada wanita adalah dengan terlambatnya periode menstruasi (bukan berarti setiap terlambatnya periode menstruasi sedang terjadi kehamilan). Berikut adalah tanda awal kehamilan yang lainnya pada seorang wanita yang biasanya terjadi :

- a. Perubahan Pada Payudara.
- b. Mual Pada Pagi Hari.
- c. Kondisi Tubuh Mengalami Penurunan.
- e. Sulit Buang Air Besar/ BAB.
- f. Adanya Bercak Pendarahan.

Melihat pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa keadaan perempuan selama masa kehamilan itu selalu mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis yang dialami perempuan hamil diantaranya perubahan pada payudara, mual-mual pada pagi hari, kondisi tubuh mengalami penurunan, sulit buang air besar/BAB, dan adanya bercak perdarahan.

3. Faktor-faktor Penyebab Hamil Sebelum Menikah

Menurut Sulistyana (2007) hamil di luar nikah adalah sesuatu yang bagi masyarakat sulit untuk diterima, dan tentunya hal itu selain juga menimbulkan dan memunculkan rasa malu bagi keluarga juga akan mencoreng nama besar keluarga, dan dari sisi agama dan keyakinan apapun tentunya juga tidak dibenarkan.

Hal-hal yang mendorong remaja melakukan hubungan seks di luar pernikahan, menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yayasan keluarga Kaiser (*kaiser family foundation*, dalam Santrock, 1998) adalah (a) faktor mispersepsi terhadap pacaran, bentuk penyaluran kasih-sayang yang salah di masa pacaran, (b) faktor religiusitas, kehidupan iman yang tidak baik, dan (c) faktor kematangan biologis.

- a. Bentuk penyaluran kasih sayang yang salah dalam masa pacaran
- b. kehidupan iman yang rapuh
- c. Faktor kematangan biologis

Menurut Luthfiyati (2009), faktor-faktor yang menyebabkan banyak remaja putri hamil di luar nikah adalah sebagai berikut:

- a. Faktor agama dan iman
- b. Faktor lingkungan
 - 1) Orang tua
 - 2) Teman, tetangga dan media
- c. Pengetahuan yang minim ditambah rasa ingin tahu yang berlebihan
- d. Perubahan zaman

- e. Perubahan kadar hormon pada remaja meningkatkan libido atau dorongan seksual
- f. Semakin cepatnya usia pubertas Semakin cepatnya usia pubertas Kehamilan ini juga akan berdampak pada kehidupan selanjutnya antara lain (Lestari, 2004):
 - a. Putus sekolah
 - b. Kemungkinan pengangguran yang mempunyai resiko tinggi bagi jiwanya
 - c. Kemungkinan mempunyai masalah dengan calon pasangan hidup yang masih mengagungkan “keperawanan”.

Adapun menurut Nainggolan (2009), dampak dari kehamilan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Pengguguran kandungan Faktor yang mendukung terjadinya pengguguran kandungan adalah:
 - 1) Status ekonomi sebuah keluarga
 - 2) Keadaan emosional
 - 3) Pasangan yang tidak bertanggung jawab
- b. Resiko persalinan yang akan terjadi
- c. Perceraian pasangan muda
- d. Hubungan seks usia muda menyebabkan kanker

Upaya dalam mencegah kehamilan pada remaja sebagai kehamilan yang tidak dikehendaki dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu (Lestari, 2004):

- a. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang reproduksi dan seksual yang benar
- b. Meningkatkan aktifitas remaja ke dalam program yang produktif sehingga tidak banyak waktu terbuang di luar rumah

- c. Untuk menghindari kehamilan yang tidak dikehendaki dapat mempergunakan salah satu metode KB yang aman dan sehat.

Melihat pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar ada 3 faktor terjadinya hamil di luar nikah adalah; yaitu, bentuk penyaluran kasih sayang yang salah dalam masa pacaran, faktor agama dan kehidupan iman yang rapuh, dan faktor kematangan biologis

4. Kehamilan Pada Remaja

Jumlah kehamilan di usia remaja belakangan ini makin meningkat. Seperti yang dilaporkan oleh Institut Guttmacher, sebuah organisasi yang marak meneliti tentang kesehatan seksual dan reproduksi, bahwa jumlah kehamilan remaja meningkat 3% pada tahun 2006 (hingga sekarang). Beranjak 10 tahun ke belakang, sebelumnya kira-kira jumlah kehamilan remaja menurun tajam akibat diberlakukannya kontrasepsi. Namun, karena berbagai sebab yang masih diteliti, jumlah kehamilan remaja kian meningkat dan terus melonjak pesat.

Salah satu masalah yang cukup pelik yang berkembang di berbagai negara baik negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia, ialah terjadinya kehamilan di kalangan remaja wanita. Kehamilan merupakan konsekuensi logis dari hubungan pergaulan bebas antar remaja yang berbeda jenis kelamin, yang cenderung tidak terkendalikan dengan baik. Kehamilan di luar nikah merupakan cermin dari ketidakmampuan seorang remaja dalam mengambil sebuah keputusan dalam pergaulannya dengan lawan jenis. Juhasz, seorang psikolog remaja (dalam Thornburg, 1982) menyebutkan 2 hal pertimbangan yang harus dihadapi remaja ketika akan

mengambil suatu keputusan, yakni apakah dirinya akan memiliki anak atau tidak ingin memiliki anak.

1). Keputusan mempunyai anak

Bila remaja memutuskan untuk mempunyai anak, maka berarti ia akan melakukan hubungan seksual, mengalami dan merawat kehamilan, melahirkan anak, memelihara dan mendidik anak, dan seterusnya. Keputusan ini dianggap salah, sebab dirinya belum terikat dalam pernikahan yang sah dengan pacarnya.

2). Keputusan untuk tidak mempunyai anak

Sebaliknya, remaja yang tidak ingin memiliki anak, maka ia tidak akan melakukan hubungan seksual. Hal ini tentu dirinya akan dapat mempertahankan keperawanan maupun keperjakaan seorang remaja. Dengan demikian, ia melakukan keputusan yang tepat (*adequate decision making*) bagi dirinya.

Lebih lanjut, Thornburg (1982) sendiri, member penjelasan yang cukup mendalam bagi remaja yang hamil. Tentu remaja yang hamil dihadapkan dengan dua pilihan yakni (a) apakah ia akan melahirkan bayinya atau (b) melakukan aborsi (menggugurkan) janin yang dikandungnya.

a. Pilihan melahirkan bayi yang dikandungnya

Bila remaja memilih untuk melahirkan, maka memiliki dua konsekuensi yaitu : 1) ia akan menjadi orang tua dari anak yang dilahirkannya. Sebagai orang tua maka hal-hal yang harus menurut Thornburg ialah merawat kehamilan, memberi pemenuhan kebutuhan makanan yang bergizi,

memiliki keterampilan untuk merawat kesehatan anak secara teratur, dan remaja dapat pula memberikan anak itu kepada pihak lain agar ada yang merawatnya. Misalnya, kepada orang tua yang tidak mempunyai keturunan. Namun ini berarti, remaja tidak mampu menjadi orang yang bertanggung jawab atas semua tindakannya

b. Pilihan melakukan aborsi

Bila remaja memilih untuk melakukan aborsi, maka remaja memerlukan pelayanan kesehatan untuk dapat mengeluarkan janinnya secara aman dan biaya murah. Namun dalam hal aborsipun, remaja dihadapkan masalah apakah harus dilakukan secara resmi atau tidak resmi. Aborsi resmi artinya pengguguran janin dilakukan dan disetujui oleh pihak lembaga kesehatan (rumah sakit, klinis, puskesmas, dokter, bidan) oleh remaja dan orang tua remaja sendiri. Jadi, diakui secara hukum perundang-undangan. Di Amerika Serikat, mungkin aborsi telah disetujui dan diresmikan oleh pemerintah, namun untuk Negara berkembang, seperti Indonesia, aborsi belum diakui secara resmi. Tindakan aborsi dianggap melanggar nilai-nilai agama, dan norma sosial.

Pada dasarnya, setiap orang mempunyai kebutuhan seksual yang menuntut untuk dipuaskan melalui hubungan kelamin antar jenis (Hurlock, 1991). Namun, masyarakat masih membatasi perilaku seksual remaja karena melihat bahwa mereka belum dapat melepaskan remaja untuk menunjukkan perilaku seksual yang sebanding dengan kebutuhannya. Hubungan seksual dengan lawan jenis dibatasi untuk pasangan-pasangan yang telah menikah. Remaja dituntut untuk menahan dirinya,

dengan demikian hubungan seks sebelum menikah pada remaja dianggap menyimpang. Sejalan dengan meningkatnya hubungan seksual sebelum menikah, terjadi juga peningkatan masalah-masalah seksual lainnya seperti, penyakit kelamin, aborsi, pernikahan usia muda, dan masalah kehamilan tidak dikehendaki atau tidak direncanakan (*unwanted* atau *unitended pregnancy*).

Masalah-masalah ini disebut oleh WHO (1989) sebagai masalah kesehatan reproduktif remaja yang telah mendapat perhatian khusus dari berbagai organisasi internasional. Faktor-faktor internal itu mencakup komitmen kedua pasangan untuk menjalin hubungan jangka panjang dalam pernikahan, sikap dan persepsi terhadap janin yang dikandung dan persepsi subyektif tentang kesiapan psikologis dan ekonomi untuk memasuki kehidupan pernikahan. Sedangkan faktor-faktor eksternal mencakup sikap dan penerimaan orangtua kedua belah pihak, nilai-nilai normatif dan etis dari lembaga keagamaan, dan kemungkinan-kemungkinan perubahan hidup pada masa depan yang mengikuti pelaksanaan suatu keputusan yang akan diambil (Soesilo, 1998).

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa peran keluarga merupakan hal yang penting untuk menumbuhkan rasa nyaman, aman, percaya, pada remaja yang sedang mengalami masa sulit dan juga ketidakstabilan dalam emosinya. Hal ini diharapkan remaja-remaja sebagai penerus bangsa ini dapat keluar dari kehidupan yang kelam dan dapat menyongsong ke kehidupan yang lebih baik, kreatif, dan bermartabat.

5. Resiko seks pranikah

Seorang remaja yang tidak mampu mengendalikan diri, sehingga terlibat dalam kehidupan seksual secara bebas (di dalam aturan norma sosial), misalnya seks pranikah, kumpul kebo (*sommon leven*), prostitusi, akan berakibat negatif, seperti terjangkit STD's (*sexually transmitted diseases*), kehamilan, drop-out dari sekolah, biasanya merekalah yang memiliki sifat ketidak-konsistenan antara pengetahuan, sikap, dan perilakunya. Misalnya, walaupun seseorang mempunyai pengetahuan dan sikap bahwa seksual-pranikah itu tidak baik, namun karena situasi dan kesempatan itu memungkinkan, serta ditunjang oleh niat untuk melakukan hubungan seks-pranikah, maka individu ternyata tetap saja melakukan hal itu. Akibatnya perilakunya tidak konsisten dengan pengetahuan dan sikapnya.

Remaja memasuki usia subur dan produktif. Artinya secara fisiologis, mereka telah mencapai kematangan organ-organ reproduksi, baik remaja laki-laki maupun remaja wanita. Kematangan organ reproduksi tersebut, mendorong individu untuk melakukan hubungan sosial baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis. Mereka berupaya mengembangkan diri melalui pergaulan, dengan membentuk teman sebayanya. Pergaulan bebas yang tak terkendali secara normatif dan etika-moral antar remaja yang berlainan jenis, akan berakibat adanya hubungan seksual di luar nikah (*sex pre-marital*) (dalam Thonburg, 1982)

Dampak yang ditimbulkan dari perbuatan seksual pranikah, lebih banyak ditanggung oleh pihak wanita, yaitu kehamilan. Kehamilan ini berdampak pada kehidupan selanjutnya antara lain (Lutfihayati,2009):

- a. Putus sekolah

- b. Kemungkinan pengangguran yang mempunyai resiko tinggi bagi jiwanya.
- c. Kemungkinan mempunyai masalah dengan dengan calon pasangan hidup yang masih mengagungkan “keperawanan”.

Dampak lanjutan dari kehamilan remaja ternyata cukup kompleks, sehingga membuat remaja merasa tertekan, stres dan seringkali tidak mampu menghadapinya dengan baik. Para ahli dalam bidang pendidikan, sosiologi, ekonomi, kedokteran, hukum menyimpulkan ada 5 masalah konsekuensi logis dari kehamilan yang harus ditanggung oleh remaja, yaitu sebagai berikut: (dalam Thonburg, 1982)

- 1). Konsekuensi terhadap pendidikan: Putus sekolah (DO).

Remaja wanita yang hamil, umumnya tidak memperoleh penerimaan sosial dari lembaga pendidikannya, sehingga ia harus dikeluarkan dari sekolahnya.

Demikian pula, remaja laki-laki yang menjadi pelaku utama penyebab kehamilan itu, mau tidak mau juga akan mengalami nasib yang sama yaitu *drop-out* dari sekolahnya

- 2). Konsekuensi sosiologis: sangsi sosial

Orang tua yang anaknya hamil, akan menanggung rasa malu. Maka untuk menyelesaikan masalah ini, jalan terbaik ialah segera menikahkan anaknya yang hamil dengan remaja laki-laki yang menghamilinya. Demikian pula, masyarakat akan mencemooh, mengisolasi atau mengusir terhadap orang-orang yang melanggar norma masyarakat

- 3). Konsekuensi penyesuaian dalam kehidupan keluarga baru

Sebagai orang yang telah menikah, tentu remaja harus dapat menyesuaikan diri dalam keluarga yang baru. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri,

sehingga sering terjadi konflik-konflik, pertengkaran, maka akan dapat berakhir dengan perceraian. Dengan demikian, ia akan berstatus janda muda maupun duda muda.

4). Konsekuensi ekonomis: pemenuhan ekonomi keluarga

Sebagai orang tua, tentu mereka harus bertanggung jawab untuk memberi pemenuhan kebutuhan ekonomi rumah-tangga. Karena itu, mendorong remaja harus bekerja. Namun, oleh karena ia tidak memiliki pengetahuan, keterampilan, atau keahlian yang cukup memadai sebagai orang profesional, maka ia akan memperoleh tarap penghasilan yang rendah. Hal akibat dari pihak lembaga yang mempekerjakan tenaganya pun tidak akan mau untuk memberi bayaran gaji yang layak. Gaji kecil akan mempersulit dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarganya.

5) Konsekuensi hukum

Karena telah hamil, maka untuk memperkuat rasa tanggung jawab, maka sebaiknya remaja melakukan pernikahan secara resmi yang diakui oleh pemerintah melalui kantor catatan sipil atau kantor urusan Agama. Dengan menikah resmi, mereka akan terhindar dari sanksi sosial, sebab mereka menjadi suami-istri yang sah. Sehingga kalau mereka mempunyai anak, maka anak tersebut sudah sah secara hukum yang tertuang dalam hukum perkawinan

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa ada banyak resiko seks pranikah yang dilakukan remaja akan atas keberlangsungan hidup remaja, baik terhadap pendidikan, sanksi sosial, penyesuaian dalam kehidupan baru, pemenuhan

kebutuhan ekonomi keluarga, maupun secara hukum. Hampir sudah dipastikan bagi remaja yang telah hamil, akan menanggung rasa malu terhadap keluarga

