

**REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN RIWAYAT KEHAMILAN PRANIKAH
DI PULAU UNTUNG JAWA KEPULAUAN SERIBU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Studi Strata satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



Diajukan oleh:

ROHMI ALFIYAH

2107016116

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

WALISONGO Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Regulasi Emosi pada Remaja dengan Riwayat Kehamilan Pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu

Nama : Rohmi Alfiah

NIM : 2107016116

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 14 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 198605232018012002

Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Regulasi Emosi pada Remaja dengan Riwayat Kehamilan Pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu” merupakan karya asli yang saya ajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain selain yang telah tertulis dalam naskah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 24 Februari 2025



Rohmi Alfiyah

NIM. 2107016116



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN RIWAYAT
KEHAMILAN PRANIKAH DI PULAU UNTUNG JAWA
KEPULAUAN SERIBU

Nama : Rohmi Alfiyah

NIM : 2107016116

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.L., M.A
NIP. 198605232018012002

Semarang, 27 Februari 2025
Yang bersangkutan

Rohmi Alfiyah
NIM. 2107016116



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN RIWAYAT
KEHAMILAN PRANIKAH DI PULAU UNTUNG JAWA
KEPULAUAN SERIBU

Nama : Rohmi Alfiah

NIM : 2107016116

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati S.Psi., M.A
NIP. 199201012019032036

Semarang, 27 Februari 2025
Yang bersangkutan

Rohmi Alfiah
NIM. 2107016116

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan juga ridho-Nya sehingga skripsi dengan judul "Regulasi Emosi pada Remaja dengan Riwayat Kehamilan Pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu" ini dapat diselesaikan. Tak lupa sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, semoga penulis dan pembaca sekalian mendapatkan syafa'atnya di *yaumul akhir* kelak. *Aamiin*. Skripsi ini disusun sebagai syarat meraih gelar sarjana dalam Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Khususnya dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A., selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang mendukung.

8. Kepada kelima informan yang telah berkenan membagikan pengalamannya dan bersedia membantu penulis untuk memberikan informasi yang dibutuhkan guna kelancaran penelitian ini.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan memberikan bantuan dalam pembuatan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu. Semoga selalu diberikan kesehatan dan perlindungan oleh Allah SWT. Penulis menyadari pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 24 Februari 2025

Rohmi Alfiyah
NIM. 2107016116

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kepada kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan cintanya tanpa henti kepada penulis.
2. Kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada diri penulis, terima kasih telah berusaha sekuat tenaga untuk berjuang dan bertahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Kepada teman-teman penulis, Umi Hamidah, Shifa Salsabila dan Salsabila Nur Sa'adah yang telah meyakinkan, memberikan dukungan dan menemani penulis selama menjalani perkuliahan.
5. Kepada teman-teman Psikologi C angkatan 2021 yang telah memberikan banyak pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di perkuliahan.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

MOTTO

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ
مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“Yang demikian itu kami tetapkan agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”.

Q.S Al Hadid : 23

“Akal yang sehat terdapat pada jiwa yang kuat”.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Regulasi Emosi	10
1. Pengertian Regulasi Emosi	10
2. Aspek Regulasi Emosi	11
3. Faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi	12
4. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam	13
B. Hamil Pranikah	15
1. Pengertian Hamil Pranikah.....	15
2. Faktor-fakor Terjadinya Kehamilan Pranikah pada Remaja.....	16
3. Kehamilan Pranikah dalam Pandangan Islam	17

C. Kerangka Berpikir.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Lokasi Penelitian.....	23
C. Sumber Data.....	23
1. Subjek Penelitian.....	23
2. Karakteristik Subjek.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Teknik Analisis Data.....	27
F. Keabsahan Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Subjek	31
B. Hasil Temuan dan Analisis Data.....	35
1. Deskripsi Hasil Temuan	35
2. Analisis Temuan Penelitian.....	43
3. Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	145

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 2 <i>Hierarki Chart</i> Kesadaran Emosional.....	37
Gambar 3 <i>Hierarki Chart</i> Penghindaran Konflik	38
Gambar 4 <i>Hierarki Chart</i> Identifikasi Sosial.....	40
Gambar 5 <i>Mind Map</i> Temuan Penelitian.....	42
Gambar 6 Skema Regulasi Emosi Subjek I	47
Gambar 7 Skema Regulasi Emosi Subjek II.....	52
Gambar 8 Skema Regulasi Emosi Subjek III	57
Gambar 9 Skema Regulasi Emosi Subjek IV	62
Gambar 10 Skema Regulasi Emosi Subjek V.....	66
Gambar 11 Objek Kata dalam Verbatim Wawancara (<i>Word Cloud</i>)	68
Gambar 12 <i>Project Map</i> Tantangan yang dihadapi subjek.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Panduan Wawancara.....	26
Tabel 2 Gambaran Umum Profil Subjek	34

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1.....	85
LAMPIRAN 1. 2.....	93
LAMPIRAN 2. 1.....	96
LAMPIRAN 2. 2.....	98
LAMPIRAN 2. 3.....	104
LAMPIRAN 3. 1.....	107

REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN RIWAYAT KEHAMILAN PRANIKAH DI PULAU UNTUNG JAWA KEPULAUAN SERIBU

Rohmi Alfiyah

Program Studi Psikologi

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

2107016116@student.walisongo.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan pranikah yang terjadi pada remaja menyebabkan dirinya dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang berdampak pada emosi, pikiran dan perilaku remaja. Mengingat berbagai dampak negatif dari kondisi tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya untuk dapat bertahan dan menerima kondisi dirinya agar tidak menimbulkan masalah yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara mendalam. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) dengan bantuan *software* Nvivo 12 untuk melakukan *coding* data. Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa kelima subjek belum cukup mampu dalam meregulasi emosinya. Kelima subjek diketahui dapat mengidentifikasi emosi yang dirasakannya terkait pengalamannya sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah yang meliputi perasaan khawatir, bingung, takut, sedih dan sedikit senang, namun belum mampu untuk mengevaluasi dan memodifikasi emosinya dengan cara yang lebih efektif. Pada penelitian ini ditemukan juga tema besar yang berhubungan dengan proses regulasi emosi pada kelima subjek, yaitu kesadaran emosional, penghindaran konflik dan identifikasi sosial.

Kata kunci: regulasi emosi, remaja, hamil pranikah.

EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS WITH A PREMARITAL PREGNANCY HISTORY IN UNTUNG JAWA ISLAND, KEPULAUAN SERIBU

Rohmi Alfiyah

Psychology Study Programme

Walisongo State Islamic University Semarang

2107016116@student.walisongo.ac.id

ABSTRACT

Premarital pregnancy in adolescents requires them to adapt to various changes that affect their emotions, thoughts, and behavior. Given the potential negative impacts of this situation, it is important for adolescents to have the ability to regulate their emotions in order to cope and accept their circumstances, so that they do not face ongoing problems. This study aims to provide an overview of emotional regulation in adolescents with a history of premarital pregnancy in Untung Jawa Island, Kepulauan Seribu. The method used in this study is qualitative with a descriptive phenomenological approach. The subjects in this study consisted of five individuals selected using purposive sampling techniques. This study employed in-depth interviews for data collection. The analysis technique used is Descriptive Phenomenological Analysis (DPA), with the help of Nvivo 12 software to perform data coding. The findings of this study show that the five subjects were not yet able to regulate their emotions effectively. The five subjects were able to identify the emotions they felt related to their experience as adolescents with a history of premarital pregnancy, including feelings of worry, confusion, fear, sadness, and a little bit of happiness, but they were unable to evaluate and modify their emotions in a more effective way. This study also identified a major theme related to the emotional regulation process in the five subjects, namely emotional awareness, conflict avoidance, and social identification.

Keywords: *emotion regulation, adolescents, premarital pregnancy.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan pada dasarnya merupakan hal yang diinginkan oleh setiap wanita yang sudah menikah. Namun, pengalaman tersebut dapat sangat berbeda jika terjadi pada usia remaja akibat perilaku seksual pranikah yang tidak diinginkan. Dampak dari kehamilan yang tidak diinginkan akibat perilaku pacaran yang menyimpang dapat bervariasi, seperti perasaan bersalah, marah, dan cemas (Sarwono, 2010). Stigma negatif seringkali melekat pada remaja wanita yang mengalami kehamilan pranikah, dimana remaja tersebut dianggap tidak memiliki kualitas pribadi yang baik. Peristiwa seperti ini sering kali dianggap sebagai penyimpangan sosial, dan dampaknya dapat berupa cemoohan atau aib bagi keluarga dan masyarakat karena dianggap tidak sesuai norma (Hamidah, 2020).

Kehamilan di luar nikah pada remaja dapat terjadi akibat adanya proses pubertas, dimana kematangan fisik berkembang pesat dan disertai oleh perubahan hormonal (Santrock, 2007). Perubahan yang dialami remaja tidak hanya terjadi pada fisiknya, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan sosioemosional (Hadi, 2018). Perubahan hormonal dan rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja mendorongnya untuk memenuhi hasrat seksual yang ada dalam diri remaja. Dorongan seksual pada remaja awalnya diwujudkan melalui perilaku intim dalam pacaran. Ketika hubungan pacaran berlangsung tanpa adanya kontrol dari orangtua, hal tersebut dapat berujung pada hubungan seksual pranikah. Kurangnya pemahaman tentang dampak dari hubungan seksual serta perubahan hormonal yang memengaruhi emosi dapat menyebabkan kehamilan pranikah di kalangan remaja (Papalia & Olds, 2001).

Kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja membawa berbagai dampak signifikan bagi kehidupan remaja. Menurut Alifah dkk (2021) kehamilan pranikah dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, seperti perasaan terpuruk, ketakutan, kecemasan, depresi, rendah diri, serta rasa bersalah dan berdosa yang mendalam secara psikologis. Selain itu, remaja yang hamil pranikah akan mengalami gangguan pola tidur, penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, dan perubahan kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi serta berpikir negatif tentang diri sendiri. Tidak hanya itu, berbagai

dampak sosial juga muncul seperti penurunan interaksi dan aktivitas sosial karena remaja merasa belum siap untuk berperan sebagai seorang ibu. Dampak sosial lainnya adalah dikucilkan oleh masyarakat di lingkungannya (Proboastiningrum, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2017) mengungkapkan bahwa secara psikologis, remaja yang hamil di luar nikah akan mengalami kebingungan dan perasaan bersalah, dituntut menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungannya. Tekanan psikis dan sosial yang dialami remaja yang hamil di luar nikah juga cukup besar, seperti trauma berkepanjangan dan krisis percaya diri. Remaja yang hamil pranikah juga dituntut untuk menerima perubahan baik dari segi fisik, tanggung jawab dan juga perannya sebagai seorang ibu. Tekanan-tekanan yang dihadapi ini membuatnya rentan mengalami persoalan psikis jika tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik.

Kasus kehamilan pranikah di Indonesia menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan, 80% dari permohonan dispensasi nikah terjadi karena kasus hamil di luar nikah (Berita Satu, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Azinar (2013) menyebutkan bahwa dari 380 responden mahasiswa di Semarang terdapat 12,1% mahasiswa yang terlibat dalam perilaku seksual pranikah yang berisiko menyebabkan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Omarsari dan Djuwita (2008) yang mengungkapkan bahwa prevalensi kehamilan pranikah di kalangan remaja di Kabupaten Sumedang cukup tinggi, yaitu 40,5%. Sementara itu, di Jabodetabek terdapat 51% remaja mengaku telah melakukan hubungan seksual di luar pernikahan (Firmiana, 2012).

Fenomena permasalahan hamil di luar nikah pada kalangan remaja tidak hanya terjadi di Kota besar. Daerah kecil seperti di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu, hal tersebut tidak membuat para remaja terbebas dari hubungan seks bebas pranikah. Kepulauan Seribu merupakan bagian dari wilayah administratif DKI Jakarta yang terdiri dari sekitar 110 pulau. Pulau-pulau di Kepulauan Seribu ini dibagi menjadi beberapa kategori: pulau-pulau berpenduduk seperti Pulau Pramuka, Pulau Tidung, Pulau Untung Jawa, Pulau Harapan, Pulau Kelapa, dan Pulau Pari/Lancang; pulau-pulau yang digunakan sebagai tujuan resort seperti Pulau Ayer, Pulau Bidadari, Pulau Kotok Tengah, Pulau Sepa, Pulau Putri, Pulau Macan, dan Pulau Pantara; serta pulau-pulau yang

digunakan untuk tujuan konservasi seperti Pulau Onrust, Pulau Rambut, dan Pulau Kelor (Sukaesih dkk, 2018). Wilayah Pulau Untung Jawa memiliki luas 40,10 Ha yang terdiri dari 1 Kelurahan dengan jumlah 3 Rukun Warga (RW) dan 9 Rukun Tetangga (RT) serta 720 Kepala Keluarga dengan mayoritas masyarakatnya memeluk agama Islam. Tingkat pendidikan di Pulau Untung Jawa terdiri dari 2 Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), 1 Sekolah Dasar, 1 Sekolah Menengah Pertama dan 2 Madrasah Diniyah. Meskipun berstatus sebagai pulau berpenduduk, Pulau Untung Jawa tetap dijadikan sebagai destinasi wisata. Hal tersebut mendorong masyarakat setempat untuk mencari keuntungan melalui berjualan, sehingga saat ini mayoritas mata pencaharian penduduk di Pulau Untung Jawa adalah pedagang (BKKBN Kampung KB Pulau Untung Jawa, 2017).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan guru di SMP Pulau Untung Jawa pada 1 Desember 2024, sebagian besar wali murid kurang memberikan perhatian terhadap perkembangan belajar anak-anaknya. Hal tersebut disebabkan karena kesulitan dalam mengajak wali murid untuk menghadiri rapat guna mengevaluasi perkembangan belajar siswa di sekolah. Banyak siswa yang mengabaikan tugas sekolah dan kurang mendapatkan perhatian dari orang tua. Selain itu, kebebasan dalam menggunakan *gadget* tanpa pengawasan orang tua semakin sulit dikendalikan dan tidak jarang siswa absen dari sekolah karena bermain ponsel hingga larut malam. Tidak sedikit juga remaja, baik perempuan maupun laki-laki yang keluar rumah hingga larut malam karena tinggal di daerah pulau yang kecil sehingga membuat remaja merasa aman saat perjalanan pulang meskipun sudah larut malam. Pergaulan remaja yang terlalu bebas membuatnya merasa tidak ada kontrol sehingga dapat dengan mudah terjerumus dalam dorongan nafsu yang tidak terkendali seperti melakukan hubungan seksual yang dapat mengakibatkan kehamilan pranikah. Menurut Zulmikarnain (2019) kehamilan pranikah terjadi karena beberapa faktor seperti pergaulan bebas, pola asuh orang tua, lingkungan dan kurangnya pengetahuan tentang bahayanya seks bebas.

Penelitian yang dilakukan oleh Simatupang dkk (2023) menyebutkan bahwa salah satu faktor adanya pernikahan dini yang terjadi di Pulau Tidung disebabkan karena pergaulan bebas antar remaja. Penelitian lain yang dilakukan juga oleh Nadirahilah dan Nurdiansyah (2019) mengungkapkan bahwa dari 135 orang responden remaja awal di Pulau Harapan Kepulauan Seribu terdapat 21,5% remaja yang memiliki perilaku seksual

beresiko. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2023) menyebutkan bahwa salah satu alasan terjadinya pernikahan siri di Kepulauan Seribu adalah karena ingin mengesahkan status anak yang disebabkan karena kehamilan di luar nikah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pulau Untung Jawa, peristiwa kehamilan pranikah bukan hanya terjadi baru-baru ini saja. Namun, dalam lima tahun terakhir permasalahan tersebut kembali terjadi dengan jumlah yang tidak sedikit. Masyarakat di Pulau Untung Jawa mayoritas adalah suku Betawi. Suku Betawi di Pulau Untung Jawa dikenal sebagai masyarakat yang paguyuban, karena hampir seluruh warganya saling mengenal dan terbuka satu sama lain. Kondisi tersebut membuat setiap informasi, termasuk berita mengenai kehamilan pranikah di kalangan remaja mudah tersebar dan diketahui oleh seluruh masyarakat. Data awal yang diperoleh dari Puskesmas Pulau Untung Jawa pada 2 Oktober 2024 menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir terdapat 22 remaja yang hamil di Pulau Untung Jawa dengan kisaran usia mulai dari 16-21 tahun dan 13 remaja diantaranya mengalami kehamilan di luar nikah (Data Ibu Hamil Puskesmas Pulau Untung Jawa, 2024).

Dari hasil wawancara awal pada September 2024 kepada keempat subjek berinisial H, R, F dan T, menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat kehamilan pranikah menghadapi berbagai tantangan emosional yang kompleks. Subjek H mengungkapkan bahwa menjadi seorang ibu di usia remaja bukanlah hal yang mudah, terutama ketika harus menghadapi kenyataan sebagai ibu akibat kehamilan pranikah. Subjek masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan sering kali melampiaskan kemarahan pada anaknya, bahkan subjek pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Subjek R juga merasakan tekanan yang besar sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, dimana subjek kesulitan mengekspresikan emosinya dan cenderung menekan perasaan yang membuatnya sering merasa sesak dan hanya mampu menangis sendirian. Subjek juga mengalami perasaan malu dan bersalah saat harus bertemu orang-orang yang dikenalnya. Subjek F menunjukkan perasaan malu dan rendah diri akibat kehamilan di luar nikah, serta kebingungan dan ketakutan akan perannya sebagai seorang ibu. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi membuatnya sering kali ikut marah dan menangis saat anaknya tantrum, subjek juga pernah berencana untuk mengakhiri hidupnya. Sementara itu, subjek T merasa sangat bersalah atas kehamilannya, menarik

diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan tidur, dan terus-menerus dibayangi kekhawatiran tentang kemampuannya dalam menjalani peran sebagai seorang ibu. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola emosi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman emosional remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, serta berperan penting dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Kondisi dimana remaja mengalami kehamilan pranikah menyebabkan dirinya dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada. Hal tersebut tentunya akan memengaruhi emosi, pikiran dan perilaku remaja (Tolip, 2015). Mengingat berbagai dampak negatif dari kondisi tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosinya untuk dapat bertahan dan menerima keadaan dirinya agar tidak menimbulkan masalah berkelanjutan. Kemampuan ini disebut juga sebagai regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola, mengatasi, dan mengungkapkan emosi dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan regulasi emosi ini berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupannya (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Pada konteks ibu remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, regulasi emosi merujuk pada kemampuannya untuk mengelola emosi dalam situasi yang sulit. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Sebaliknya, emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu kesejahteraan individu (Warsah dkk, 2023).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakan, menentukan kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih fokus pada masalah yang dihadapi, mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri serta dapat mengendalikan diri dengan lebih baik (Septiana & Fitria, 2016). Kondisi dimana remaja menghadapi kehamilan pranikah menuntutnya untuk mampu mengelola emosi dengan baik. Hal ini tentunya tidak mudah bagi seorang remaja yang tanggung jawabnya berubah menjadi begitu besar. Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh Lokita (2021) menyebutkan bahwa remaja wanita cenderung merasakan lebih banyak emosi negatif yang disebabkan oleh kecenderungan remaja wanita yang lebih memperhatikan pengalaman internalnya.

Remaja yang mengalami kehamilan pranikah sering kali merasa cemas, kebingungan, bahkan depresi dengan keadaan yang dialaminya. Nurany dkk (2022) mengungkapkan bahwa regulasi emosi remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi. Hal inilah yang mengharuskan remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Adanya proses panjang yang dilalui remaja yang hamil di luar nikah dalam berjuang dengan keadaannya inilah yang menjadi suatu permasalahan penting untuk dijelaskan lebih dalam.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini difokuskan untuk mendeskripsikan gambaran regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana remaja mengelola emosinya dalam menghadapi berbagai masalah dan situasi sulit yang timbul akibat kehamilannya.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian digunakan oleh peneliti sebagai panduan untuk memastikan bahwa tujuan penelitian tetap jelas dan terarah, serta memberikan pedoman dalam melaksanakan penelitian. Adapun fokus penelitian dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran regulasi emosi remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi dengan membahas kajian terkini mengenai regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi referensi yang berguna untuk penelitian berikutnya dalam mengembangkan kajian dan pengetahuan baru.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja dengan riwayat kehamilan pranikah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami lebih dalam tentang emosi yang dialami agar dapat mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola emosi negatif tersebut.

- b. Bagi anggota keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota keluarga untuk lebih memahami dinamika emosi yang dialami remaja dengan riwayat kehamilan pranikah dalam menghadapi tekanan sosial dan perubahan peran, sehingga mampu merespons dengan empati dan tidak menghakimi.

- c. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar tidak selalu memberikan perlakuan negatif dan menyadari pentingnya kesehatan mental bagi remaja yang mengalami kehamilan pranikah.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian bertujuan untuk menentukan apakah judul yang akan diteliti telah dilakukan penelitian sebelumnya. Jika terdapat penelitian serupa, akan dilihat apakah terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian tersebut, yang akan menjadi bukti keaslian dari penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan topik yang dibahas. Penulis telah mengumpulkan berbagai penelitian yang relevan yang dapat digunakan sebagai sumber informasi. Selanjutnya, penulis akan mengelompokkan penelitian tersebut berdasarkan kesamaan dan perbedaannya, sehingga penulis dapat menegaskan keaslian penelitian ini. Berikut ini adalah beberapa penelitian sebelumnya yang dianggap memiliki relevansi dengan topik penelitian:

1. Resiliensi Remaja Hamil Akibat Hubungan Seksual Pranikah oleh Prabasari (2019). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Magelang menggunakan metode studi kasus dengan karakteristik remaja hamil pranikah yang sudah menikah. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek belum mencapai seluruh aspek resiliensi. Perbedaan

penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu: pada penelitian tersebut menggunakan pendekatan studi kasus sebagai metode penelitiannya, sedangkan penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Lokasi pada penelitian tersebut dilakukan di Kabupaten Magelang, sedangkan penelitian ini akan dilakukan di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu yang memiliki perbedaan pada karakter masyarakat dan ruang lingkup sosialnya.

2. Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta oleh Elfani dan Muarifah (2022). Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi subjek tidak baik karena saat berkonflik subjek lebih sering merasakan emosi negatif daripada emosi positif. Emosi negatif yang dirasakan tidak mampu dikelola dengan baik sehingga menimbulkan penghindaran oleh subjek. Perbedaannya: pada penelitian tersebut pengumpulan data hanya menggunakan wawancara terstruktur, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur agar subjek lebih bebas saat menceritakan pengalamannya serta dilakukan observasi sebagai metode pendukung.
3. Self Acceptance Pada Remaja yang Hamil Pranikah oleh Fauza (2021). Penelitian ini mendeskripsikan tentang penerimaan diri pada remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah dengan metode penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek menerima keadaannya yang dibuktikan dengan subjek tidak menggugurkan kandungannya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu: Pada penelitian tersebut topik yang dibahas adalah *Self Acceptance* sedangkan penelitian ini akan membahas Regulasi Emosi pada remaja yang hamil di luar nikah.
4. Pengaruh Globalisasi Terhadap Kenakalan Remaja Di Desa Sidomukti Kecamatan Mayang Kabupaten Jember oleh Indratmoko (2017). Tingkah laku menyimpang yang termasuk kenakalan remaja diantaranya, perkelahian antar remaja, perilaku seksual, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana hasil yang didapatkan yaitu globalisasi memiliki pengaruh terhadap kenakalan remaja yang termasuk dalam kategori sedang ($KK=0,456$). Perbedaannya: Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif sedangkan pada penelitian ini

menggunakan metode kualitatif. Pada penelitian ini akan membahas salah satu kenakalan remaja yaitu perilaku seksual.

5. Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal oleh Farih dan Wulandari (2022). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada tahap awal remaja. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga mempunyai pengaruh terhadap regulasi emosi ($p=0,001$). Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang regulasi emosi pada remaja, namun penelitian tersebut hanya menunjukkan bahwa salah satu hal yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja yaitu keberfungsian keluarga, tidak membahas bagaimana regulasi emosi pada remaja yang hamil di luar nikah.
6. Pengaruh Regulasi Emosi dan Pola Asuh Single Parent terhadap Kenakalan Remaja oleh Devi dkk (2023). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan pola asuh *single parent* terhadap kenakalan remaja. Jika remaja mampu mengelola emosinya dengan baik, hal tersebut akan berdampak positif pada emosi remaja saat beraktivitas dan dapat mencegah perilaku kenakalan remaja. Begitu juga dengan pola asuh orang tua yang berpengaruh terhadap kepribadian anak. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang regulasi emosi, namun penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif dan topik pembahasannya adalah regulasi emosi pada remaja yang hamil pranikah

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakan, menentukan kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Regulasi emosi merupakan strategi individu dalam mengatur dan mengungkapkan emosi serta perasaannya dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya sekedar memunculkan respon, tetapi juga bagaimana seseorang berusaha mencegah respon tersebut agar tidak mengarah ke respon yang negatif. Menurut Thompson (2011) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai diri sendiri dan bertindak sesuai dengan situasi atau kondisi yang dipengaruhi oleh respons emosional. Seseorang dikatakan berhasil meregulasi emosinya apabila individu tersebut dapat mengontrol perilaku dan emosinya dengan respon yang positif (Salma, 2023).

Regulasi emosi menurut pandangan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) merupakan proses mengelola perasaan, reaksi fisiologis, pemikiran, dan tanggapan emosional untuk mengendalikan perilaku demi mencapai tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Gratz dan Roemer (2004) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi melibatkan usaha individu untuk menerima perasaan, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dan fleksibilitas dalam menerapkan strategi regulasi emosi sesuai dengan situasi.

Emosi merupakan respons kognitif terhadap situasi tertentu dan hasil dari bagaimana seseorang mempersepsikan situasi tersebut. Emosi dibagi menjadi dua jenis, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif berkaitan dengan perasaan yang tidak menyenangkan, sedangkan emosi positif menciptakan perasaan yang menyenangkan bagi orang yang mengalaminya. Regulasi emosi menekankan pada pemahaman mengenai bagaimana emosi dapat membantu dan mengatur berbagai

proses psikologis, seperti pemecahan masalah, dukungan sosial, dan pemusatan perhatian (Afifah, 2021).

Cole dkk (2004) mengungkapkan bahwa emosi memiliki peran ganda. Emosi dapat menjadi kekuatan yang mendorong individu meraih tujuan dan membangun hubungan yang berarti. Namun, emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi hambatan bagi perkembangan individu. Dalam hal ini, regulasi emosi berperan sebagai penentu keseimbangan antara kedua peran tersebut.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengekspresikan emosi agar dapat mengendalikan perilaku demi mencapai tujuan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

2. Aspek Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan terdapat tiga aspek dalam regulasi emosi, diantaranya:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*), keterampilan seseorang untuk memahami dan menyadari proses internal yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pemikiran, dan alasan dari tindakannya secara keseluruhan.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), kemampuan yang memungkinkan individu untuk menilai dan menyeimbangkan segala emosi, terutama emosi negatif agar tidak terbawa secara mendalam.
- c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*), keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengubah berbagai perasaan, terutama saat menghadapi emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, putus asa, atau kemarahan. Kemampuan ini membantu individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi.

Seseorang dianggap mampu melakukan regulasi emosi jika individu tersebut dapat mengendalikan emosi yang muncul dengan baik. Gross (2007) menyatakan lima strategi dalam regulasi emosi, yaitu:

1. Pemilihan situasi, yaitu strategi yang dilakukan dengan memprediksi emosi yang akan timbul dalam suatu situasi dan memilih situasi yang sesuai dengan kemampuan individu untuk menghadapinya.
2. Modifikasi situasi, yaitu strategi yang dilakukan dengan cara mengubah keadaan yang dapat menyebabkan emosi negatif.
3. Pengalihan perhatian, strategi ini melibatkan pengalihan perhatian dari keadaan tertentu untuk memengaruhi emosi.
4. Perubahan kognitif, yaitu strategi yang dilakukan dengan mengubah cara individu memandang situasi tertentu, yang pada akhirnya akan memengaruhi emosinya.
5. Modulasi respon, yaitu strategi yang dilakukan individu untuk mengatur respon perilaku dan ekspresi terhadap emosi yang muncul.

Strategi regulasi emosi dapat dikatakan sebagai bentuk usaha untuk mengatasi berbagai tekanan yang dirasakan oleh individu. Dalam mengelola emosi, tidak cukup jika hanya mencari cara penanganan saja, seseorang juga perlu memahami bagaimana cara mengatasi perilaku yang sering muncul bersamaan dengan emosi tersebut.

3. Faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dengan emosi yang muncul pada individu. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi menurut Rusmaladewi (2020), yaitu:

a. Usia

Seiring bertambahnya usia, kemampuan regulasi emosi seseorang cenderung meningkat. Artinya, semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya dalam mengatur emosi. Dengan bertambahnya usia, ekspresi emosi menjadi lebih terkontrol. Kematangan emosional dipengaruhi oleh pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu.

b. Jenis kelamin

Pria dan wanita mengekspresikan emosi dengan cara yang berbeda, baik secara verbal maupun melalui ekspresi wajah, sesuai dengan gendernya. Wanita

cenderung mengekspresikan emosi seperti kesedihan, ketakutan, dan kecemasan, serta menghindari mengekspresikan kemarahan dan kebanggaan yang dianggap maskulin. Sebaliknya, pria lebih sering mengekspresikan kemarahan dan kebanggaan sebagai bentuk untuk menunjukkan dominasi. Perbedaan ini terkait dengan tujuan masing-masing gender dalam mengontrol emosinya. Wanita biasanya mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal dan agar tampak lebih lemah dan tidak berdaya, sedangkan pria mengekspresikan kemarahan dan kebanggaan untuk mempertahankan kekuasaan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih mampu mengatur emosi kemarahan dan kebanggaan, sedangkan pria lebih baik dalam mengatur emosi ketakutan, kesedihan, dan kecemasan.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan individu untuk mengelola emosinya dengan baik. Oleh karena itu, orang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosinya dan tidak menampilkannya secara berlebihan dibandingkan dengan individu yang religiusitasnya rendah.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap caranya mengatur emosi. Orang dengan kepribadian yang berbeda-beda akan memiliki strategi koping yang berbeda pula ketika menghadapi situasi yang sulit. Misalnya, orang yang optimis cenderung mencari solusi, sementara orang yang pesimis mungkin lebih mudah menyerah. Selain itu, orang dengan kepribadian ekstrovert cenderung lebih mudah mengekspresikan emosinya, sementara introvert mungkin lebih suka menyimpan emosi di dalam.

4. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Regulasi emosi merupakan aspek yang sangat penting bagi umat Islam, karena dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan selalu menghadapi berbagai macam masalah. Ketika dihadapkan dengan masalah tersebut, individu biasanya mengalami ketegangan dan ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, saat mengalami

ketidakstabilan emosi, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya.

Dalam pandangan Islam, sangat dianjurkan untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, umat Islam dilarang untuk mengekspresikan emosi secara tidak terkendali ketika marah. Banyak sekali dalil Al-Qur'an dan hadits yang mendorong umat Islam untuk mengendalikan emosi dengan baik. Sebagai seorang yang taat pada ajaran agamanya, umat Islam tentu mau berusaha dan mampu mengatur serta mengelola emosinya, karena hal ini sangat dihargai oleh Allah SWT. Seseorang yang berhasil mengendalikan emosinya akan memperoleh pahala dari Allah SWT di akhirat.

Agama Islam menerangkan bahwa dalam menjalani kehidupan, manusia akan selalu menghadapi berbagai masalah dan tantangan, yang merupakan bagian dari ujian dari Allah SWT. Sebagai manusia biasa, sering kali individu menghadapi masalah dengan emosi yang tidak terkontrol atau ketidaksabaran. Namun, Allah memberikan kabar gembira (pahala) kepada orang-orang yang mampu mengelola emosinya dengan sabar. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, serta kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah: 155).

Dalam tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2017) dijelaskan bahwa hakikat kehidupan di dunia ini, antara lain ditandai oleh kenyataan bahwa akan selalu ada berbagai macam cobaan. Berbagai jenis cobaan tersebut bisa berupa ujian terkait harta, jiwa, dan buah-buahan, baik buah-buahan dalam maksud sebenarnya maupun hasil yang merujuk pada pencapaian dari apa yang dicita-citakan. Cobaan yang dihadapi sejatinya adalah sedikit, sehingga meskipun terlihat besar, cobaan itu tetap kecil jika

dibandingkan dengan imbalan dan pahala yang akan diterima. Ujian yang diberikan Allah pada dasarnya juga sedikit jika dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan-Nya kepada manusia. Dengan demikian, setiap orang yang diuji akan mampu menghadapinya, asalkan individu tersebut memanfaatkan potensi yang telah diberikan Allah. Kata "sabar" dalam surat Al-Baqarah ayat 155 tersebut mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi (regulasi emosi). Secara psikologis, sabar merupakan hasil dari kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi dalam diri individu. Dengan demikian, jelas bahwa agama Islam menganjurkan dan memberikan panduan kepada umatnya dalam mengatur emosi.

B. Hamil Pranikah

1. Pengertian Hamil Pranikah

Kehamilan pranikah kini menjadi hal yang cukup marak terjadi terutama di kalangan remaja, dimana pada masa ini seorang remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan ingin mengeksplorasi banyak hal-hal baru. Kehamilan pranikah sering kali berkaitan dengan penurunan nilai budaya dan moral yang berkaitan dengan perilaku seks bebas.

Kehamilan pranikah merupakan hasil dari aktivitas seksual yang dilakukan sebelum pernikahan (seks pranikah), yang mengakibatkan kehamilan. Dengan kata lain, kehamilan pranikah terjadi setelah perilaku seksual pranikah tersebut. Menurut Sarwono (2010) perilaku seksual pranikah adalah segala bentuk aktivitas yang dipicu oleh hasrat seksual antara pria dan wanita yang dilakukan di luar pernikahan yang sah.

Menurut Malik dkk (2015) hamil di luar nikah adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus dalam tubuhnya dalam keadaan belum atau tidak disahkan secara resmi dalam ikatan pernikahan dengan pasangannya. Sedangkan menurut Sofiana (2017) kehamilan pranikah adalah kondisi dimana seorang wanita mengandung janin yang berkembang di dalam rahimnya selama sekitar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir hingga saat melahirkan,

yang dimulai dari pembuahan hingga kelahiran janin yang terjadi di luar ikatan pernikahan yang sah.

Kehamilan pranikah memiliki berbagai dampak negatif, terutama bagi pihak perempuan. Perasaan cemas, rendah diri, ketakutan, dan depresi sering kali muncul akibat kehamilan yang tidak disertai kesiapan mental. Resiko nyata termasuk sanksi sosial seperti pengasingan, putus sekolah bagi remaja perempuan, dan kemungkinan aborsi akibat kehamilan yang tidak diinginkan.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kehamilan pranikah adalah kondisi seorang perempuan yang mengandung janin di dalam rahimnya karena perilaku seksual yang dipicu oleh hasrat seksual antara pria dan wanita yang dilakukan sebelum adanya ikatan resmi baik dari agama ataupun pemerintah.

2. Faktor-faktor Terjadinya Kehamilan Pranikah pada Remaja

Faktor-faktor yang memengaruhi kehamilan pranikah sangat beragam. Peningkatan akses informasi melalui internet dan berbagai fasilitas lainnya turut mendorong peningkatan perilaku seks yang dapat menyebabkan kehamilan pranikah. Sarwono (2010) mengungkapkan beberapa faktor yang menjadi penyebab kehamilan pranikah pada remaja, yaitu:

- a. Pengetahuan, kurangnya pengetahuan dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja yang telah memasuki masa pubertas, diiringi dengan minimnya bimbingan orang tua, membuat remaja rentan terpapar informasi seksual yang tidak akurat, terutama melalui internet. Akibatnya, remaja sulit mengendalikan dorongan seksual dan cenderung melakukan hubungan seks tanpa memahami resiko yang mungkin timbul, seperti kehamilan yang tidak direncanakan.
- b. Meningkatnya nafsu seksual, seorang remaja sering kali termotivasi oleh peningkatan energi seksual atau libido dalam menjalankan peran sosial, yang erat kaitannya dengan kematangan fisik. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah peningkatan produksi hormon seks. Peningkatan hormon ini memicu

munculnya karakteristik seksual, seperti ketertarikan pada lawan jenis, perubahan pergaulan serta eksplorasi identitas

- c. Media informasi, penyebaran informasi dan rangsangan seksual melalui media massa, seperti internet, majalah, televisi, dan video, semakin meluas dengan adanya teknologi canggih. Remaja sering kali merasa ingin tahu, mencoba, dan meniru apa yang dilihat dan didengarnya, terutama karena remaja umumnya belum mendapatkan pengetahuan seksual yang lengkap.
- d. Religiusitas, pengetahuan dan pemahaman tentang agama memberikan kerangka moral yang memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dan membandingkan perilakunya.
- e. Pola asuh orang tua, kurangnya pengetahuan orang tua dan sikap yang cenderung menghindari pembicaraan tentang seks dengan anak, serta membangun jarak emosional, mengakibatkan pengetahuan remaja tentang seksualitas sangat minim. Padahal orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pengetahuan mengenai seksualitas.
- f. Pergaulan bebas, interaksi sosial pada remaja yang tidak dibatasi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku seksual di luar pernikahan.

3. Kehamilan Pranikah dalam Pandangan Islam

Kehamilan di luar nikah dipandang sebagai pelanggaran serius terhadap ketentuan syariat dalam Islam, sebab hamil di luar nikah merupakan hasil dari perbuatan zina yang sangat dilarang oleh Allah SWT. Zina adalah hubungan seksual yang dilakukan di luar ikatan pernikahan yang sah. Syariat Islam tidak hanya melarang perbuatan zina, tetapi juga mendorong umat muslim untuk menjauh dari segala hal yang dapat mengarah pada zina, seperti menahan pandangan, menjaga kehormatan, dan menghindari tempat-tempat yang berpotensi memicu perzinahan. Seperti yang telah Allah terangkan dalam surah Al Isra' ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya: *“Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk”* (Q.S Al-Isra’: 32).

Dari tafsir Al-Mishbah (Shihab, 2017) dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut, Allah SWT melarang hamba-Nya untuk mendekati perbuatan zina. Maksudnya adalah menghindari tindakan yang dapat mengarah pada zina, seperti pergaulan bebas antara laki-laki dan perempuan tanpa batasan. Ayat ini menegaskan bahwa *“janganlah kamu mendekati zina”*, bahkan dalam bentuk sekadar membayangkannya, karena hal itu dapat mengarah pada perbuatan yang buruk. *“Sesungguhnya, zina itu adalah perbuatan keji”* yang sangat tercela dan melanggar batas dalam segala hal, serta merupakan cara yang buruk dalam memenuhi kebutuhan biologis. Larangan tersebut disampaikan dengan tegas untuk menunjukkan bahwa jika mendekati zina saja sudah dilarang, apalagi melakukan perbuatan tersebut. Dengan pengungkapan tersebut, individu akan memahami bahwa larangan zina adalah larangan yang sangat serius dan harus di jauhi.

Islam melarang zina bukan tanpa alasan, karena perbuatan ini membawa banyak kerugian, termasuk merusak garis keturunan, menciptakan stigma dalam masyarakat, menghancurkan keluarga, serta berpotensi menimbulkan penyakit berbahaya seperti HIV/AIDS. Dari ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah SWT memerintahkan kepada hamba-Nya untuk menjaga kehormatan dan kesucian dengan menjauhkan diri dari perbuatan zina yang merupakan dosa besar dan sangat dilarang oleh Allah SWT karena dapat merusak kehormatan diri sendiri, keluarga dan menyebabkan stigma sosial yang sulit dihilangkan.

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja merupakan fase dimana individu melakukan pencarian jati diri dan mulai mengeksplorasi diri serta lingkungan sekitarnya. Salah satu bentuk eksplorasi seksual yang dilakukan oleh remaja adalah berpacaran. Dalam teori perkembangan psikoseksual Freud dijelaskan bahwa fase remaja dikategorikan sebagai tahap genital dimana munculnya kembali dorongan seksual yang lebih kuat daripada tahap-tahap

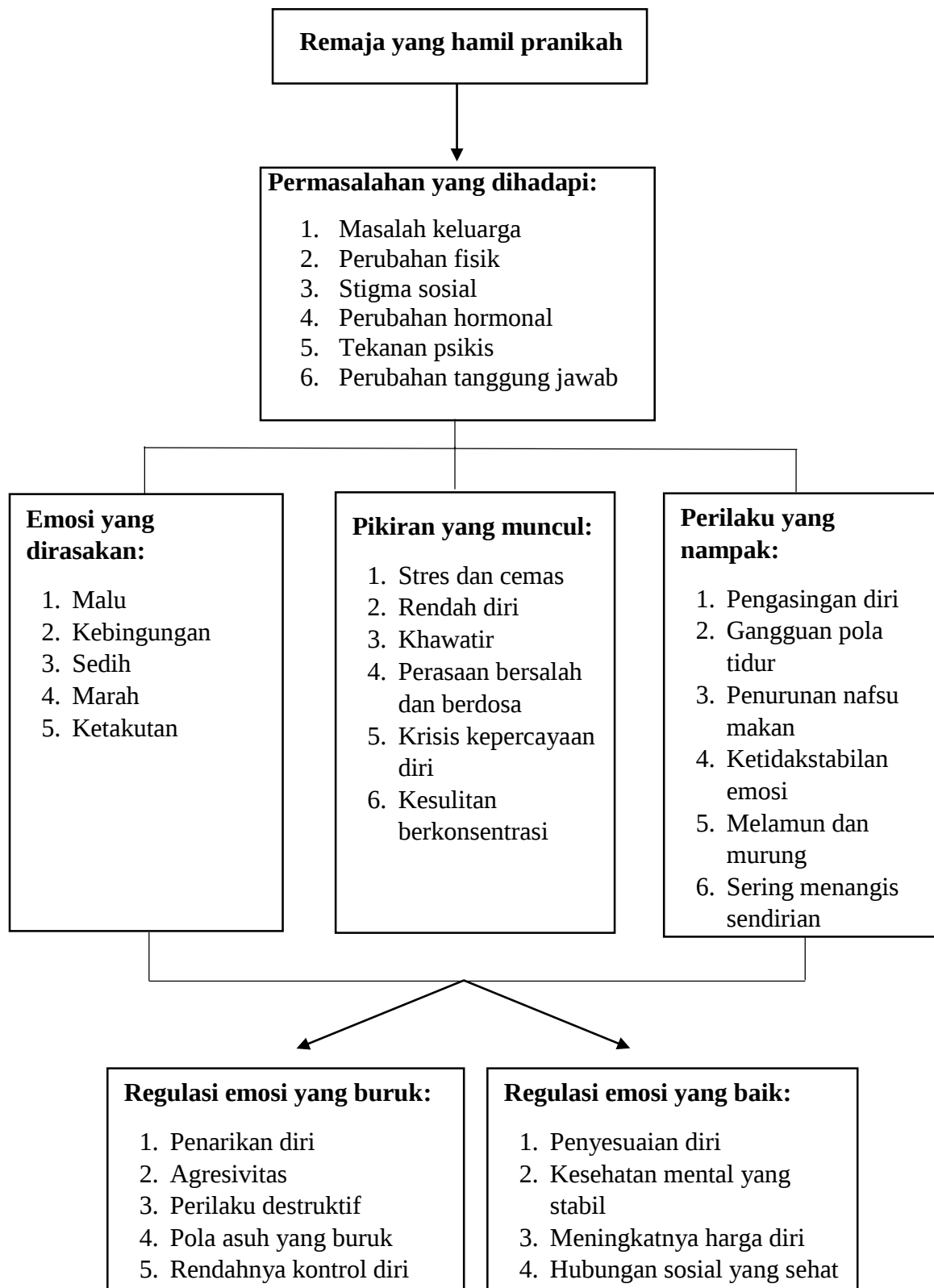
sebelumnya, sehingga pada tahap ini individu akan melakukan hubungan yang lebih intim dengan lawan jenisnya untuk memenuhi instink seksualnya (Hasanah dkk, 2021). Ketertarikan untuk saling mengenal secara lebih mendalam merupakan salah satu langkah awal bagi remaja untuk menjalin hubungan pacaran. Ego yang belum matang dan superego yang belum sepenuhnya terbentuk pada remaja membuatnya kurang mampu mengendalikan dorongan id, hal tersebut sejalan dengan pendapat Marwoko (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu ciri masa remaja adalah kondisi emosional yang masih belum stabil. Ketika seorang remaja berpacaran dan didominasi oleh id, remaja akan lebih fokus pada kepuasan segera tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Hal itu juga dapat didasari dengan semakin meningkatnya kemudahan akses informasi yang membuat remaja dapat mengakses situs porno dan mempelajari hal-hal baru yang ditemukan. Keterbatasan dari ego dan superego serta minimnya pengawasan dari orang tua dapat menyebabkan remaja mengambil risiko, seperti berhubungan seks tanpa perlindungan, yang bisa mengakibatkan kehamilan di luar nikah.

Kehamilan di luar nikah merupakan kondisi dimana seorang wanita hamil akibat hubungan seksual yang terjadi tanpa ikatan pernikahan resmi. Seorang remaja yang mengalami kehamilan di luar pernikahan akan mengalami berbagai permasalahan, seperti perubahan fisik, stigma sosial, tekanan psikis dan perubahan tanggung jawab (Fathin, 2017). Permasalahan-permasalahan tersebut membuat remaja yang hamil pranikah mengalami tekanan baik secara mental maupun fisik. Kehamilan di luar nikah pada remaja memicu beragam emosi kompleks, seperti rasa takut, cemas, bersalah, malu, hingga marah dan penyesalan. Emosi-emosi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan sosial, perubahan hormonal, hingga ketidakpastian masa depan. Kondisi psikologis yang tidak stabil ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan remaja dan perkembangannya. Alifah dkk (2021) menyebutkan bahwa adanya perubahan peran sebagai seorang ibu pada remaja yang hamil di luar nikah membuatnya merasakan berbagai emosi negatif, mulai dari malu, kebingungan, sedih, marah dan ketakutan.

Kehamilan pranikah tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis remaja saat ini, tetapi juga dapat meninggalkan bekas luka emosional dalam jangka panjang. Dosom (2020) mengungkapkan bahwa permasalahan yang dialami remaja yang hamil pranikah

berasal dari dalam dirinya sendiri. Beberapa dampak yang dapat terjadi dari kehamilan di luar nikah pada remaja meliputi depresi, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, kesulitan dalam hubungan interpersonal, hingga kesulitan dalam mengasuh anak.

Dengan berbagai permasalahan yang ada, sering kali membuat rutinitas keseharian remaja yang hamil pranikah menjadi terganggu, adanya perasaan cemas dan rasa bersalah yang mendalam membuat remaja mengalami gangguan pola tidur, penurunan nafsu makan, serta sulitnya berkonsentrasi (Proboastiningrum, 2016). Remaja yang hamil di luar nikah dituntut untuk menjadi lebih dewasa dan beradaptasi dengan keadaannya. Dalam situasi tersebut, regulasi emosi diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, baik yang bersifat pribadi maupun yang berkaitan dengan lingkungan sosialnya. Regulasi emosi merupakan keterampilan seseorang untuk mengenali dan mengendalikan emosi yang dirasakan, baik secara sadar maupun tidak sadar yang berdampak pada bagaimana individu merespon perasaan, perilaku, dan aspek fisiologis. Peran regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari begitu juga dengan remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah, karena membantunya dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat agar dapat menerima situasinya dan terhindar dari perilaku destruktif.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Menurut Anggito dan Setiawan (2018) penelitian kualitatif adalah pengumpulan data dalam suatu latar alamiah dengan tujuan untuk menafsirkan fenomena yang terjadi, dimana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, memahami, dan mendapatkan makna serta pemahaman baru mengenai berbagai peristiwa. Fokus utama penelitian kualitatif adalah pada makna yang terkandung dalam fenomena yang ada dan bukan pada generalisasi. Data dalam penelitian kualitatif dikumpulkan melalui informasi mengenai perilaku subjek yang diamati dalam konteks alami tanpa adanya campur tangan atau rekayasa (Rahayu, 2024).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD). PFD bertujuan untuk menemukan intisari atau esensi dari pengalaman partisipan secara apa adanya tanpa adanya asumsi lain agar tidak berpotensi merusak keaslian pengalaman partisipan. Menurut Creswell (2018) Penelitian fenomenologis menggambarkan bagaimana sekelompok individu memberikan makna terhadap berbagai pengalaman hidupnya yang berkaitan dengan suatu konsep atau fenomena. Pendekatan fenomenologis merupakan pendekatan penelitian yang berupaya untuk memahami pengalaman hidup manusia dengan mempertimbangkan cara pandang dan perilaku masyarakat, sesuai dengan pemahaman atau persepsi individu tersebut (Nasir dkk, 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan, menyusun dan menganalisa data yang kemudian akan digunakan untuk menjelaskan, menggambarkan serta mendeskripsikan secara rinci pengalaman partisipan yang berhubungan dengan topik yang akan dibahas, yaitu regulasi emosi pada remaja yang hamil pranikah. Peneliti juga dituntut untuk bersikap objektif dan tidak menilai secara subjektif terhadap keadaan dan kondisi yang ada di lapangan, sehingga tujuan dari metode yang digunakan dapat tercapai, yaitu mengungkap inti dan esensi dari situasi di lapangan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di Kelurahan Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu. Kepulauan Seribu merupakan bagian dari wilayah administratif DKI Jakarta yang terdiri dari pulau-pulau berpenduduk, pulau-pulau yang digunakan sebagai tujuan resort serta pulau-pulau yang digunakan untuk tujuan konservasi. Pada penelitian ini, lokasi yang digunakan adalah Pulau Untung Jawa yang merupakan salah satu pulau berpenduduk di Kepulauan Seribu.

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan berkaitan langsung dengan partisipan, sehingga penelitian ini menggunakan data primer sebagai sumber data utama. Data diperoleh melalui proses wawancara mendalam kepada subjek. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah remaja wanita yang hamil pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak yang menyediakan informasi atau pihak yang digunakan sebagai sumber informasi yang dibutuhkan dalam penelitian (Hajar dkk, 2021). Untuk mendapatkan data yang akurat, penting untuk memilih subjek penelitian yang sesuai dengan kebutuhan data yang diperlukan. Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah 5 remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang mengalami kehamilan pranikah dan bersedia terlibat dari awal hingga akhir penelitian serta telah mengisi *informed consent*. Menurut Husni (2017) rentang usia remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu: (1) masa remaja awal antara 12 hingga 15 tahun, (2) masa remaja pertengahan antara 15 hingga 18 tahun, dan (3) masa remaja akhir antara 18 hingga 21 tahun. Peneliti memilih subjek remaja akhir karena pada masa ini remaja semakin merasa bebas dan mandiri, namun belum sepenuhnya siap menghadapi tanggung jawab yang datang bersamanya.

2. Karakteristik Subjek

Dalam pemilihan subjek, peneliti menetapkan kriteria atau karakteristik yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik khusus yang relevan untuk penentuan subjek. Untuk memfokuskan penelitian ini, kriteria informan yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Remaja yang menetap di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu
- b. Berusia 18-21 tahun saat mengalami kehamilan pranikah
- c. Memiliki kapabilitas untuk memberikan informasi yang diperlukan dan telah mengisi *informed consent*.
- d. Bersedia terlibat dari awal hingga akhir penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang paling penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi penelitian dari berbagai sumber data (Kawasati, 2020).

Dalam proses pengumpulan data, peneliti harus terlibat secara langsung dan tidak dapat diwakilkan, karena penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman dan pemaknaan mendalam. Keterlibatan langsung peneliti penting untuk mengungkapkan kondisi nyata dari subjek terkait pengalamannya menghadapi kehamilan pranikah. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana, wawancara adalah sebuah proses interaksi langsung antara pewawancara dan narasumber atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi tatap muka (Yusuf, 2014).

Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan pendekatan mendalam (*in-depth interview*) untuk menggali lebih dalam pengalaman subjek.

Selama proses wawancara, peneliti akan menggunakan pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman, namun di saat-saat tertentu peneliti akan mengembangkan pertanyaan sesuai dengan alur cerita yang disampaikan oleh subjek. Tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi secara menyeluruh.

Wawancara dilakukan secara langsung dengan menggunakan alat seperti *handphone* untuk merekam dan mendokumentasikan, serta buku untuk mencatat data oleh peneliti. Proses tanya jawab berlangsung dengan menekankan komunikasi dua arah dan perhatian penuh dari peneliti terhadap penjelasan yang diberikan oleh subjek. Peneliti juga mengamati perilaku subjek selama wawancara, tujuannya adalah untuk memahami kondisi sebenarnya dari subjek, terutama ketika subjek menunjukkan perilaku tertentu yang berkaitan dengan regulasi emosi subjek selama menjadi ibu remaja dengan riwayat kehamilan pranikah sehingga peneliti akan mendapatkan data yang kuat untuk mendukung penelitian. Selanjutnya, peneliti akan mencatat semua data secara naratif.

Tabel 1 Panduan Wawancara

Informasi Profil Subjek	Informasi yang diungkap
1. Nama inisial 2. Usia saat ini 3. Usia saat hamil 4. Status pernikahan 5. Pendidikan terakhir 6. Pekerjaan orang tua 7. Jumlah saudara dan anak ke berapa	• Awal mula terjadinya kehamilan pranikah • Gaya berpacaran sebelum hamil • Perasaan saat pertama kali mengetahui kehamilan • Hubungan dengan keluarga • Persepsi terhadap kondisi saat menjalankan peran sebagai ibu dengan riwayat kehamilan pranikah
Aspek Regulasi Emosi	
1. Memonitor emosi (<i>emotions monitoring</i>)	• Pemahaman dan kesadaran terkait emosi yang dirasakan sebagai ibu dengan riwayat kehamilan pranikah. • Cara subjek mengungkapkan emosi yang dirasakannya. • Kemampuan memahami perilaku diri sendiri • Cara subjek memandang dirinya sendiri setelah mengalami kehamilan pranikah
2. Mengevaluasi emosi (<i>emotions evaluating</i>)	• Cara subjek untuk tidak terpengaruh oleh berbagai emosi negatif yang dialaminya, sehingga tetap mampu berpikir dan bertindak secara rasional. • Kemampuan subjek memahami pengaruh emosinya terhadap hubungan dengan orang

	disekitarnya. • Cara subjek menemukan strategi yang dapat mengurangi dan meminimalkan emosi negatif. • Cara subjek menilai sebuah permasalahan yang rumit dalam hidupnya saat ini.
3. Memodifikasi emosi (<i>emotions modification</i>)	• Cara subjek mengendalikan semua emosi yang dirasakannya melalui reaksi tubuh yang terlihat dalam perilaku. • Kemampuan subjek untuk merasakan emosi yang intens dan menunjukkan reaksi emosional yang tepat. • Cara subjek memotivasi dirinya agar bangkit dan percaya dengan kemampuannya untuk menghadapi masalah. • Kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif yang berlebihan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses membahas dan memahami data untuk menemukan makna, interpretasi, dan kesimpulan yang dapat diambil dari keseluruhan data dalam penelitian. Analisis data bertujuan untuk memperjelas pemahaman peneliti mengenai topik permasalahan yang sedang diteliti. Melalui analisis data, peneliti akan lebih mudah menafsirkan makna dari setiap informasi yang diperoleh.

Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) adalah metode dalam penelitian kualitatif yang menguraikan apa yang seseorang alami, rasakan, dan pahami secara sadar dari pengalamannya. Metode ini berfokus pada pemahaman tentang bagaimana individu memberikan makna pada pengalaman hidupnya tanpa membuat asumsi atau teori sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti juga menggunakan bantuan *software* Nvivo 12 untuk melakukan pengkodean data. Tahapan analisis data dalam metode DPA menurut Amedeo Giorgi, yang dipaparkan dalam buku "Penelitian Fenomenologis" oleh Kahija (2017), adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengembangkan sikap fenomenologis

Pada tahap ini, peneliti berusaha untuk membuka diri seluas mungkin dan bersikap netral terhadap informasi yang berasal dari pengalaman subjek. Peneliti akan menerapkan *epoche*, yaitu mengesampingkan berbagai prasangka, pandangan teoretis, dan penilaian atau yang sejenisnya. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat data dengan sikap yang lebih terbuka.

2. Peneliti berulang kali membaca transkrip

Setelah memperoleh data dari subjek, peneliti berhadapan langsung dengan transkrip dan merasakannya secara keseluruhan untuk dapat memahami pengalaman subjek secara utuh.

3. Membuat satuan-satuan makna

Pada tahap ini peneliti akan membaca kembali transkrip, tetapi dengan cara yang lebih mendalam daripada sebelumnya. Di tahap ini, peneliti akan memahami dan merasakan setiap pernyataan, sehingga dapat menandai makna-makna yang muncul. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi hal-hal penting dan bermakna dari informasi yang diberikan subjek.

4. Memberikan deskripsi psikologis

Dalam tahap ini, peneliti akan memberikan makna dalam bahasa psikologis tertentu yang berkaitan dengan kondisi pikiran, perasaan dan perilaku

individu. Peneliti tidak mengubah satuan-satuan makna dari pernyataan subjek, tetapi mengekspresikannya kembali dalam bahasa psikologis.

5. Peneliti menjelaskan secara menyeluruh inti dari pengalaman subjek

Pada tahap akhir ini, peneliti akan melakukan pengerucutan terhadap berbagai informasi yang diberikan oleh subjek dalam bentuk transkrip, sehingga menghasilkan deskripsi psikologis yang menggambarkan esensi atau inti dari pengalaman yang telah disampaikan subjek. Peneliti mengamati hubungan antara deskripsi-deskripsi psikologis tersebut yang kemudian mengungkap tema-tema esensial dalam pengalaman subjek.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan proses untuk menguji validitas dan reliabilitas dalam penelitian. Dalam penelitian ini, metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam (*In-depth interview*). Menurut Moleong (2014), terdapat empat teknik yang dapat digunakan untuk memeriksa keabsahan data dalam ranah penelitian kualitatif, yaitu uji Kredibilitas (keterpercayaan), uji Transferabilitas (keteralihan), uji Dependabilitas (kebergantungan) dan uji Konfirmabilitas (kepastian). Pada penelitian ini, peneliti menerapkan beberapa teknik sebagai pelengkap pemeriksaan keabsahan data, diantaranya:

1. Uji kredibilitas (keterpercayaan)

Kredibilitas mengacu pada kepercayaan atau keabsahan hasil penelitian. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik triangulasi sebagai cara untuk memverifikasi keterpercayaan data. Menurut Wijaya (2018) triangulasi data adalah teknik untuk memverifikasi data dari berbagai sumber menggunakan berbagai cara dan waktu. Dalam hal ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber, dimana wawancara terhadap subjek yang bersangkutan berfungsi sebagai metode utama, selanjutnya dilakukan wawancara terhadap *significant others* atau orang yang memiliki hubungan dekat dengan subjek

untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam serta memverifikasi informasi dari subjek utama.

2. Uji transferabilitas (keteralihan)

Transferabilitas berkaitan dengan sejauh mana konsistensi informasi antara peneliti dan pembaca dengan maksud hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks atau situasi lain yang serupa. Oleh karena itu, peneliti memberikan gambaran yang jelas dan rinci tentang konteks penelitian sehingga dapat mendukung pengujian keabsahan data.

3. Uji dependabilitas (kebergantungan)

Dependabilitas mengacu pada kestabilan atau konsistensi hasil penelitian. Untuk menguji dependabilitas, peneliti harus mampu menunjukkan bahwa prosedur dan teknik yang digunakan dalam penelitian konsisten, serta data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, peneliti melakukan audit trail atau pemeriksaan jejak audit dengan berkonsultasi kepada pembimbing untuk mengevaluasi secara menyeluruh pelaksanaan penelitian.

4. Uji konfirmabilitas (kepastian)

Konfirmabilitas berhubungan dengan sejauh mana hasil penelitian dapat dipastikan bebas dari bias peneliti. Peneliti harus berusaha untuk menjaga objektivitas dan menghindari interpretasi yang dipengaruhi oleh pandangan pribadi. Peneliti akan mencatat data dengan teliti dan meningkatkan keakuratan dalam penulisan guna memastikan keandalan temuan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menyusun naskah proposal penelitian terlebih dahulu dan mencari subjek penelitian yaitu remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu. Informasi awal mengenai subjek peneliti dapatkan dari data Puskesmas Pulau Untung Jawa. Berdasarkan pencarian sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan ditemukan beberapa informan yang sesuai dengan kriteria peneliti. Peneliti kemudian menghubungi masing-masing subjek dan meminta ketersediaan subjek dalam memenuhi kebutuhan data penelitian selanjutnya. Setelah kelima subjek menyetujui, peneliti kemudian menyusun rancangan panduan wawancara guna pengambilan data selanjutnya. Pengambilan data selanjutnya berlangsung sejak September 2024 hingga Januari 2025 melalui wawancara semi terstruktur dengan pendekatan mendalam. Rincian subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Subjek H

Subjek H merupakan subjek pertama dalam penelitian ini, subjek H merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Saat ini, subjek menjadi ibu rumah tangga. Ayah subjek bekerja sebagai seorang nelayan sementara Ibu dan kakak pertama subjek telah meninggal pada saat subjek berusia 17 tahun. Ayah subjek berasal dari Sukabumi sementara Ibu subjek sejak lahir di Pulau Untung Jawa, keduanya memutuskan tinggal di Pulau Untung Jawa setelah menikah. Subjek menempuh pendidikan hingga SMP karena saat belajar di pondok pesantren subjek berhenti dengan alasan banyak tugas hapalan dan belum nyaman jauh dari rumah, subjek kemudian bekerja sebagai kurir. Setelah beberapa tahun menjadi kurir, subjek memutuskan untuk bekerja di pabrik. Subjek mengalami kehamilan pranikah saat berusia 18 tahun dengan rekan kerja sekaligus kekasihnya saat bekerja di pabrik. Pada awalnya subjek melakukan hubungan seksual dengan kekasihnya atas dasar suka sama suka dan sudah melakukannya lebih dari satu kali,

namun setelah memberitahu kekasihnya bahwa dirinya hamil, kekasih subjek tidak ingin bertanggung jawab dan kabur dari tempat kerjanya. Saat kehamilannya mulai diketahui oleh keluarga, subjek memilih untuk berhenti bekerja dan pulang ke rumah. Subjek dibantu oleh saudara-saudaranya untuk mengurus anaknya saat baru lahir, meskipun pada awalnya keluarga subjek tidak terima dengan kehamilan subjek H. Selanjutnya subjek menikah dengan suaminya saat anak subjek berusia 6 bulan. Subjek dijodohkan oleh tetangganya yang sudah menganggap subjek seperti saudara sendiri. Saat ini, suami subjek bekerja sebagai nelayan mengikuti Ayah subjek. Subjek tinggal di rumah orang tuanya bersama Ayah, suami, anak serta keponakan subjek H. Sementara kakak subjek yang kedua tinggal bersama suaminya di Tangerang.

2. Subjek R

Subjek kedua dalam penelitian ini berinisial R, subjek merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang saat ini menjadi ibu rumah tangga. Subjek R merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara, kedua kakak subjek bejenis kelamin laki-laki berusia 33 dan 40 tahun, keduanya juga telah berkeluarga. Ayah subjek telah meninggal saat subjek menempuh pendidikan SMA, sedangkan Ibu subjek meninggal dunia sejak subjek berusia 5 tahun. Setelah kedua orang tuanya meninggal, subjek memilih untuk tinggal bersama neneknya dari pihak Ayah. Subjek sempat bekerja sebagai karyawan di sebuah kantor peminjaman modal. Saat bekerja tersebut, subjek tinggal di sebuah mess yang disediakan oleh kantornya dan jauh dari pantauan keluarga. Subjek mengalami kehamilan pranikah di usia 20 tahun dengan kekasih subjek. Subjek R telah berpacaran selama 8 tahun dengan kekasihnya. Subjek sempat menyembunyikan kehamilannya, namun seiring bertambahnya usia kandungan subjek, keluarga subjek mengetahui kehamilannya. Selanjutnya subjek meminta untuk dinikahkan dengan kekasihnya karena tidak ada pilihan lain yang harus subjek lakukan. Setelah menikah, subjek tinggal bersama suaminya di rumah orang tua subjek bersama kakak keduanya. Subjek dibantu oleh kakak iparnya untuk mengurus anak subjek. Saat ini, suami subjek bekerja sebagai pekerja ritel.

3. Subjek F

Subjek ketiga dalam penelitian ini diinisialkan dengan F, subjek F merupakan seorang perempuan berusia 20 tahun. Subjek F merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah subjek bekerja sebagai wiraswasta di Pulau Untung Jawa, sedangkan ibu subjek merupakan ibu rumah tangga. Kedua orang tua subjek berasal dari Tangerang, subjek F pindah ke Pulau Untung Jawa sejak kelas 3 SD karena usulan mendiang neneknya yang meminta orang tua subjek membuka usaha di Pulau Untung Jawa. Subjek F mengalami kehamilan pranikah dengan kekasihnya saat subjek masih menempuh pendidikannya di perguruan tinggi pada usia 19 tahun, sehingga subjek terpaksa harus berhenti kuliah. Subjek F sudah berpacaran selama 4 tahun dengan kekasihnya. Pada awalnya subjek melakukan hubungan seksual dengan kekasihnya atas dasar suka sama suka, namun subjek tidak pernah berpikir jauh bahwa dirinya akan hamil. Selama kehamilannya, subjek merasa terpukul dan berusaha sekeras mungkin untuk menyembunyikannya sehingga kehamilan subjek tidak diketahui orang lain selain kekasihnya. Subjek menikah dengan suaminya setelah 2 bulan melahirkan. Saat ini subjek tinggal bersama suami dan anaknya di rumah orang tua subjek F. Subjek F dan suaminya membuka usaha warung jajanan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, meskipun terkadang masih kekurangan dalam hal finansial dan dibantu oleh orang tuanya.

4. Subjek T

Subjek keempat diinisialkan dengan subjek T, subjek T adalah seorang perempuan berusia 21 tahun yang merupakan anak ketiga dari lima bersaudara. Subjek T merupakan anak yatim piatu, Ibunya meninggal saat subjek berusia 5 tahun sedangkan Ayah subjek meninggal saat usia subjek 16 tahun. Ibu subjek berasal dari Pulau Untung Jawa, sementara Ayah subjek berasal dari Tangerang. Saat ini subjek tinggal di rumah orang tuanya bersama kakak pertama, adik, suami dan juga anaknya. Suami subjek bekerja sebagai pegawai di Dinas Lingkungan Hidup sementara subjek menjadi ibu rumah tangga. Subjek mengalami kehamilan pranikah pada usia 20 tahun dengan kekasihnya. Subjek mengaku bahwa dirinya sering berliburan berdua dengan kekasihnya sehingga subjek dan kekasihnya tidak mampu mengontrol hasrat

seksualnya. Subjek telah berpacaran selama 4 tahun dengan kekasihnya. Setelah kehamilannya diketahui oleh keluarganya, subjek T diminta menikah dengan kekasihnya saat usia kandungan subjek 4 bulan. Subjek menerima hal tersebut dengan perasaan terbuka karena subjek juga ingin anak yang dilahirkannya memiliki Ayah.

5. Subjek A

Subjek A merupakan subjek kelima dalam penelitian ini, subjek A adalah seorang perempuan berusia 21 tahun yang merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Ayah dan Ibu subjek merupakan penduduk asli Pulau Untung Jawa. Ayah subjek bekerja sebagai nelayan sementara Ibunya bekerja sebagai seorang pedagang. Saat ini subjek tinggal bersama suami dan anaknya di rumah orang tua subjek A. Subjek menjadi ibu rumah tangga sementara suami subjek bekerja sebagai buruh harian. Subjek mengalami kehamilan pranikah pada usia 20 tahun. Subjek mengaku hal tersebut dikarenakan dirinya yang sering mengikuti tren berpacaran di media sosial. Subjek telah berpacaran selama 7 tahun dengan kekasihnya, kemudian subjek A menikah saat kandungannya berusia 5 bulan setelah kehamilannya diketahui oleh keluarga. Suami subjek memiliki selisih usia 5 tahun lebih tua dari subjek. Sebelumnya, kakak perempuan subjek mengalami kejadian serupa dengan subjek sembilan tahun sebelum subjek mengalami kehamilan pranikah, subjek mengaku hal tersebut membuatnya kehilangan sedikit rasa khawatir meskipun subjek tidak membenarkan hal tersebut.

Tabel 2 Gambaran Umum Profil Subjek

Subjek	Usia	Usia saat hamil	Usia anak	Status pernikahan	Pendidikan terakhir	Pekerjaan suami
Subjek I (H)	21 tahun	18 tahun	2 tahun 5 bulan	Menikah	SMP	Nelayan
Subjek II (R)	21 tahun	20 tahun	4 bulan	Menikah	SMA	Ritel
Subjek III (F)	20 tahun	19 tahun	6 bulan	Menikah	SMA	Pedagang
Subjek IV (T)	21 tahun	20 tahun	5 bulan	Menikah	SMA	Pegawai
Subjek V (A)	21 tahun	20 tahun	3 bulan	Menikah	SMP	Buruh

B. Hasil Temuan dan Analisis Data

1. Deskripsi Hasil Temuan

Dalam deskripsi hasil temuan ini, peneliti akan memaparkan atau menggambarkan temuan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penjelasan ini didasarkan pada hasil wawancara mendalam dengan subjek yang telah dilakukan. Selanjutnya, transkrip wawancara akan disusun dan dilakukan koding terhadap hasil wawancara tersebut, peneliti menggunakan bantuan software Nvivo 12 untuk melakukan koding. Peneliti juga akan mencatat poin-poin penting yang berkaitan dengan tema penelitian yang muncul dalam perkataan subjek. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti memberikan kode khusus pada setiap pernyataan yang ada. Kode ini dibuat berdasarkan proses penulisan transkrip wawancara, yang bertujuan mempermudah peneliti dalam menjelaskan hal-hal penting dari hasil wawancara. Sebagai contoh, kode seperti (W2.S3.25) menunjukkan bahwa W2 adalah wawancara kedua dengan subjek ketiga (S3), yang dapat ditemukan pada baris ke dua puluh lima dalam tabel transkrip wawancara. Berikut adalah gambaran hasil penelitian yang disertai dengan kode dan kutipan dari wawancara masing-masing subjek.

a) Kesadaran emosional

Menurut Syarafina dkk (2019) kesadaran emosional merupakan kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, karena hal tersebut merupakan langkah utama untuk menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Subjek pada penelitian ini cukup mampu menyadari emosi yang dirasakan terkait pengalamannya sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah. Subjek mengungkapkan bagaimana perasaannya ketika pertama kali mengetahui bahwa dirinya hamil.

“Yah panik pastinya, sedih juga, tapi waktu itu aku kan cek nya nggak di rumah pas aku masih kerja di pabrik jadi sebisa mungkin aku kelihatan biasa aja kalau lagi pulang ke rumah soalnya takut ketahuan” (W1.S1.21)

“Khawatir sama bingung mah ada, apalagi nggak ada bimbingan dari orang tua sendiri tuh kaya, duh sedih hahaha. Tapi untungnya masih ada saudara yang peduli sih” (W1.S2.37)

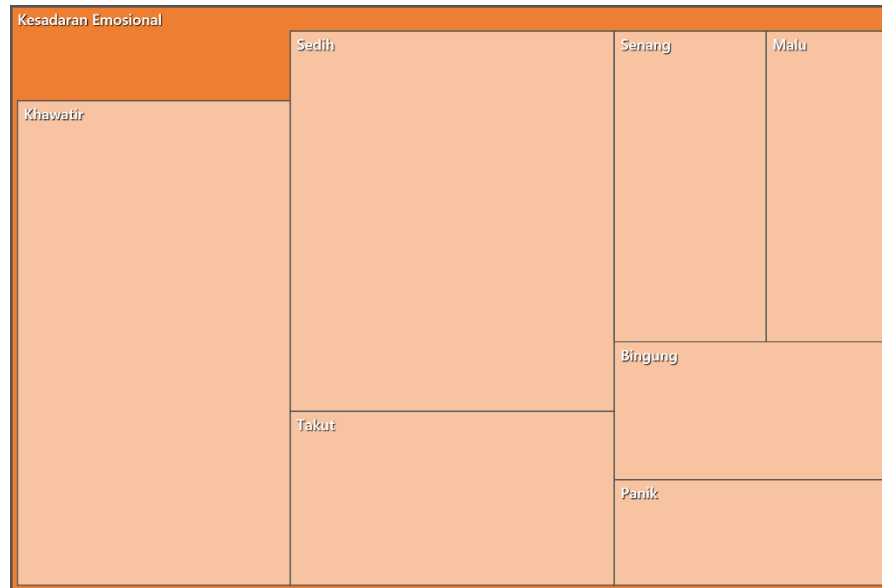
“Ya itu waktu tau kalau aku hamil, aku bener-bener ngerasa bersalah, stres, takut, tapi berusaha keras juga buat nutupin. Rasanya kayak pengen banget nyerah sampe ada pikiran buat bunuh diri” (W2.S3.55)

“Sebenarnya takut Mi, tapi entah kenapa ada happy sedikit. Kayanya sedikit banget, lebih banyak takut sama paniknya. Apalagi pas orang-orang tau, itu aku saking takutnya sampe nggak bisa tidur, malu juga buat ketemu orang-orang, makanya aku di rumah aja” (W1.S4.23)

“Seneng karena nggak nyangka mau jadi Ibu, aku juga yakin pacar aku bakal tanggung jawab, kalau sedihnya waktu itu tuh aku ngerasa temen-temen yang lain masih bisa kesana kesini sedangkan aku cuma banyak diam di rumah, apalagi hamilnya dengan cara yah kaya gini” (W1.S5.33)

Pernyataan-pernyataan subjek tersebut di atas menggambarkan kemampuan emosional subjek dalam menyadari dan mengungkapkan berbagai perasaan yang muncul akibat kehamilan di luar nikah yang dialami. Subjek merasakan perasaan panik, sedih, dan takut, terutama karena rasa malu saat kehamilannya diketahui orang lain. Meskipun subjek menyadari adanya perasaan yang muncul, hal tersebut tidak dapat memastikan bahwa subjek mampu meregulasi emosinya dengan cara yang efektif. Menurut Thompson (2011) tahapan regulasi emosi meliputi kemampuan menyadari, menilai dan memodifikasi emosi dengan cara yang efektif.

Pada fitur *software* NVivo 12 yang peneliti gunakan, hasil temuan juga dapat digambarkan dalam bentuk *hierarki chart*, yaitu diagram yang menggambarkan serangkaian persegi panjang bertingkat dengan berbagai ukuran, yang menunjukkan tingkatan jumlah atau persentase pengkodean pada nodes. Gambar 2. merupakan *hierarki chart* kesadaran emosional dimana dapat diketahui bahwa perasaan khawatir menjadi topik yang memperoleh respons terbanyak dari subjek. Menurut Aysha dan Latipun (2016) remaja merasa khawatir tentang berbagai hal saat menghadapi kehamilan di luar nikah karena ketidaksiapan fisik dan mental untuk menghadapi kehamilannya. Subjek juga merasakan takut dan bingung atas keadaan yang dialaminya karena kondisi emosi yang masih labil.



Gambar 2 Hierarki Chart Kesadaran Emosional

b) Penghindaran konflik

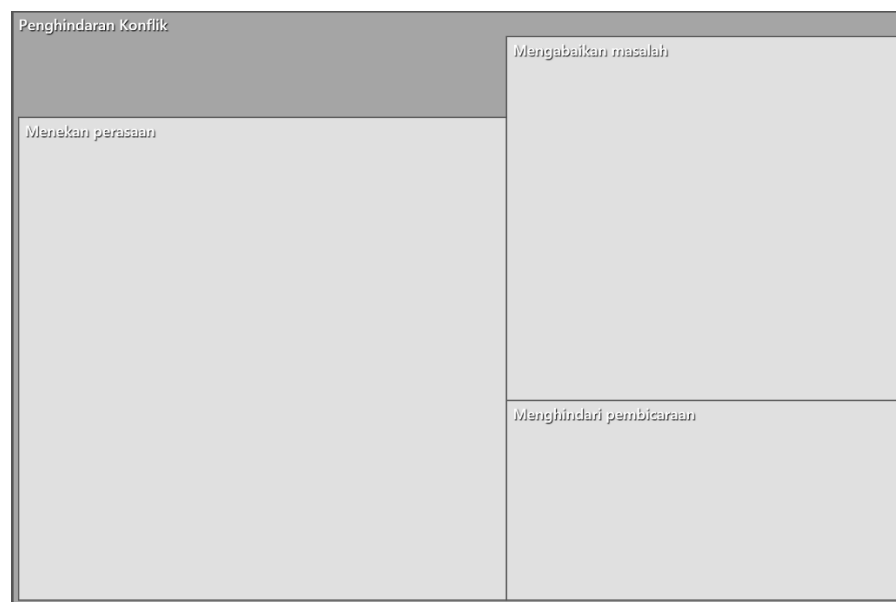
Penghindaran konflik dilakukan untuk melindungi individu dari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dari suatu masalah yang terjadi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahril dkk (2024) yang menyebutkan bahwa ketika individu berada dalam situasi konflik, perasaan cemas, dan frustrasi, maka untuk mereduksi hal tersebut individu akan melakukan penghindaran untuk melakukan pertahanan diri. Namun, jika pertahanan diri digunakan secara berlebihan atau tidak tepat, dapat mengarah pada gangguan psikologis atau kesulitan dalam hubungan interpersonal. Pada penelitian ini, subjek I (H) banyak tertawa canggung saat menceritakan pengalamannya menjadi seorang Ibu di usia remaja. Selain itu, subjek berusaha untuk menghindar dari pembicaraan terkait laki-laki yang menghamilinya. Reaksi yang ditunjukkan oleh subjek merupakan penghindaran atau pertahanan diri yang dilakukan terhadap situasi yang dialami.

“Iya pacaran, habis ngehamilin aku dia kabur nggak tau kemana. Ya udahlah ga usah dibahas lagi lelaki itu, Alhamdulillah sekarang udah punya suami yang sah yang nerima aku apa adanya” (W2.S1.28)

Penghindaran konflik yang berupa penolakan juga dilakukan oleh subjek II (R) dimana subjek mengabaikan masalah-masalah dan perasaan tidak menyenangkan terkait perannya sebagai seorang Ibu yang hamil di luar nikah. Subjek mengungkapkan bahwa subjek ingin selalu terlihat baik-baik saja di depan orang lain karena subjek tidak ingin dirinya menjadi bahan perbincangan orang jika terlihat memiliki masalah. Subjek menekan perasaan yang dialaminya sehingga secara tidak langsung subjek menunda penyelesaian masalah dengan cara yang lebih efektif.

“Pura-pura kelihatan baik-baik aja sih, biarin aja orang mau ngomong apa. Ntar kalau keihatan ada masalah malah diomongin lagi” (W2.S2.75)

Pada pernyataan yang diungkapkannya, subjek cenderung menghindari menunjukkan masalah dengan berpura-pura baik-baik saja untuk menghindari penilaian eksternal, meskipun dalam diri subjek sendiri merasakan ketegangan terkait bagaimana orang lain akan mempersepsikan situasi yang dialami subjek.



Gambar 3 Hierarki Chart Penghindaran Konflik

Berdasarkan gambar *hierarki chart* di atas, terlihat bahwa topik yang paling banyak mendapatkan respons subjek pada tema penghindaran konflik adalah menekan perasaannya. Pada situasi yang penuh tekanan, subjek dapat

menggunakan kemampuan pertahanan diri dengan menekan perasaan yang dirasakannya untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Subjek menghindari menunjukkan masalahnya dengan berpura-pura baik-baik saja untuk menghindari penilaian orang lain, meskipun sebenarnya subjek merasakan ketegangan dalam dirinya. Menurut Dosom dan Nahak (2021) pertahanan diri yang maladaptif dapat menimbulkan perasaan mati rasa, pelarian dari kenyataan, serta gangguan emosional, yang berujung pada tekanan psikologis seperti gejala kecemasan dan depresi pada remaja.

c) Identifikasi Sosial

Lingkup wilayah Pulau Untung Jawa yang tidak begitu luas membuat remaja yang mengalami kehamilan pranikah sering kali menghadapi tekanan sosial dan emosional yang besar karena semua masyarakat di daerah tersebut mengenal subjek dan berita tentang kehamilan subjek menyebar dengan cepat. Selain itu, sebagian besar penduduk Pulau Untung Jawa berasal dari suku Betawi. Suku Betawi dikenal dengan karakter yang kuat dan jiwa sosial yang sangat tinggi, meskipun terkadang dalam beberapa hal dapat berlebihan dan cenderung tendensius (Purbasari, 2010). Dengan karakter tersebut, masyarakat sering kali terlalu berlebihan dalam memberikan stigma kepada remaja yang mengalami kehamilan pranikah seperti bergosip, memandang dengan sinis dan menyindir. Masyarakat juga cenderung ikut campur dalam kehidupan pribadi subjek karena merasa dekat. Menurut Aryanti (2015) tingginya tingkat kelekatan emosional seseorang membuat interaksinya menjadi lebih sensitif.

Melalui adanya proses identifikasi sosial, subjek dapat merasa sedikit lebih tenang ketika mengetahui bahwa terdapat beberapa remaja lain yang juga mengalami hal serupa. Proses tersebut memungkinkan subjek untuk mengasosiasikan diri dengan orang-orang yang memiliki pengalaman atau masalah yang sama, sehingga mengurangi rasa keterasingan. Identifikasi sosial tersebut dapat memberikan dukungan emosional bagi subjek yang merasa kesulitan menghadapi situasi yang dialami. Menurut Solichah (2018) identifikasi

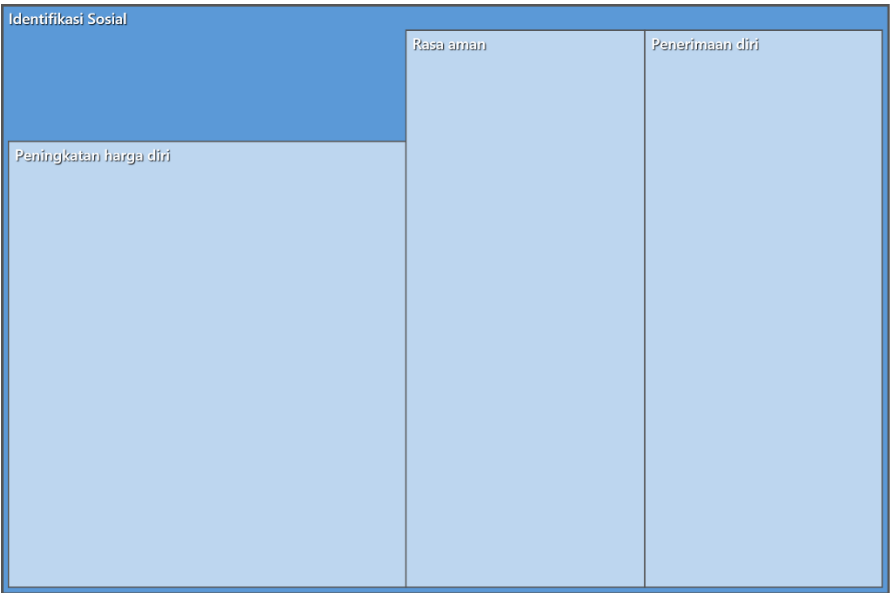
sosial merupakan salah satu proses dimana seseorang mendefinisikan dirinya sebagai anggota kelompok tertentu. Identifikasi sosial juga memengaruhi cara berpikir seseorang (Sulistio dkk, 2020). Pada peneitian ini, subjek merasa tidak terlalu terisolasi dan merasa sendirian karena mengetahui bahwa cukup banyak remaja lain yang memiliki pengalaman serupa. Subjek mengungkapkan bahwa hal tersebut membuatnya sedikit lebih tenang.

“Iya.. makanya setelah keluarga tau udahlah nggak usah ditutupin biarin aja, orang udah banyak juga yang kayak aku. Walaupun tetap nangis parah hahaha” (W2.S1.74)

“Iya bener, sedikit agak tenang. Tapi tetap aja sedih mah sedih banget kan kita juga hidupnya masing-masing” (W2.S3.49)

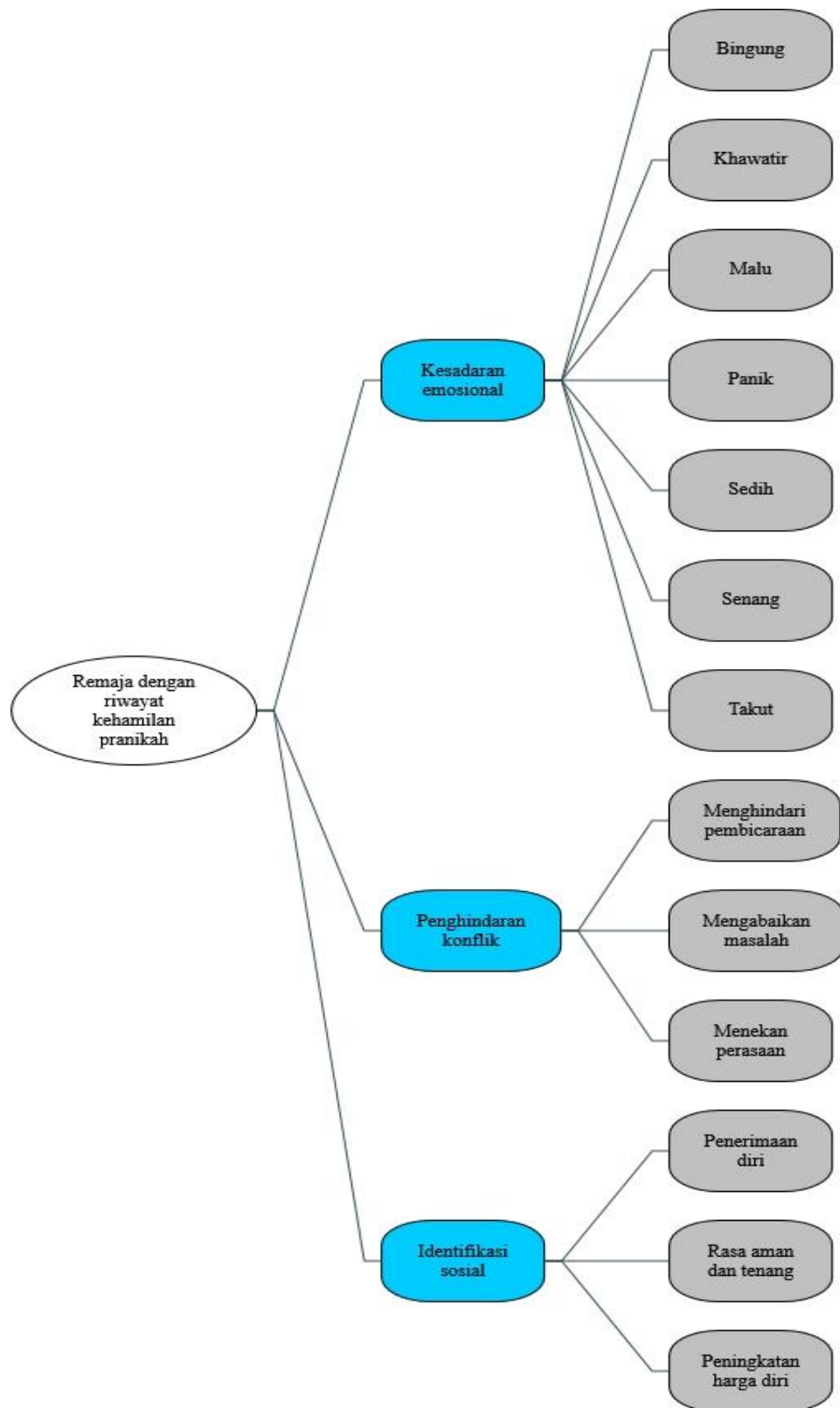
“Nah iya itu hahaha, mungkin kalau cuma aku doang yang begini aku bakal stres yang lebih parah dari ini sih, tapi karena tau banyak yang kayak aku tuh rasanya kayak.. ya udahlah kuat-kuatin sebelumnya banyak juga yang begini pada bisa tuh bertahan, walaupun aku juga nggak tau sampe kapan harus terus kepikiran” (W2.S4.64)

“Kalau omongan pasti ada aja ya, cuma aku udah nggak terlau tertekan lagi sih. Karena yang ngalamin kayak gini bukan cuma aku, bahkan kakak aku juga. Mungkin kalau sedih sih iya pasti, tapi lebih banyak nggak dipikirinnya” (W1.S5.43)



Gambar 4 Hierarki Chart Identifikasi Sosial

Remaja yang mengalami kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa mengalami proses identifikasi sosial karena hal tersebut dapat membantunya untuk berusaha menerima situasi yang dialami. Menurut Mualif (2024) individu memiliki dorongan untuk melakukan identifikasi sosial karena berbagai alasan, seperti kebutuhan akan rasa aman, penerimaan dan identitas. Mengetahui bahwa terdapat banyak remaja lain yang menghadapi situasi yang sama dapat membantu mengurangi kecemasan dan perasaan terasingkan pada subjek. Subjek merasa bahwa dengan mengetahui pengalaman orang lain yang serupa, subjek tidak sendirian dalam menghadapi tantangan yang ada, salah satunya yaitu stigma masyarakat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Octawidyanata dan Nugraha (2016) menyebutkan bahwa dengan adanya identifikasi sosial, harga diri seseorang juga akan mengalami peningkatan.



Gambar 5 Mind Map Temuan Penelitian

2. Analisis Temuan Penelitian

Setelah menyajikan keseluruhan temuan penelitian, peneliti kemudian menganalisis data yang terkumpul dan menjelaskan dinamika regulasi emosi masing-masing subjek secara menyeluruh. Peneliti menggunakan aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) untuk menggambarkan regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai diri sendiri dan bertindak sesuai dengan situasi atau kondisi yang dipengaruhi oleh respons emosional. Proses regulasi emosi berlangsung secara bertahap dalam perkembangan individu. Tahapan tersebut meliputi memonitor, mengevaluasi, dan modifikasi terhadap reaksi emosional yang muncul (Gross & Thompson, 2007).

a) Subjek I (H)

1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Kemampuan dalam memonitor emosi yang dimaksud adalah kemampuan subjek untuk mengenali dan memahami segala hal yang ada dalam dirinya, termasuk emosi atau perasaan, pemikiran, dan alasan di balik setiap perilakunya. Kurangnya kemampuan dalam memonitor emosi dapat berdampak pada proses regulasi emosi subjek. Pada saat mengetahui bahwa dirinya hamil, subjek H menjelaskan bahwa dirinya sedih sekaligus panik karena takut kehamilannya diketahui oleh keluarganya.

“Yah panik pastinya, sedih juga, tapi waktu itu aku kan cek nya nggak di rumah pas aku masih kerja di pabrik jadi sebisa mungkin aku kelihatan biasa aja kalau lagi pulang ke rumah soalnya takut ketahuan” (W1.S1.21)

“Waktu itu aku mikir kok udah 3 bulan ga mens ya terus aku cek beli testpack tapi ga disini, sebelumnya juga aku pernah ga mens berapa bulan terus pas aku cek ga hamil, nah kalau yang ini ternyata malah positif, panik banget sih waktu itu, ga berani bilang ke keluarga juga sampe akhirnya mereka tau sendiri karena perut sama badan aku juga makin membesar kan. Dulu aku mikirnya ga akan berkembang nih janin, ga akan bikin badan aku gede maksudnya biar enak ngeluarinnya nggak ketahuan juga, eh ternyata malah membesar” (W2.S1.24)

Pada pernyataan lain, subjek H juga menjelaskan bahwa setelah kehamilannya, subjek merasa frustrasi dengan masyarakat yang tiada hentinya membicarakan kehamilan subjek H. Selain itu, subjek juga merasa kesal saat anaknya sedang tantrum sehingga subjek memarahi anaknya, namun setelah itu subjek merasa menyesal.

“Yah kesal aja kadang capek banget sama omongan orang belum lagi nih anak juga kalau ngambek bikin kesal, tapi dia yang aku ajak kabur hahaha padahal yang bikin kesal juga dia” (W2.S1.116)

“Ya ada, misalnya ya tau sendiri anak kecil maunya main terus. Karena cuma ada aku di rumah dia ajak mainnya aku, padahal kadang aku tuh nggak mau diajak main, aku mau istirahat. Terus dia maksa, aku jadi kesal akhirnya dia tantrum dah” (W2.S1.78)

“Dia tuh sering tantrum, kalau lagi capek terus posisinya anaknya juga bikin kesal pasti ya langsung marah ke anaknya tapi habis itu nyesel karena udah marah-marah kelewatan ke anak” (W1.S1.35)

Selain itu, subjek juga menyampaikan kekhawatirannya untuk menjadi seorang ibu yang baik bagi anaknya, subjek sering kali merasa bersalah saat melihat anaknya tidur. Di sisi lain, subjek juga bersyukur karena subjek merasa memiliki teman dengan kehadiran anaknya.

“Pasti kalau itu, aku kadang selalu mikir emang aku bisa ya jadi Ibu. Tiap lihat dia tidur tuh kadang ngerasa bersalah. Tapi sekarang yah Alhamdulillah bisa jadi bestie hahaha. Aku pernah bilang ke dia jangan tinggalin bunda ya, terus dia juga pernah bilang bunda nggak boleh nangis ya bunda kan kuat” (W2.S1.112)

2) Kemampuan menilai emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan dalam menilai emosi berkaitan dengan kemampuan subjek untuk memproses dan menyeimbangkan berbagai emosi yang dirasakannya, terutama emosi negatif seperti rasa sedih, marah, takut dan emosi negatif lainnya. Dengan kemampuan untuk memproses dan menyeimbangkan emosi, subjek tidak akan mudah terlarut dalam perasaan atau terpengaruh secara berlebihan, sehingga subjek dapat tetap berpikir rasional dan menghindari perilaku destruktif. Pada aspek ini, subjek H dikatakan belum sepenuhnya mampu untuk mengevaluasi emosinya,

subjek H mengatakan bahwa subjek pernah berpikir untuk mengakhiri hidupnya karena kewalahan dengan masalah yang dihadapinya.

“Ada, waktu itu gara-gara apa ya, kayaknya lagi capek aja posisinya, omongan dari mana-mana, lagi capek ngurusin anak, aku pernah waktu itu mikir gak mau keluar dari kamar sampai aku mati tapi akhirnya mah laper keluar juga hahaha” (W2.S1.108)

Pada pernyataan lain, subjek H juga menjelaskan bahwa dirinya sering kali kehilangan fokus saat melakukan pekerjaan rumah tangga. Meskipun sedang melakukan aktivitas tersebut, pikiran subjek cenderung melamun, dan subjek tidak menyadari bahwa dirinya sedang tidak sepenuhnya fokus pada pekerjaan yang sedang dikerjakan. Kejadian seperti ini menunjukkan bagaimana perhatian subjek sering kali bisa teralihkan, meskipun tubuhnya tetap melakukan rutinitas kesehariannya.

“Emm.. iya hahaha, kadang kalau lagi beres-beres rumah suka nggak fokus. Nyapu ngelamun, nyuci piring ngelamun. Tapi tuh nggak sadar” (W1.S1.53)

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Memodifikasi emosi adalah keterampilan dimana individu dapat mengubah perasaan yang dirasakannya, terutama saat menghadapi emosi negatif, dan mendorong diri untuk tetap kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan. Ketika seseorang berhasil mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif, individu tersebut akan lebih tangguh dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, jika individu kesulitan mengubah emosi negatif, akan membuat individu tersebut terus tenggelam dalam perasaan negatif yang dapat menghalangi kemampuan berpikir rasional dan berpotensi memicu perilaku destruktif.

Ketika merasa emosional atau kelelahan dengan masalah yang dihadapi, subjek H memilih untuk menyendiri, mengunci diri di kamar agar tidak diganggu oleh orang lain, termasuk keluarganya. Dalam keadaan tersebut, subjek mengizinkan dirinya untuk menangis. Setelah

perasaan tersebut mereda, barulah subjek bisa kembali berinteraksi. Cara tersebut mencerminkan upaya untuk memberi waktu bagi diri sendiri untuk meredakan emosi sebelum kembali berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, subjek juga sering kali mengalihkan pikirannya dengan mencari kesenangan melalui *scrolling* media sosial.

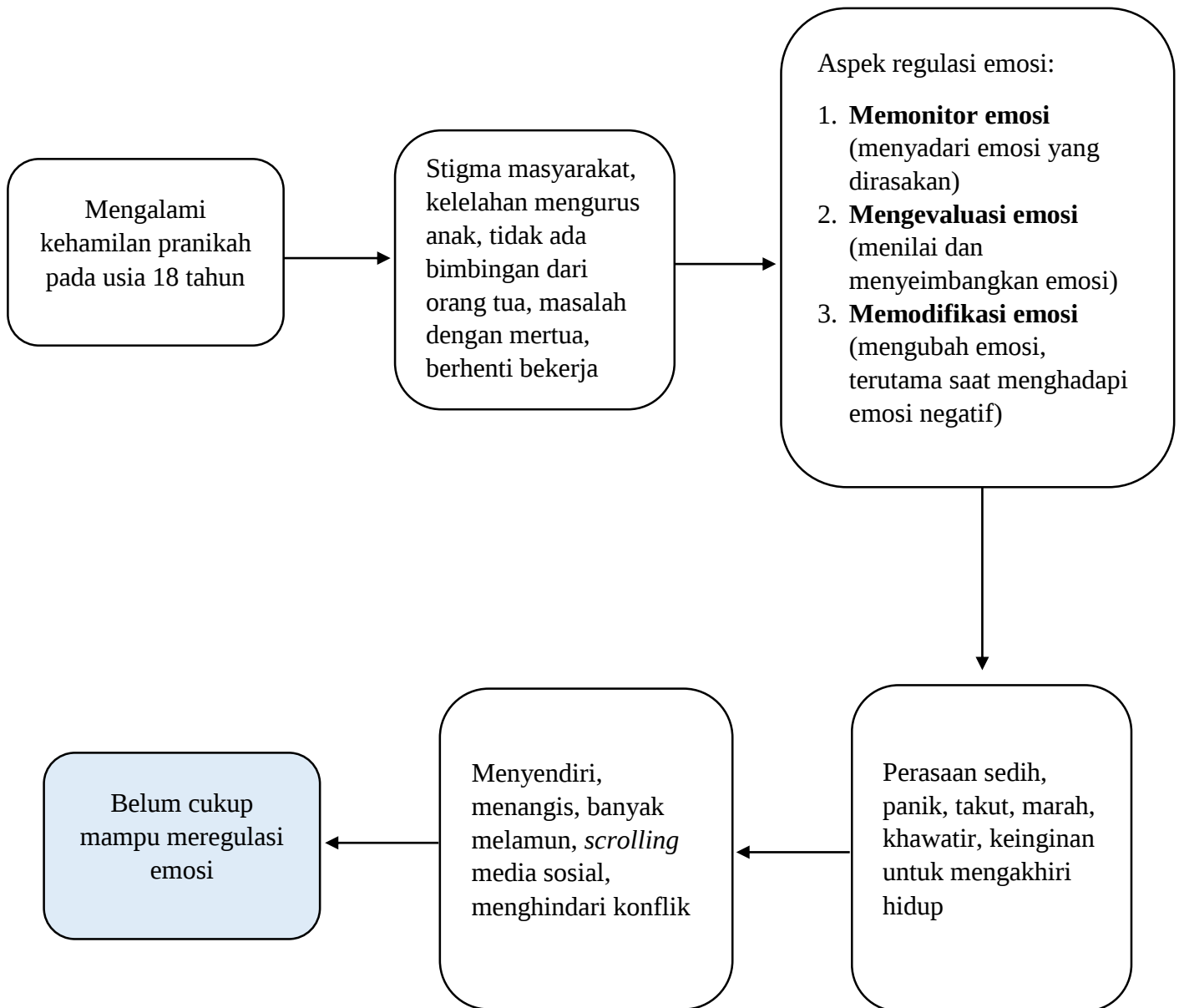
“Sendiri sih kalau aku, nggak mau diganggu. Suami aku di luar anak aku di luar aku ngunci kamar sendiri. Kadang kalau udah capek banget ya nangis tapi nangis juga sendiri aja. Ntar kalau udah reda baru dah buka pintu” (W2.S1.102)

“Mmm.. daripada aku cubitin anak aku ya, aku banyak diam aja sih atau ga main hp scroll scroll TikTok haha” (W2.S1.100)

Pada pernyataan lain, subjek menyampaikan bahwa saat menghadapi situasi yang menegangkan, seperti hubungan subjek dengan mertuanya yang kurang harmonis, subjek memilih untuk tidak terlibat dalam perselisihan. Subjek lebih memilih untuk menjaga jarak dan menghindari konflik. Namun, belum ada keinginan pada diri subjek untuk memperbaiki hubungan dengan mertuanya.

“Dia nggak suka sama aku, ya aku balikin aja kaya gitu. Males ribut mending ngejauh” (W2.S1.38)

Gambar 6 Skema Regulasi Emosi Subjek I



b) Subjek II (R)

1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Peristiwa kehamilan yang dialami oleh subjek R membuatnya merasakan perasaan yang kompleks. Perasaan sedih muncul karena situasi yang tidak diinginkan, subjek mengalami kehamilan dengan cara yang dianggapnya salah. Namun di sisi lain, ada perasaan senang yang juga tidak bisa dipungkiri oleh subjek karena akan menjadi seorang Ibu meskipun dengan banyak kekhawatiran yang dirasakannya. Perasaan khawatir dan bingung yang dirasakan subjek R karena kurangnya bimbingan dari orang tua yang membuatnya merasa sedih. Meskipun demikian, subjek merasa sedikit lega dan bersyukur karena masih ada saudara yang peduli dan memberikan bimbingan kepadanya.

“Gimana ya, rasanya campur aduk, sedih iya tapi ada rasa senang juga karena nggak nyangka bakal jadi Ibu, aku bakal punya keluarga sendiri setelah Bapak sama Mamah meninggal itu rasanya berat banget harus berjuang apa-apa sendiri karena kakak aku udah punya keluarga masing-masing, tapi lumayan bikin stres juga takut diomongin orang hahaha” (W1.S2.19)

“Khawatir sama bingung mah ada, apalagi nggak ada bimbingan dari orang tua sendiri tuh kaya duh sedih hahaha. Tapi untungnya masih ada saudara yang peduli sih” (W1.S2.37)

“Itu sih, ya sama pertumbuhan anak khawatir ini anak bakal sehat apa nggak, kalau sakit gimana, aku belum ada pengalaman, belum siap juga, ya begitulah” (W2.S2.71)

Selain itu, subjek juga mengatakan bahwa dirinya malu dan tertekan karena menjadi bahan perbincangan. Meskipun demikian, subjek berusaha untuk tetap tegar dan tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain, karena menyadari bahwa orang-orang yang mengomentari tidak tahu betapa sulitnya situasi yang dihadapinya. Subjek menyadari bahwa hanya dirinya yang benar-benar merasakan kesulitan yang dihadapi, sementara orang lain hanya bisa memberi komentar tanpa memahami sepenuhnya perjuangan yang dilalui.

“Pernah yang sampe rame banget diomongin sama orang, malu sih kalo ketemu sama orang yang dikenal, tapi ya berusaha tegar aja karena mereka juga ga tau susahny gimana, cuma bisa mengomentari, yang jalanin susahny kita” (W1.S2.33)

Subjek juga mengungkapkan rasa bersalah atas situasi yang dialami terhadap anaknya. Terdapat keinginan dalam diri subjek untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anaknya dan tidak ingin anaknya menanggung kesalahan subjek dikemudian hari.

“Emm.. aku pengen nanti bisa beli rumah, beli sawah, beli tanah, beli investasi biar suatu saat bakal turun ke anak. Supaya dia hidupnya enak ga dipandang sebelah mata karena kesalahan aku” (W2.S2.89).

2) Kemampuan menilai emosi (*emotions evaluating*)

Dalam kemampuan menilai emosi, subjek R belum sepenuhnya mampu mengevaluasi emosinya secara mendalam. Meskipun subjek mencoba untuk santai dan tidak memikirkan tantangan yang ada, cara berpikir subjek dapat menunjukkan bahwa subjek berusaha untuk menghindari atau menekan perasaan yang lebih rumit. Subjek lebih memilih untuk tidak terlalu memikirkan perasaannya dan lebih fokus untuk menjalani kehidupannya tanpa terlalu khawatir. Hal tersebut juga dapat dilihat pada saat wawancara, subjek berusaha terlihat tegar dengan menjawab pertanyaan sesingkat mungkin. Namun, senyum canggung subjek tetap terlihat saat menceritakan masalah dengan mertuanya.

“Apa ya.. emm.. nggak ada tantangan yang berat sih” (W2.S2.69)

“Ga dipikirin sih Mi, udah jalanin aja selama sehat, kalau sakit ya tinggal sakit” (W2.S2.57)

“Dulu waktu pacaran biasa aja sih orang dia juga tau kok aku pacaran sama anaknya, tapi setelah menikah kaya gitu, apa-apa salah, bahkan dia ga pernah mau ngurusin anak aku. Ya itu kali mungkin karena itu, sampai sekarang belum terima” (W2.S2.41)

Pada pernyataan yang lain, subjek menjelaskan bahwa subjek juga tidak terlalu memikirkan bagaimana caranya membagi waktu antara dirinya sebagai remaja dan saat subjek menjadi seorang ibu rumah tangga.

“Gitu aja sih, di luar rumah sebagai remaja di dalam rumah sebagai ibu rumah tangga” (W2.S2.87)

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Dengan segala kondisi yang dihadapi sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, subjek R mengakui bahwa subjek merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan cenderung menahan emosinya, yang membuat subjek merasa sesak dan akhirnya menangis sendirian. Subjek berusaha untuk bersabar dan mengatasi emosi negatifnya dengan mengatur pernapasan, yang menurutnya merupakan cara terbaik untuk menenangkan diri dalam situasi yang penuh emosi. Selain itu, subjek juga mencoba untuk mencari pelarian sementara dengan *scrolling* media sosial, yang menjadi bentuk usaha subjek untuk mengalihkan perhatiannya dan meredakan stres.

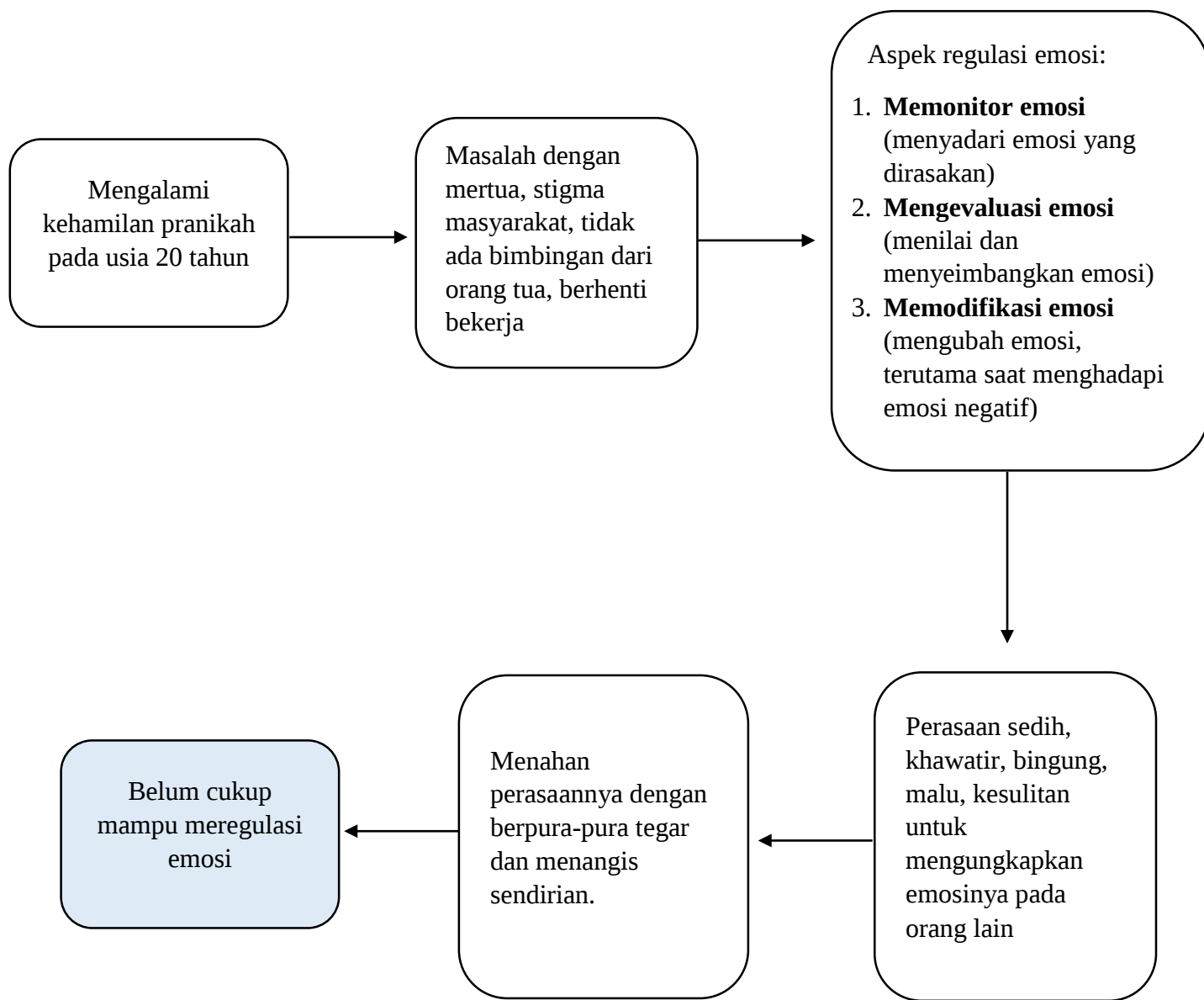
“Apa ya.. aku tuh susah buat ngungkapin emosi. Ya begitulah, cuma bisa berusaha sabar, tarik nafas, karena kadang sampe yang sesak banget kalau nahan emosi, ujung-ujungnya cuma bisa nangis sendirian” (W1.S2.41)

“Ya udah biarin aja, tarik napas gitu berkali-kali berusaha tenang” (W2.S2.77)

Selain itu, subjek juga menyatakan telah merasa sangat lelah dengan masalah yang dihadapinya, namun subjek berusaha berpura-pura terlihat baik-baik saja. Meskipun subjek berusaha tegar demi anaknya, namun adanya kecenderungan untuk menekan perasaan dan berpura-pura tampak baik-baik saja dapat menunjukkan bahwa subjek belum sepenuhnya mampu dalam memodifikasi emosinya secara efektif.

“Emm.. berusaha tegar aja sih sama apapun yang terjadi demi anak. Udah capek banget sebenarnya sama masalah-masalah tuh hahaha, jadi ya udahlah pikirin yang baik-baik aja buat anak. Kadang kalau lagi ngerasa nggak ada teman cerita, ya itu aja update story” (W1.S2.43)

Gambar 7 Skema Regulasi Emosi Subjek II



c) Subjek III (F)

1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Aspek memonitor emosi berkaitan dengan Kemampuan subjek untuk menyadari dan memahami segala hal di dalam dirinya, seperti perasaan atau emosi, pikiran, dan motivasi di balik setiap tindakannya. Pada kenyataannya, subjek F belum sepenuhnya mampu untuk memonitor emosinya. Ketika mengetahui bahwa dirinya hamil, subjek menyebutkan bahwa subjek merasakan perasaan bingung, takut, dan khawatir yang saling tumpang tindih, yang menunjukkan adanya kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola perasaan-perasaan tersebut dengan jelas. Subjek berusaha sekeras mungkin untuk menyembunyikan kehamilannya dari orang lain. Meskipun subjek merasa sangat tertekan dan sering menangis, subjek berusaha menutupi perasaan tersebut dengan tidak menampakkannya di depan orang lain.

“Emm.. bingung, takut, khawatir semuanya ada deh” (W1.S3.23)

“Aku sembunyiin semuanya, orang-orang pun ga ada yang tahu sampe aku melahirkan. Aku juga nangis terus aslinya, cuma ya nggak kelihatan aja” (W1.S3.27)

Pada pernyataan lain, subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa khawatir karena takut tidak mampu menjadi Ibu yang baik bagi anaknya. Selain itu, subjek mengungkapkan perasaan rendah diri dan malu, yang menunjukkan adanya dampak emosional yang cukup besar terkait stigma masyarakat yang muncul akibat kehamilannya. Meskipun subjek menganggap hal tersebut wajar, perasaan malu dan rendah diri yang dirasakannya mencerminkan bahwa subjek belum sepenuhnya dapat menerima situasi tersebut dengan lapang dada, serta kesulitan dalam menghadapi stigma masyarakat yang ditimbulkan akibat kehamilannya.

“Ada, takut banget nggak bisa ngurus anak dengan baik” (W2.S3.41)

“Ooh pastinya, jadi bahan obrolan satu pulau. Aku kadang sampe ngerasa rendah, malu gitu.. ya wajar sih. Kaya apa ya, disini kan hampir semua orang kenal gitu. Jadi kalo ngomong kadang ga mikirin lagi perasaan orang” (W1.S3.33)

2) Kemampuan menilai emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan untuk menilai emosi berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengatur dan menyeimbangkan berbagai perasaan yang dialaminya, terutama emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan emosi negatif lainnya. Dengan kemampuan tersebut, subjek tidak akan mudah terlarut dalam perasaan atau terpengaruh secara berlebihan, sehingga dapat tetap berpikir logis dan menghindari tindakan yang merugikan. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya sempat berpikir untuk bunuh diri setelah mengetahui kehamilannya, namun dalam pernyataan lain, subjek menyadari pentingnya berhati-hati dalam mengambil keputusan dalam hidupnya, karena kini subjek tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga suami dan anaknya. Selama proses wawancara, pandangan subjek sesekali kosong dan wajahnya terlihat kelelahan, subjek juga beberapa kali menghela napas.

“Ya itu waktu tau kalau aku hamil, aku bener-bener ngerasa bersalah, stres, takut, tapi berusaha keras juga buat nutupin. Rasanya kayak pengen banget nyerah sampe ada pikiran buat bunuh diri” (W2.S3.55)

“Kalau sekarang aku pastinya lebih hati-hati ya buat ngambil keputusan, karena yang nanggung bukan cuma aku, tapi juga sekarang ada suami ada anak” (W1.S3.45)

Selain itu, subjek mengungkapkan bahwa dirinya masih berusaha menerima keadaan yang dialami. Subjek mencoba untuk menerima kenyataan yang ada, meskipun dengan cara yang lebih menghindar atau tidak terlalu mendalami perasaan yang dirasakan.

“Gimana ya Mi, nggak gimana-gimana hahaha dijalani aja lah pahit manisnya. Udah jadi pilihan yang harus aku tanggung” (W1.S3.19)

Pada pernyataan lainnya, subjek mengungkapkan bahwa subjek belum memikirkan untuk melanjutkan pendidikan yang terhenti karena peristiwa kehamilan di luar nikah yang dialaminya. Subjek merasa bahwa kebutuhan hidupnya masih belum terpenuhi dengan baik, sehingga melanjutkan pendidikan yang memerlukan biaya besar dianggap bukan pilihan yang tepat saat ini.

“Belum ada pikiran kesana sih, aku malah mau buka usaha aja. Soalnya kalau kuliah kan butuh banyak biaya sedangkan aku masih harus banyak menuhin kebutuhan keluarga” (W2.S3.47)

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Memodifikasi emosi merupakan kemampuan yang memungkinkan subjek untuk mengubah perasaan yang dirasakannya, terutama saat menghadapi emosi negatif, serta mendorong diri subjek untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada. Pada aspek ini, subjek F mengungkapkan bahwa subjek sering kali menyendiri dan mencari waktu untuk melamun atau diam untuk menenangkan dirinya dari perasaan yang sedang membebaninya. Subjek juga sering kali menghindari konflik dan menahan perasaan yang ada dengan alasan rasa bersalah pada anaknya.

“Aku sering sih menyendiri gitu, cari waktu sendiri buat sekedar melamun atau diam aja biar supaya tenang” (W1.S3.41)

“Diam sih, nangis juga kadang, tapi ya berusaha jangan lama-lama emosionalnya demi anak” (W2.S3.37)

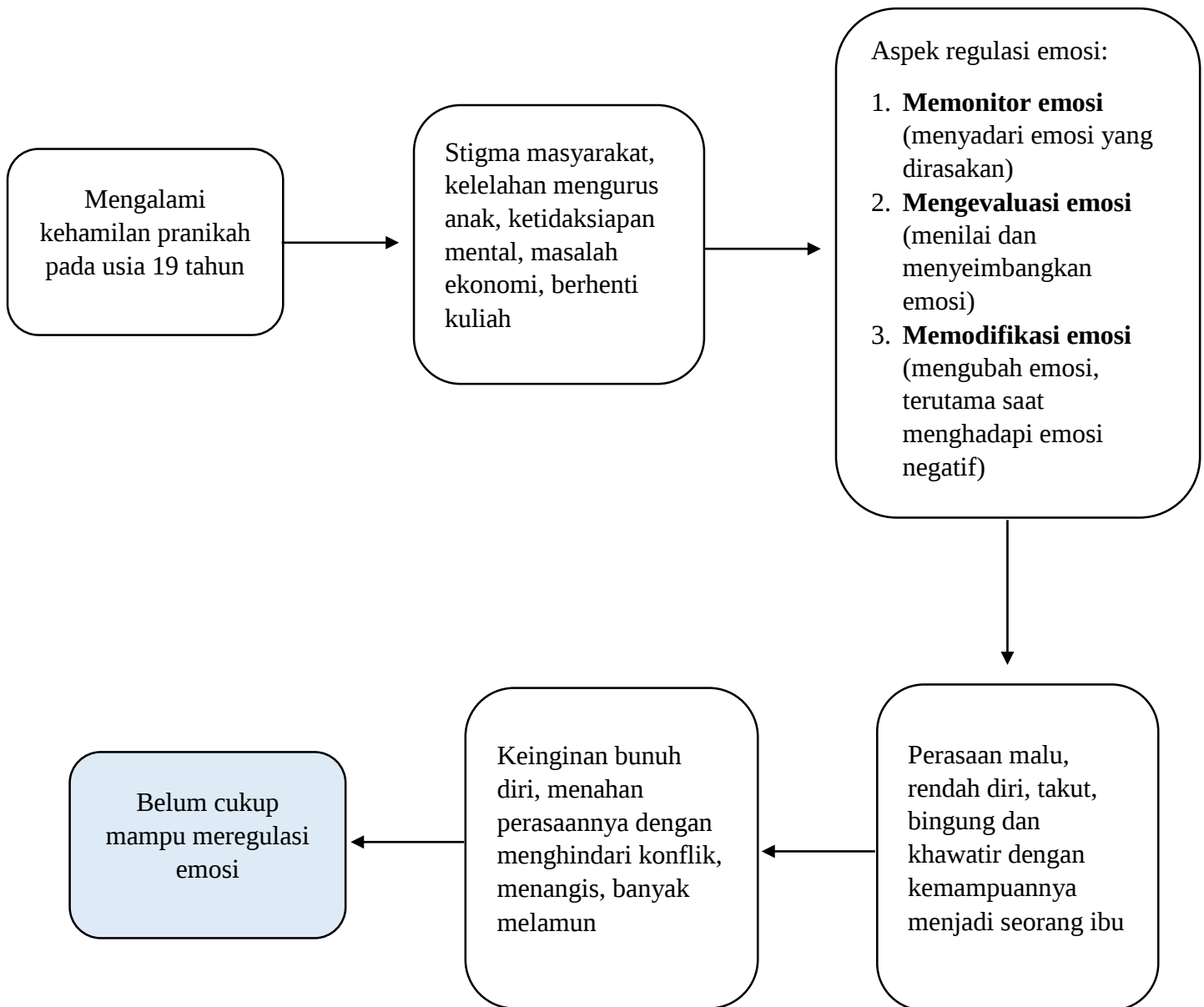
Dalam pernyataan lain, subjek mengungkapkan bahwa subjek masih sering kewalahan ketika mengurus anaknya, subjek terkadang menangis ketika merasa kewalahan, namun subjek juga membuka dirinya untuk menerima dukungan dari orang tua dan suaminya.

“Ditenangin, ngasih aku nasehat-nasehat gitu supaya lebih kuat, lebih sabar lagi” (W2.S3.39)

Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya masih sesekali mendapatkan stigma dan ucapan yang membuatnya sakit hati dari orang lain, subek memilih untuk menjauh dari orang-orang yang membuatnya sakit hati.

“Aku mendingan menjauhkan diri dulu sih daripada sakit hati terus malah bikin stres” (W2.S3.51)

Gambar 8 Skema Regulasi Emosi Subjek III



d) Subjek IV (T)

1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Saat menjelaskan tentang kehamilannya, subjek T terlihat canggung dan terbata-bata. Subjek banyak menghela napas dan berpikir cukup lama saat menjawab pertanyaan mengenai perasaannya. Subjek menceritakan bagaimana kesadarannya terhadap perasaan takut, panik, dan malu yang muncul setelah mengetahui kehamilannya. Meskipun ada sedikit perasaan bahagia, perasaan tersebut sangat minim dibandingkan dengan perasaan takut dan panik yang lebih dominan. Subjek mengungkapkan bagaimana rasa takut tersebut memengaruhi pola tidurnya, bahkan subjek merasa kesulitan untuk tidur dan merasa malu untuk bertemu orang lain.

“Sebenarnya takut Mi, tapi entah kenapa ada happy sedikit. Kayanya sedikit banget, lebih banyak takut sama paniknya. Apalagi pas orang-orang tau, itu aku saking takutnya sampe nggak bisa tidur, malu juga buat ketemu orang-orang, makanya aku di rumah aja” (W1.S4.23)

“Emm.. pokoknya tuh dari kita pacaran emang udah suka jalan-jalan berdua ke sana sini, ya terus ada satu moment kita dibawa nafsu lah. Terus abis itu aku nggak haid berapa bulan aku lupa, aku juga nggak curiga ga kepikiran kesana waktu itu. Terus pas aku lagi main sama temen-temen, biasa kita duduk-duduk di pantai, aku tuh ngerasa kok perut aku kayak ada yang gerak, badan aku juga kok rasanya gemukan ya. Terus aku ajak pacar aku pergi buat testpack terus ternyata positif. Aku masih nggak percaya, akhirnya aku usg lah ke dokter ternyata beneran hamil. Emm.. Nggak tau kenapa aku ada rasa seneng waktu itu, kayanya mungkin aku ngerasa bakal punya keluarga sendiri ga kesepian lagi, tapi tetap nangis sih ya karena inget kalau aku belum menikah, terus gimana nanti ngadepin omongan orang-orang” (W2.S4.38)

Subjek T merasa terbebani oleh perubahan kewajibannya yang mendadak. Subjek menyadari kesulitannya dalam beradaptasi dengan peran barunya sebagai istri dan seorang Ibu, terutama saat menghadapi tantangan sehari-hari, seperti mengurus anaknya yang menangis. Perasaan lelah dan

kewalahan muncul, subjek mengakui bahwa subjek sangat membutuhkan dukungan emosional, terutama dari orang tuanya, namun kedua orang tua subjek telah meninggal dunia. Subjek juga mengungkapkan ketakutannya terkait kemampuan subjek untuk mengurus anak, rumah, dan suami, terutama karena subjek merasa belum memiliki persiapan yang matang untuk menjalani peran tersebut.

“Namanya tiba-tiba berubah kewajiban ya Mi, harus jadi istri, harus jadi Ibu, adaptasinya tuh susah banget. Anak nangis aku ikut capek, ya macem-macem lah. Apalagi sama semua yang terjadi sama aku, sebenarnya aku butuh banget peran orang tua aku buat ngajarin ini itu, buat nenangin aku, ya walaupun ada kakak aku sih yang bantuin tapi tetep aja rasanya beda kalau sama Ibu sendiri kan” (W2.S4.52)

“Emm.. banyak sih Mi, takut nggak bisa ngurus anak, ngurus rumah, ngurus suami gitu. Karena kan aku belum ada persiapan yang mateng ya buat menikah apalagi punya anak” (W2.S4.34)

Pada pernyataan lain, subjek berusaha untuk memberikan perawatan terbaik bagi anaknya sebagai bentuk tanggung jawab subjek karena perasaan bersalahnya.

“Emm.. aku selalu pengen ngasih yang terbaik aja sih buat anak, rasanya itu udah jadi tanggung jawab aku buat nebus kesalahan aku” (W1.S4.45)

2) Kemampuan menilai emosi (*emotions evaluating*)

Subjek mengungkapkan adanya perasaan tidak menyangka mampu bertahan dengan situasinya sejauh ini, yang menunjukkan refleksi terhadap perjuangannya. Subjek juga menyebutkan rasa bersalah yang terkadang muncul karena kesalahan langkah yang telah diambilnya. Meskipun ada rasa bersalah, subjek mampu menilai perasaannya dengan cara melihatnya sebagai motivasi untuk terus memberikan yang terbaik bagi anaknya.

“Kadang kalau lagi ngeliat ke anak sih. Nggak nyangka bisa bertahan sama-sama sejauh ini, ngerasa bersalah pasti ada, tapi itu bikin aku keinget supaya lebih keras lagi buat terus ngasih yang terbaik buat anak” (W2.S4.56)

Subjek membandingkan dirinya dengan orang lain yang berada dalam situasi serupa. Ketika merasa tertekan, subjek mengakui bahwa jika subjek hanya menghadapi keadaan tersebut seorang diri, perasaan stres dan cemasnya mungkin akan jauh lebih besar. Namun, dengan mengetahui bahwa ada banyak remaja yang mengalami hal serupa di tempat tinggalnya, subjek merasa sedikit lebih tenang.

“Nah iya itu hahaha, mungkin kalau cuma aku doang yang begini aku bakal stres yang lebih parah dari ini sih, tapi karena tau banyak yang kaya aku tuh rasanya kaya.. ya udahlah kuat-kuatin sebelumnya banyak juga yang begini pada bisa tuh bertahan, walaupun aku juga nggak tau sampe kapan harus terus kepikiran” (W2.S4.64)

Pada pernyataan lain, subjek mengakui bahwa saat subjek merasa emosi, biasanya subjek cenderung tidak bersemangat dan enggan melakukan apa pun. Namun, subjek juga menunjukkan kesadaran bahwa meskipun merasa seperti itu, subjek tetap memiliki kewajiban untuk merawat anaknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek cukup mampu menilai perasaannya dan tetap berusaha untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan anaknya, meskipun ada perasaan yang sulit untuk dikendalikan.

“Yah lumayan ya, orang kalau lagi emosi pasti ngapa-ngapain bawaannya males Mi. Tapi kalau ke anak mah mau nggak mau tetap ngurusin walaupun muka nih udah nggak ke kontrol pasti” (W2.S4.74)

Subek T juga mengungkapkan bahwa tantangan terbesarnya saat ini adalah kekhawatirannya tentang ketidaksiapan dirinya dalam menjalani peran sebagai seorang Ibu dan istri.

“Emm.. aku selalu kepikiran gimana caranya bisa ngasih contoh yang baik ke anak aku, terus bisa jadi Ibu yang baik. Sama itu

sih, dengan semua ketidaksiapan aku, gimana caranya aku harus tetap taat sama suami” (W2.S4.48)

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Subjek T mengungkapkan bahwa subjek merasa sulit untuk mengalihkan pikiran buruk yang muncul, dan lebih memilih untuk tidur sebagai cara untuk mengurangi stres meskipun hanya bersifat sementara. Meskipun tidur mampu memberikan jeda dari perasaan cemas atau stres, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek belum sepenuhnya mampu untuk mengubah atau mengelola emosinya dengan cara yang lebih efektif.

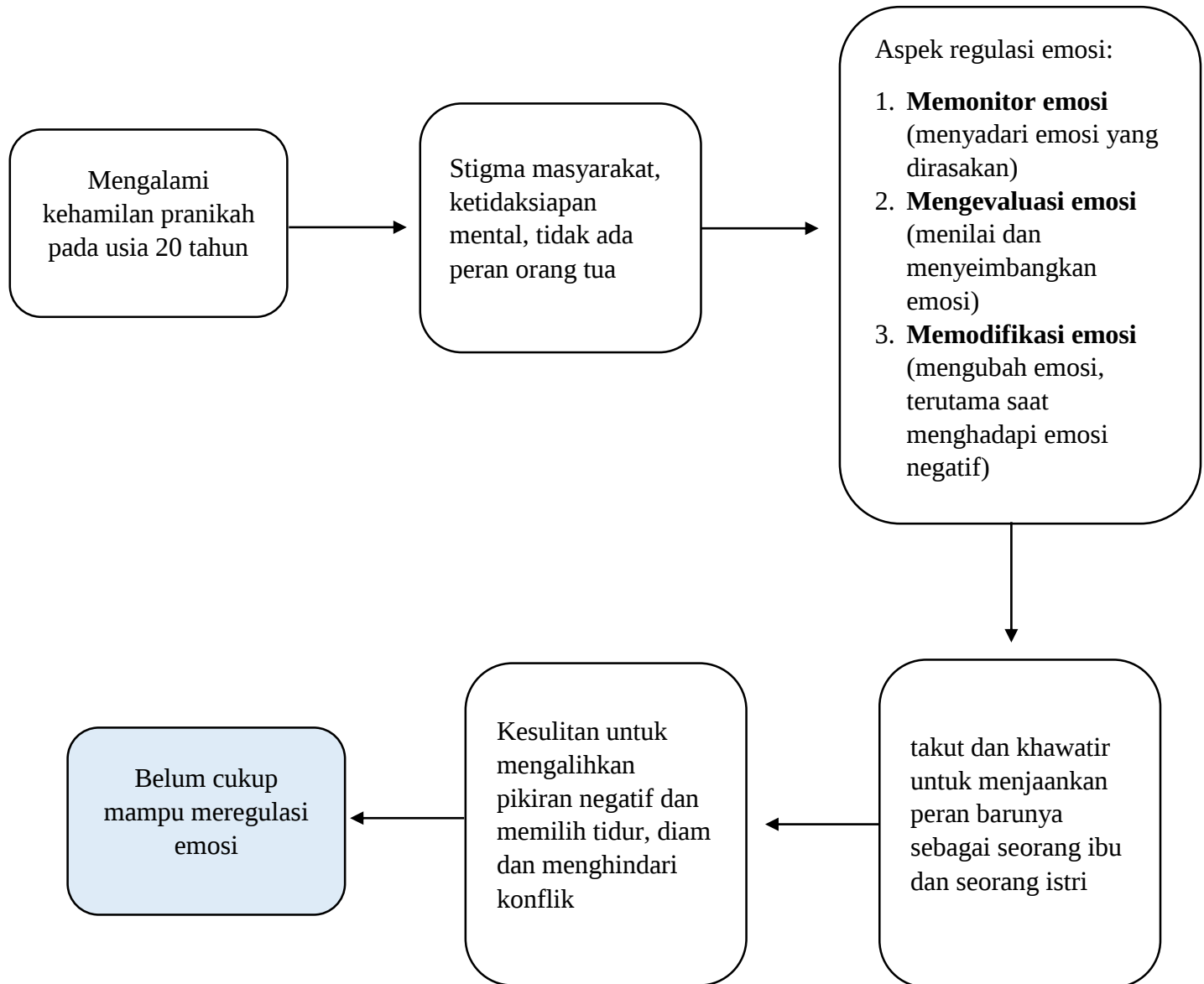
“Gimana ya Mi, sebenarnya susah buat ngalihin pikiran buruk tuh, tidur aja sih aku mah hahaha walaupun cuma ngilangin stres sebentar” (W1.S4.27)

Subjek cenderung menghindari ketika dihadapkan dengan perasaan yang menggangukannya, meskipun penghindaran konflik dapat memberikan waktu untuk meredakan ketegangan sementara, subjek masih sepenuhnya mengandalkan waktu sebagai cara utama untuk memperbaiki emosinya. Subjek juga mengungkapkan bahwa subjek cenderung lebih banyak diam dan jarang mengungkapkan kemarahan atau perasaan negatif lainnya, karena merasa kehabisan energi. Subjek lebih memilih untuk menahan perasaannya daripada menghadapinya secara langsung.

“Ya udah ngejauh dulu aja mendingan, nenangin hati dulu ntar juga lama-lama ya udah baik sendiri” (W2.S4.62)

“Emm.. lebih banyak diam sih, jarang banget kalau ngomel-ngomel tuh rasanya energi udah habis duluan” (W2.S4.76)

Gambar 9 Skema Regulasi Emosi Subjek IV



e) Subjek V (A)

1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Subjek A menyadari bahwa peran baru sebagai istri dan ibu datang secara tiba-tiba pada dirinya tanpa persiapan yang matang sehingga memengaruhi emosinya. Subjek mengakui bahwa egonya masih tinggi dan terkadang ikut marah ketika anaknya tantrum atau sakit. Kesadaran subjek akan reaksinya, menunjukkan bahwa subjek mulai mengidentifikasi emosinya. Namun, meskipun subjek sadar akan perasaannya, subjek masih kesulitan untuk sepenuhnya mengendalikan atau meresponsnya dengan cara yang lebih efektif.

“Mungkin karena posisinya aku menikah dan punya anak itu kayak tiba-tiba ya, belum ada kesiapan yang matang. Aku tuh ego nya masih gede, kadang aku ikut marah kalau anak aku tantrum atau sakit gitu” (W1.S5.57)

Subjek A juga menyadari perbedaannya dengan teman-temannya yang masih bebas beraktivitas, sementara subjek merasa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Meskipun masih ada komentar atau omongan dari orang lain tentang subjek, perasaan tertekan yang dulu dirasakan subjek saat hamil kini sudah berkurang. Subjek menjadi lebih tenang karena subjek merasa tidak sendirian karena kakak subjek dan beberapa remaja lain juga pernah mengalami hal serupa. Meskipun sesekali merasa sedih, subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak ingin terlalu larut dalam perasaan tersebut.

“Senang karena nggak nyangka mau jadi Ibu, aku juga yakin pacar aku bakal tanggung jawab, kalau sedihnya waktu itu tuh aku ngerasa teman-teman yang lain masih bisa kesana kesini sedangkan aku cuma banyak diam di rumah, apalagi hamilnya dengan cara yah kayak gini” (W1.S5.33)

“Kalau omongan pasti ada aja ya, cuma aku udah nggak yang terlalu tertekan lagi sih. Karena yang ngalamin kayak gini bukan cuma aku, bahkan kakak aku juga. Mungkin kalau sedih sih iya pasti, tapi lebih banyak nggak dipikirkannya” (W1.S5.43)

Pada pernyataan lain, subjek juga mengungkapkan perasaan khawatir yang dirasakannya, terutama terkait dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Subjek mengungkapkan kekhawatirannya tentang kemungkinan melakukan kesalahan dalam merawat anak

“Khawatir mah ada lah, takut salah-salah ngerawat anak”
(W1.S5.65)

2) Kemampuan menilai emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan untuk mengevaluasi emosi berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengelola dan menyeimbangkan berbagai perasaan yang dirasakannya, terutama pada emosi negatif. Subjek A mengungkapkan bahwa untuk menghadapi peran baru sebagai ibu dan istri, subjek perlu menurunkan egonya, mengontrol diri dan lebih banyak bersabar. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek berusaha mengevaluasi perasaan emosional yang perlu diperbaiki untuk mengelola situasi dengan lebih baik.

“Iya, sekarang harus belajar nurunin ego walaupun masih susah, harus banyak-banyak sabar juga” (W1.S4.69)

Subjek menyadari bahwa peran barunya sebagai istri dan ibu harus subjek jalani tanpa persiapan yang matang, subjek mengakui bahwa egonya masih tinggi. Subjek juga mengungkapkan bahwa terkadang subjek mudah marah saat anaknya tantrum atau sakit. Subjek cukup memiliki kesadaran terhadap emosi yang dirasakannya, namun subjek belum sepenuhnya mampu untuk mengevaluasi dan menyeimbangkan emosinya.

“Mungkin karena posisinya aku menikah dan punya anak itu kayak tiba-tiba ya, belum ada kesiapan yang mateng. Aku tuh ego nya masih gede, kadang aku ikut marah kalau anak aku tantrum atau sakit gitu” (W1.S5.57)

3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

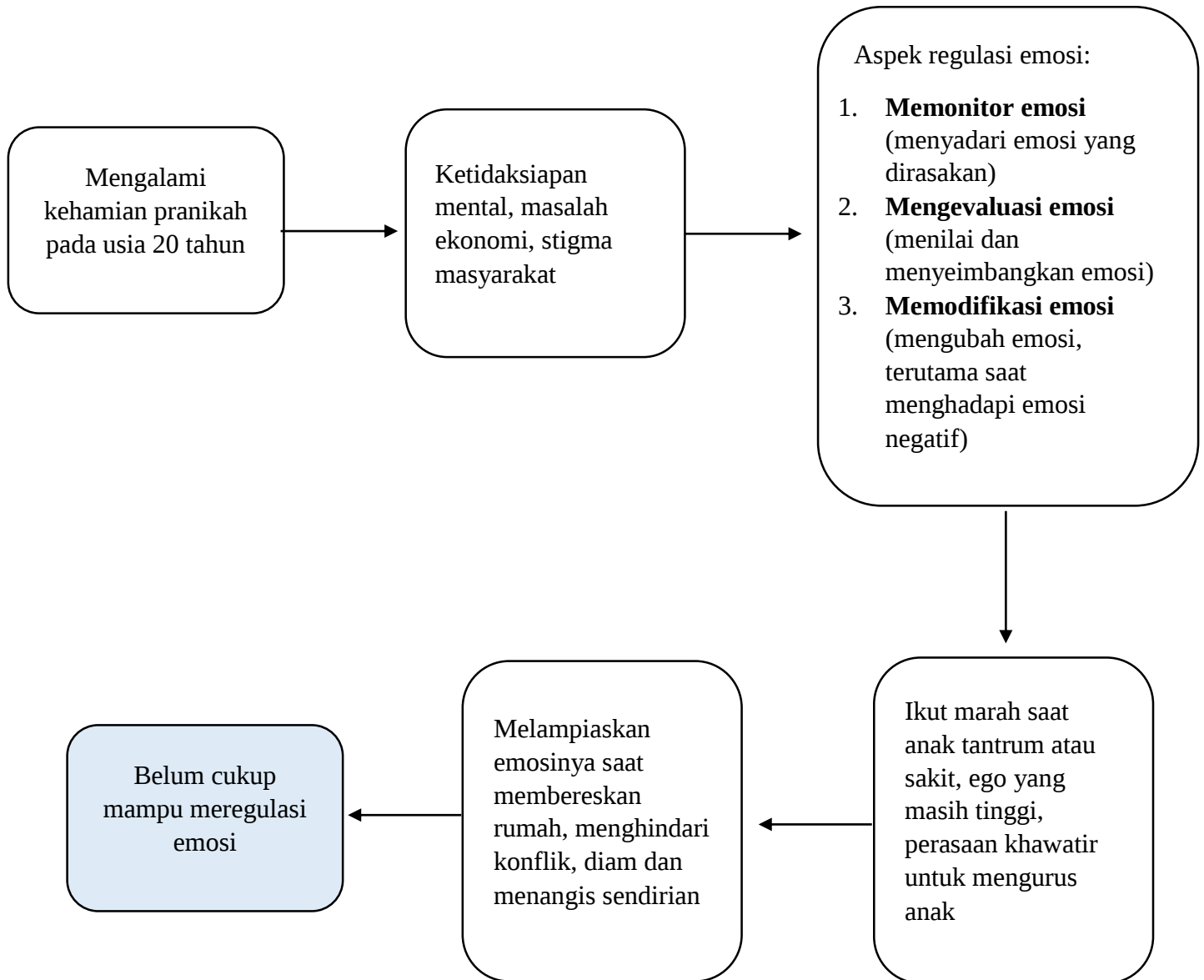
Pada aspek ini, subjek belum sepenuhnya mampu memodifikasi emosinya dengan cara yang lebih efektif. Subjek mengakui bahwa egonya masih tinggi, dan subjek mudah merasa sensitif terhadap perkataan orang lain. Ketika merasa terluka atau tertekan, subjek memilih untuk diam dan menangis sendirian di kamar. Pilihan untuk menyendiri dan menghindari interaksi tersebut menunjukkan bahwa subjek cenderung mengatasi perasaan negatif dengan cara menghindar, bukan dengan cara aktif yang dapat mengubah atau meredakan emosi tersebut. Meskipun subjek menyadari perasaannya, subjek belum menemukan cara yang lebih sehat atau efektif untuk memodifikasi emosinya.

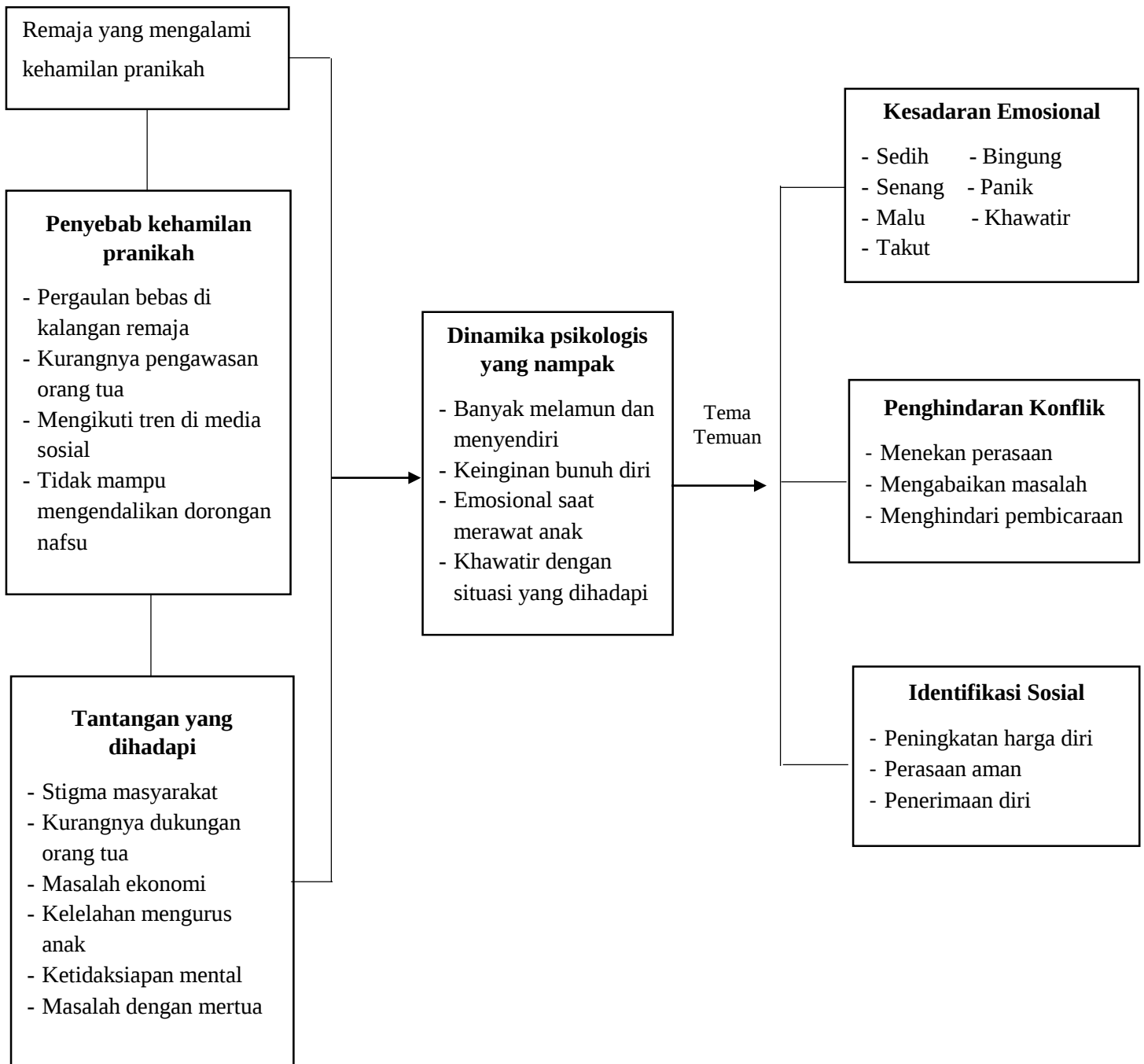
“Ya kayak yang aku bilang tadi, aku tuh ego nya masih gede. Kadang kalau ada yang salah ngomong sedikit aku sensitif terus maunya diam aja di kamar kalau nangis ya nangis sendirian”
(W1.S5.73)

Pada pernyataan lain, subjek juga mengungkapkan bahwa ketika merasa emosional, subjek sering kali melampiaskan perasaannya melalui aktivitas seperti merapikan rumah, namun dengan cara yang sedikit keras. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun subjek mencoba untuk mengalihkan emosinya dengan melakukan aktivitas fisik, cara yang digunakan subjek lebih berupa pelampiasan emosional daripada cara yang benar-benar mengubah perasaan subjek menjadi lebih tenang.

“Beres-beres rumah sih, tapi yang agak banting-banting gitu hahaha” (W1.S5.75)

Gambar 10 Skema Regulasi Emosi Subjek V





Gambar 11 Skema Hasil Temu

3. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam pembahasan ini, peneliti akan memaparkan korelasi antara data yang diperoleh dengan teori yang menjadi dasar dari penelitian. Peneliti berupaya menjelaskan secara rinci dinamika regulasi emosi yang dialami oleh masing-masing subjek berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan.

Pada fitur *software* NVivo 12 yang peneliti gunakan untuk menampilkan teks secara visual adalah *Word Frequency Query*. Fitur ini membantu peneliti menampilkan frekuensi kata-kata yang menarik dan informatif. Berdasarkan hasil pencarian dengan fitur tersebut, diperoleh kumpulan kata yang paling sering muncul dalam data yang ditampilkan pada Gambar 9. Kata “hamil” mendominasi percakapan subjek dengan frekuensi 0,57% dari seluruh data, diikuti oleh kata “rumah”, “keluarga” dan “emosi”.



Gambar 12 Objek Kata dalam Verbatim Wawancara (*Word Cloud*)

Fenomena kehamilan pranikah yang cukup banyak terjadi di Pulau Untung Jawa dapat terjadi karena pergaulan remaja yang terlalu bebas dan kurang mendapatkan kontrol dari orang tua. Anwar dan Fajriani (2019) menyebutkan bahwa

kurangnya perhatian orang tua menjadi salah satu faktor terjadinya pergaulan bebas pada remaja, salah satunya hubungan seksual pranikah. Tidak sedikit remaja di Pulau Untung Jawa yang masih berstatus pelajar ke luar rumah hingga larut malam karena tinggal di daerah pulau yang kecil sehingga membuat remaja merasa aman saat perjalanan pulang meskipun sudah larut malam. Kelima subjek mengaku sudah mengenal dan memiliki ketertarikan dengan lawan jenisnya sejak sekolah dasar. Menurut Marwoko (2019) remaja memiliki kondisi emosional yang belum stabil, ketika seorang remaja menjalin hubungan dan didominasi oleh nafsunya, remaja akan lebih fokus pada kepuasan segera tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Saat menjalin hubungan dengan kekasihnya yang saat ini menjadi suami subjek, subjek III (F) dan V (A) mengaku bahwa orang tuanya mengetahui hubungan subjek dengan kekasihnya, namun tidak memantau lebih jauh hubungan subjek dengan kekasihnya. Keyakinan-keyakinan, pemikiran dan perilaku orang tua dengan sendirinya memiliki pengaruh yang sangat dalam terhadap pemikiran dan perilaku anak (Suhaida dkk, 2018). Sementara subjek I (H), II (R) dan IV (T) tidak ada kontrol dari orang tuanya karena orang tua subjek telah meninggal dunia dan kurang mendapatkan pantauan dari saudara-saudaranya yang lain.

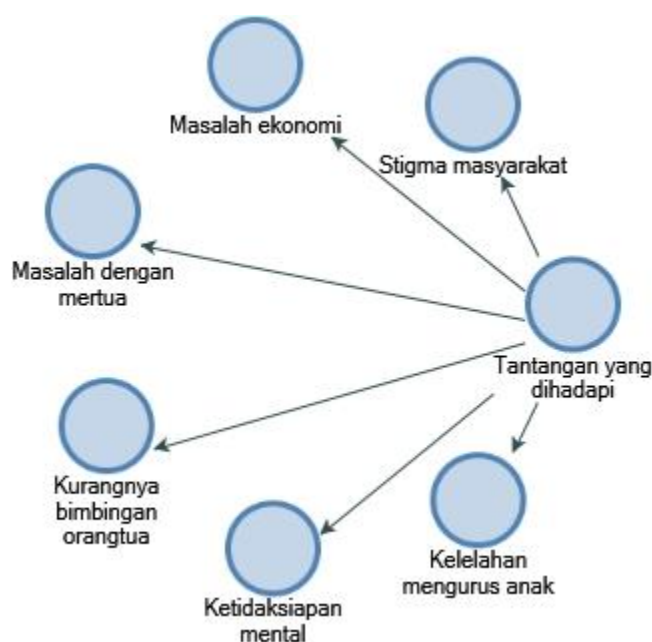
Selain itu, kehamilan pranikah dapat terjadi karena adanya proses pengamatan dan peniruan pada lingkungan sosial subjek. Dalam teori belajar sosial Albert Bandura (1977) dijelaskan bahwa perilaku individu dipelajari melalui pengamatan dan peniruan terhadap model dalam lingkungan sosialnya. Menurut Zulmikarnain (2019) kehamilan pranikah terjadi karena beberapa faktor seperti pergaulan bebas, pola asuh orang tua, lingkungan dan kurangnya pengetahuan tentang bahayanya seks bebas. Kelima subjek mengungkapkan bahwa subjek memiliki kebebasan penuh terhadap penggunaan *gadget* sejak sekolah dasar, selain itu subjek juga merasa senang melihat konten-konten di media sosial yang menampilkan sepasang kekasih dan menjadikannya referensi untuk kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan subjek selama berkencan dengan kekasihnya. Kelima subjek mengungkapkan bahwa hubungan seksual yang dilakukannya atas dasar suka sama suka meskipun pada awalnya sama sekali tidak ada kesepakatan terjadinya kehamilan dan subjek tidak memikirkan jauh kesana. Dengan mengetahui cukup banyaknya remaja yang

memiliki kasus serupa dengan subjek, subjek merasa sedikit lebih tenang untuk menjalani kehidupannya sebagai remaja yang hamil pranikah. Begitu juga dengan subjek V (A) yang memiliki kakak perempuan dengan kasus serupa sebelumnya. Apa yang dirasakan oleh subjek merupakan proses adanya identifikasi sosial. Menurut Octawidyanata dan Nugraha (2016) dengan adanya identifikasi sosial, harga diri seseorang akan mengalami peningkatan.

Kehamilan di luar nikah yang terjadi menimbulkan beragam reaksi bagi masing-masing subjek. Respon setiap subjek saat mengetahui kehamilannya cukup beragam, subjek I (H) dan III (F) lebih didominasi oleh emosi negatif seperti malu, takut dan sedih, bahkan subjek III (F) pernah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup saat mengetahui bahwa dirinya hamil, subjek kemudian mengurungkan niatnya karena mendapatkan dukungan dari kekasih dan juga merasa akan lebih merepotkan orang tuanya jika subjek harus mengakhiri hidupnya. Pikiran bunuh diri bisa muncul akibat ketidakmampuan menerima kondisi yang dihadapi (Komarudin, 2022). Meskipun subjek II (R), IV (T) dan V (A) merasakan emosi yang sama seperti bingung dan malu terhadap stigma masyarakat, subjek II (R), IV (T) dan V (A) memiliki sedikit perasaan senang ketika mengetahui bahwa dirinya hamil. Subjek II (R) dan IV (T) memiliki sedikit perasaan senang karena berpikir akan membangun keluarganya sendiri setelah kedua orang tuanya meninggal. Subjek V (A) juga merasa sedikit senang saat mengetahui bahwa dirinya hamil karena merasa yakin bahwa kekasihnya pasti akan bertanggung jawab, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktiningrum (2019) yang menyatakan bahwa semakin baik dukungan pasangan pada wanita hamil maka tingkat respon emosional terhadap kehamilannya semakin direspon dengan senang. Meskipun begitu, subjek tetap merasa khawatir terkait kehamilannya karena kurangnya kesiapan secara mental dan materi.

Dampak sosial yang diterima oleh kelima subjek yaitu adanya stigma buruk dari masyarakat terhadap masing-masing subjek. Selain itu, subjek I (H) juga mendapatkan pandangan buruk dari orang tua suaminya karena tidak terima anaknya menikah dengan subjek yang telah memiliki anak dari orang lain. Begitu juga dengan subjek II (R) yang merasa mendapatkan perlakuan buruk dari mertuanya karena belum mampu menerima kehamilan subjek yang menurutnya salah hingga saat ini.

Peristiwa kehamilan pranikah sering kali dianggap sebagai penyimpangan sosial, dan dampaknya dapat berupa cemoohan atau aib bagi keluarga dan masyarakat karena dianggap tidak sesuai norma (Hamidah, 2020). Selain dampak sosial, dampak dari segi ekonomi juga dirasakan oleh subjek. Subjek I (H) dan II (R) harus berhenti bekerja setelah kehamilannya diketahui oleh keluarganya yang sebelumnya subjek sembunyikan. Sementara subjek III (F) terpaksa harus berhenti kuliah setelah kehamilannya diketahui oleh keluarganya dan dituntut mencari penghasilan sendiri untuk memenuhi kebutuhan anaknya. Subjek dan suaminya membuka usaha warung jajanan di rumah orang tua subjek untuk mencukupi kehidupan anaknya, subjek mengakui bahwa terkadang subjek masih dibantu oleh orang tuanya ketika kekurangan dana.



Gambar 13 Project Map Tantangan yang dihadapi subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek belum sepenuhnya mampu meregulasi emosinya. Subjek menyadari emosi-emosi yang dirasakan sejak mengetahui kehamilan hingga menjalani kehidupan subjek sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah yang penuh dengan berbagai tantangan. Tantangan tersebut meliputi masalah dengan mertua, stigma sosial, masalah ekonomi,

menghadapi anak yang tantrum, tidak adanya peran orang tua, serta ketidaksiapan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2017) mengungkapkan bahwa secara psikologis, remaja yang hamil di luar nikah akan mengalami kebingungan dan perasaan bersalah, dituntut menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungannya. Kelima subjek diketahui masih menghadapi kesulitan untuk memodifikasi emosinya dengan cara yang efektif.

Dinamika regulasi emosi yang dihadapi oleh subjek I (H) akibat kehamilannya cukup kompleks. Laki-laki yang menghamili subjek tidak ingin bertanggung jawab atas kehamilan subjek, sehingga membuat subjek menanggung malu dan sedih sendirian. Subjek sempat mendapatkan stigma buruk dari masyarakat dan keluarganya. Pada saat itu subjek merasa kesepian karena tidak ada sosok Ibunya yang subjek harapkan bisa memberikan perlindungan bagi subjek. Saat anaknya berusia 6 bulan, subjek I (H) menikah dengan laki-laki yang saat ini menjadi suaminya yang dijodohkan oleh tetangga subjek. Subjek merasa lega atas pernikahannya, namun orang tua dari suami subjek menunjukkan sikap tidak suka terhadap subjek karena subjek sudah memiliki anak. Subjek menyikapi hal tersebut dengan menghindari konflik dan tidak berniat untuk memperbaiki hubungannya dengan mertua subjek. Subjek juga sering memarahi dan meninggalkan anaknya saat anaknya menangis. Meskipun begitu, terkadang subjek juga merasakan perasaan bersalah ketika melihat anaknya tidur namun juga bersyukur karena kehadiran anaknya bisa menjadi teman bagi subjek.

Dalam mengevaluasi emosinya, subjek I (H) belum sepenuhnya mampu untuk menyeimbangkan emosinya, stigma buruk dari masyarakat yang masih sering subjek dapatkan dan anak yang sering tantrum membuat subjek merasa kewalahan dengan keadaannya dan pernah berpikir untuk mengakhiri hidupnya dengan mengunci diri di kamar tanpa makan dan minum. Selain itu, subjek pernah mengajak anaknya kabur karena tidak tahan dengan omongan masyarakat. Subjek juga sering kehilangan fokus saat menjalankan aktivitasnya. Begitu juga dengan kemampuannya dalam memodifikasi emosi, subjek lebih memilih menahan emosi negatifnya saat merasa sedih dengan menyendiri, mengunci diri di kamar dan menangis. Subjek juga cenderung menghindari konflik untuk menahan amarahnya dengan membuka media

sosial atau berjalan-jalan dengan anaknya. Pada saat diwawancarai, subjek I (H) banyak tertawa canggung saat menceritakan pengalamannya menjadi Ibu di usia remaja. Reaksi yang ditunjukkan oleh subjek merupakan mekanisme pertahanan yang dilakukan terhadap situasi yang dialami. Syahril dkk (2024) menyebutkan bahwa ketika individu berada dalam situasi konflik, perasaan cemas, dan frustrasi maka untuk mereduksi hal tersebut individu akan melakukan mekanisme pertahanan diri.

Proses regulasi emosi yang terjadi pada subjek II (R) juga cukup kompleks. Subjek dihadapkan dengan berbagai tantangan terkait perannya sebagai seorang Ibu di usia remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, subjek sudah ditinggalkan oleh kedua orang tuanya yang membuat subjek merasa tidak ada dukungan dan bimbingan dari orang tuanya di masa-masa sulit subjek. Subjek berusaha menyembunyikan kehamilan dari keluarganya dan bersikap seperti tidak terjadi apa-apa. Subjek memutuskan untuk berhenti bekerja setelah merasa perutnya mulai membesar. Keluarga subjek yang lain sempat marah pada subjek namun seiring berjalannya waktu kemarahan itu mereda. Subjek menyadari kesalahannya kemudian subjek meminta dinikahkan oleh kekasihnya saat usia kandungan subjek 5 bulan. Subjek menyadari perasaannya yang senang karena akan menjadi seorang Ibu saat mengetahui dirinya hamil, namun juga khawatir dengan pertumbuhan anaknya. Saat diwawancarai, subjek mengatakan bahwa subjek kesulitan untuk mengungkapkan kegelisahan yang dirasakannya.

Subjek II (R) masih dihadapkan dengan stigma buruk dari masyarakat hingga saat ini, namun subjek berusaha untuk mengabaikannya, subjek lebih memilih untuk menekan dan tidak terlalu memikirkan perasaannya. Subjek berusaha terlihat tegar dan hanya menjawab singkat pada beberapa pertanyaan, subjek juga mengatakan bahwa subjek ingin selalu terlihat baik-baik saja di depan orang lain karena subjek tidak ingin dirinya menjadi bahan perbincangan orang jika terlihat ada masalah. Selain itu, subjek juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan mertuanya. Subjek merasa mertuanya belum bisa menerima kondisi subjek, padahal sewaktu subjek masih berpacaran sikapnya baik-baik saja. Subjek tidak ingin mempermasalahkan sikap mertuanya karena subjek merasa mertuanya tidak berkontribusi apapun dalam hidupnya. subjek II (R) mengalihkan perhatiannya

dengan mendengarkan musik ataupun membuka media sosial. Subjek berusaha menenangkan dirinya dengan mengatur pernapasan atau menangis sendirian, meskipun tujuannya adalah menahan perasaannya agar selalu terlihat baik-baik saja di depan orang lain. Selain itu, subjek juga sering membuat status *whatsApp* saat ada masalah, subjek mengaku hal tersebut membuatnya sedikit lebih lega karena subjek kurang memiliki orang yang dapat dipercaya untuk dijadikan tempat cerita.

Dinamika regulasi emosi subjek III (F) sebagai remaja dengan riwayat kehamilan pranikah juga cukup rumit, subjek terpaksa harus berhenti kuliah setelah kehamilannya diketahui oleh keluarganya. Sebelumnya subjek berusaha keras untuk menyembunyikan kehamilannya dan terlihat baik-baik saja di depan keluarga dan orang lain karena takut dihakimi, padahal ketika sendirian subjek sering menangisi keadaannya, penelitian yang dilakukan oleh Samawati dan Nurchayati (2021) mengungkapkan remaja yang hamil di luar pernikahan akan memilih untuk tidak mengakui kehamilannya karena merasa malu dan takut akan menerima stigma dan cemooh dari masyarakat. Setelah 2 bulan melahirkan, subjek memutuskan untuk menikah dengan kekasihnya. Setelah itu, subjek juga harus berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan keluarga barunya dengan membuka usaha jajanan di rumah orang tua subjek. Terkadang, subjek masih kekurangan terkait biaya dan masih sering dibantu oleh orang tua dan mertua subjek. Ketidaksiapan mental pada subjek III (F) juga menjadi tantangan tersendiri baginya, subjek sering merasa kewalahan ketika anaknya rewel.

Ketika diwawancarai, subjek III (F) juga cukup kesulitan untuk mendeskripsikan rasa sedih dan malu terhadap stigma masyarakat yang diterimanya, subjek menjawab pertanyaan dengan jeda yang cukup lama dan pandangan yang kosong sesekali. Subjek III (F) berusaha menerima kenyataan yang ada, meskipun dengan cara yang lebih menghindar atau tidak terlalu mendalami perasaan yang dirasakannya. Subjek juga mengungkapkan kekhawatirannya untuk menjalankan peran sebagai seorang Ibu. Subjek merasa senang melihat anaknya tumbuh sehat namun juga sedih ketika tidak mampu memberikan keinginan anaknya karena keterbatasan biaya. Dalam memodifikasi emosinya, subjek III (F) memilih untuk

menyendiri dan mencari waktu untuk melamun atau diam serta menghindari konflik untuk menahan perasaannya.

Selanjutnya adalah dinamika regulasi emosi subjek IV (T), subjek merasa terbebani oleh perubahan tanggung jawabnya yang mendadak. Saat menjelaskan tentang kehamilannya, subjek terlihat canggung dan terbata-bata. Subjek banyak menghela napas dan berpikir cukup lama saat menjawab pertanyaan mengenai perasaannya. Malik dkk (2016) mengungkapkan bahwa remaja yang hamil pranikah akan selalu berusaha untuk menghindari pembicaraan atau apapun yang menyinggung kondisi kehamilannya karena merasa malu dan takut akibat tindakannya. Subjek menyadari kesulitannya dalam beradaptasi dan memiliki kekhawatiran dengan peran barunya sebagai istri dan seorang Ibu karena subjek merasa belum memiliki persiapan yang matang untuk menjalani peran tersebut, belum lagi kedua orang tua subjek sudah lama meninggal yang membuat subjek merasa tidak ada bimbingan dari orang tuanya.

Subjek juga masih dihadapkan dengan pandangan buruk dari masyarakat terhadap dirinya, subjek sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang mengalami pengalaman serupa agar subjek tidak merasa sendirian saat mengalami situasi tersebut. Saat mengalami emosi negatif akibat kewalahan mengurus anak dan mendengar omongan masyarakat terkait dirinya, subjek memilih untuk diam atau tidur sebagai pengalihan perhatiannya sementara. Meskipun tidur mampu memberikan jeda dari perasaan cemas atau stres, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek belum sepenuhnya mampu untuk mengubah atau mengelola emosinya dengan cara yang lebih efektif. Selain itu, subjek juga merasa tidak bersemangat dan enggan melakukan apapun saat emosi. Suami subjek juga turut membantu menenangkan subjek ketika subjek memiliki kegelisahan, sementara jika kegelisahan itu datang dari suaminya, subjek akan curhat pada teman-temannya karena menganggap teman-temannya seperti keluarganya sendiri setelah orang tua subjek tidak ada.

Begitu juga dengan dinamika regulasi emosi subjek V (A). Subjek merasa kebebasannya menjadi terbatas, subjek melihat teman-temannya masih bebas beraktivitas sedangkan subjek lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Karena kehamilannya yang terjadi secara tiba-tiba tanpa persiapan yang matang, subjek

merasa belum siap secara mental dan materi sehingga kebutuhan keluarganya masih sering dibantu oleh orang tua subjek. Subjek menyadari bahwa egonya masih terlalu tinggi untuk menjadi seorang Ibu dan istri. Meskipun masih sering mendapatkan stigma buruk dari masyarakat, subjek tidak ingin membawanya terlalu dalam pikiran karena subjek juga membandingkan dirinya dengan kakaknya yang memiliki pengalaman serupa. Orang tua subjek juga sempat marah pada subjek, namun saat ini orang tua subjek sudah pasrah dan tidak lagi mempermasalahkan kesalahan subjek. Karena egonya yang masih tinggi, subjek sering kali ikut marah ketika anaknya tantrum atau sakit. Subjek tidak marah dengan kata-kata, namun melampiaskan emosinya dengan cara merapikan rumah sebagai pelampiasannya, namun dengan cara yang sedikit keras seperti membanting barang. Suami subjek juga sering mengalah ketika subjek sedang kewalahan dengan emosinya sendiri.

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kelima remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa belum sepenuhnya mampu dalam meregulasi emosinya. Meskipun kelima subjek mampu menyadari emosi-emosi yang dirasakannya, subjek belum cukup mampu untuk mengevaluasi dan memodifikasi emosinya secara efektif. Kelima subjek merasakan perasaan takut dan khawatir untuk menjalankan perannya sebagai sebagai seorang Ibu dan istri, subjek juga merasa terbebani dengan perubahan tanggung jawab yang datang secara tiba-tiba. Namun dengan ketidaksiapan mental yang ada, subjek lebih banyak menghindar dari permasalahan dan menahan perasaannya tanpa mengungkapkan emosinya. Penelitian yang dilakukan oleh Elfani dan Muarifah (2022) mengungkapkan bahwa remaja yang hamil di luar nikah memiliki regulasi emosi yang kurang baik karena saat berkonflik remaja lebih banyak merasakan emosi negatif dan melakukan penghindaran. Pada penelitian ini subjek lebih banyak memilih diam dan masih sering melampiaskan emosinya pada hal-hal yang kurang efektif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malik dkk (2016) yang menyebutkan bahwa secara psikologis, remaja yang hamil di luar nikah akan mengalami kebingungan yang meliputi keputusasaan, ketakutan, perasaan malu dan perasaan bersalah, dituntut menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungannya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya, yaitu penelitian ini dilakukan dengan jangka waktu yang terbatas karena subjek memiliki anak balita, sehingga kurang memungkinkan untuk melakukan wawancara dengan waktu yang lebih lama atau melakukan observasi yang lebih mendalam. Keterbatasan selanjutnya dalam penelitian ini terletak pada proses pencarian informan yang sesuai. Mengingat topik yang cukup sensitif terkait dengan pengalaman pribadi, menemukan informan yang bersedia dan merasa nyaman untuk membagikan pengalamannya terkait regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah menjadi salah satu tantangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti pada pembahasan sebelumnya, dapat diperoleh kesimpulan bahwa fenomena kehamilan pranikah yang terjadi di Pulau Untung Jawa disebabkan karena pergaulan bebas di kalangan remaja serta kurangnya pengawasan dari orang tua. Selain itu, kebebasan dalam menggunakan *gadget* sejak usia dini dan mengakses konten-konten yang menampilkan pasangan yang sedang berkencan turut memengaruhi remaja untuk meniru dan mengikuti tren tersebut. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kehamilan pranikah di kalangan remaja, karena banyak di antara remaja yang terpengaruh oleh tren tersebut namun tidak mampu mengendalikan dorongan nafsunya. Berbagai tantangan yang dihadapi subjek sebagai remaja yang mengalami kehamilan pranikah meliputi masalah ekonomi, stigma sosial, ketidaksiapan mental, kurangnya bimbingan orang tua, kelelahan mengurus anak dan hubungan yang kurang baik dengan mertua.

Selanjutnya didapatkan gambaran dinamika regulasi emosi pada kelima subjek remaja dengan riwayat kehamilan pranikah di Pulau Untung Jawa, Kepulauan Seribu. Kelima subjek mampu menyadari emosi yang dirasakan terkait pengalamannya sebagai remaja yang hamil di luar nikah, namun masih belum memiliki kemampuan menilai dan mengubah emosi dengan cara yang efektif. Pada penelitian ini ditemukan juga gambaran proses regulasi emosi pada kelima subjek yang meliputi kesadaran emosional, penghindaran konflik dan proses identifikasi sosial.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan temuan yang diperoleh, peneliti dapat menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja dengan riwayat kehamilan pranikah, diharapkan untuk lebih mampu mengungkapkan dan memvalidasi emosi yang dirasakan, sehingga dapat membuat langkah modifikasi emosi yang lebih positif. Jika memungkinkan, dapat mendatangi

- tenaga profesional seperti psikolog agar dapat membantu meningkatkan pemahaman diri yang lebih baik serta pengembangan keterampilan regulasi emosi.
2. Bagi keluarga subjek, diharapkan agar tetap menunjukkan sikap positif terhadap subjek, tanpa menyudutkan atau menyalahkannya, seperti memberikan dukungan emosional, perhatian, penerimaan tanpa syarat, serta kasih sayang yang dibutuhkan oleh subjek dalam proses beradaptasi dengan kondisinya.
 3. Bagi masyarakat umum, diharapkan untuk lebih peka terhadap kondisi kesehatan mental remaja dengan riwayat kehamilan pranikah dan tidak selalu memberikan perlakuan yang negatif agar tidak membuatnya semakin terpuruk dan menimbulkan masalah yang lebih beresiko.
 4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam terkait gambaran regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih beragam, baik dari latar belakang sosial, budaya, maupun daerah yang berbeda, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait regulasi emosi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. (2023). *Isbat nikah di bawah tangan pada masyarakat Pulau Kelapa Kepulauan Seribu Utara* (Bachelor's thesis, Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Afifah, A. (2021). Peran regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 54-58.
- Alwi, S. (2018). *Perkembangan religiusitas remaja*. Kaukaba.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Anwar, H. K., Martunis, M., & Fajriani, F. (2019). Analisis faktor-faktor penyebab terjadinya pergaulan bebas pada remaja di Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(2).
- Aryanti, Z. (2015). Kelekatan dalam perkembangan anak. *Tarbawiyah*, 12(2), 245-258.
- Aysha, K., & Latipun, L. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 212-227.
- Azinar, M. (2013). Perilaku seksual pranikah berisiko terhadap kehamilan tidak diinginkan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2).
- Bandur, A. (2019). *Penelitian kualitatif studi multi disiplin keilmuan dengan NVivo 12 plus*. Mitra Wacana Media.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentise Hall.
- Cresswell, J. W. (2018). *Penelitian kualitatif dan desain riset: memilih diantara lima pendekatan*. Pustaka Pelajar.
- Dosom, A. M., & Nahak, M. P. M. (2021). Eksplorasi respon adaptasi calista roy pada remaja yang hamil di luar nikah di puskesmas Oesapa Kota Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 259-268.
- Elfani, A. H., & Muarifah, A. (2022). Regulasi emosi pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 320-333.
- Firmiana, M. E., Prasetya, M. R., & Imawati, R. (2012). Ketimpangan religiusitas dengan perilaku: hubungan religiusitas dengan perilaku seksual pra nikah remaja SMA/Sederajat di Jakarta Selatan. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(4), 239-245.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press

- Gross, J. J. (2007). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Hamidah, F. T. N. (2020). *Gambaran resiliensi pada remaja dengan riwayat kehamilan pranikah* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Harmalis, H. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781-1788.
- Hasanah, I., Fithriyah, I., & Mufrihah, A. (2021). Perkembangan psikoseksual santri pada usia dini. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 21-35.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Husni, M. (2017). Layanan konseling individual remaja; pendekatan behaviorisme. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, 2(2), 55-78.
- Islamiyah, Z. N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Gambaran regulasi emosi pada ibu dengan anak disleksia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 34-49.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278.
- Kurniawan, A. N., Nola, R., & Fibia, C. C. N. (2024). Pembentukan karakter toleransi melalui PAI: Analisis teori pembelajaran sosial di Malang. *Peradaban Journal of Interdisciplinary Educational Research*, 2(2), 27-41.
- Kurniawati, E., & Yuwono, E. S. (2024). Penerimaan orang tua dengan anak yang mengalami kehamilan di luar nikah. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 3102-3108.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199-214.
- Lubis, M. S. A., & Harahap, H. S. (2021). Peranan ibu sebagai sekolah pertama bagi anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 6-13.
- Malik, D., Astuti, A. B., & Yulianti, N. R. (2016). Pengalaman hidup remaja yang hamil di luar nikah (studi fenomenologi di desa baru kecamatan Halmahera Barat). *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 4(2).
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah Syariah Islamiyah*, 26(1), 60-75.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.

- Nurany, P. N., Adiyanti, M. G., & Hassan, Z. (2022). Parental expressed emotions and depression among adolescents: The mediating role of emotion regulation. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 195-210.
- Nurjananto, E., & Partini, M. (2020). *Regulasi emosi pada perempuan menikah di usia dini* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Octawidyanata, A. Q., & Nugraha, S. (2016). Descriptive study of social identity on KBPPP members affiliated with Brigez motor gang group in Sukabumi. *Prosiding Psikologi*, 215-220.
- Oktiningrum, M. (2019). Hubungan dukungan suami dengan respon emosional terhadap kehamilan ibu hamil primigravida di RSIA Kumala Siwi Pecangaan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 12(2), 182-188.
- Omarsari, S. D., & Djuwita, R. (2008). Kehamilan pranikah remaja di Kabupaten Sumedang. *Kesmas*, 3(2), 2.
- Prabasari, P. (2019). Resiliensi remaja hamil akibat hubungan seksual pranikah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 129-141.
- Pradani, Z. P. (2023). Gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal (WoS)*, 2(3).
- Proboastiningrum, F. D. (2016). Studi kasus penyesuaian diri dan sosial remaja hamil di luar nikah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).
- Purbasari, M. (2010). Indahnya Betawi. *Humaniora*, 1(1), 1-10.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16, 33-46.
- Saleh, S. (2017). *Analisis data kualitatif*. Pustaka Ramadhan.
- Samawati, H. A., & Nurchayati, N. (2021). Self-acceptance remaja yang hamil di luar nikah. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-13.
- Sari, D. (2017). Peran orang tua dalam memotivasi belajar siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Sarwono, Sarlito W. (2010). *Psikologi remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati
- Simatupang, A., Sitompul, Y. R., & Sirait, R. H. (2023). Pernikahan dini penduduk di Pulau Tidung–Kepulauan Seribu. Laporan awal pengabdian kepada masyarakat FK UKI. *Jurnal ComunitÃ Servizio*, 5(1), 1070-1077.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&B*. Alfabeta.

- Suhaida, S., Hos, H. J., & Ambo Upe, S. S. (2018). *Pergaulan bebas di kalangan pelajar (studi kasus di desa masaloka kecamatan kepulauan masaloka raya kabupaten bomabana)* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184-191.
- Sulistio, S., Suryanto, S., Hadziq, A., & Bulut, S. (2020). The mediating effect of group identity and religious fundamentalism on the association of intergroup contact with prejudice. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 169-184
- Syahril, M. F., Ilfiandra, I., & Alwi, N. M. (2024). Kecenderungan mekanisme pertahanan diri remaja dalam situasi konflik, cemas, dan frustrasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 1-7.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Tolip, M. (2015). *Coping remaja putri yang menikah karena hamil sebelum menikah: Studi fenomenologi di Desa Tanjungrejo, Bangorejo, Banyuwangi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wahani, S. M. P., Umboh, J. M. L., & Tendean, L. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seks pranikah pada remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(2), 021-030.
- Warsah, I., Chamami, M. R., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M. M. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 51-68.
- Widiyastuti, L. (2014). *Regulasi emosi pada guru BK program akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- Wijaya, T. (2018). *Manajemen kualitas jasa*. PT. Indeks.
- Zulmikarnain, R. (2019). pernikahan usia muda akibat hamil di luar nikah di Desa Benua Baru Kecamatan Muara Bengkal Kabupaten Kutai Timur. *Portal Karya Ilmiah*.

LAMPIRAN 1

(Panduan Wawancara dan Jadwal Pelaksanaan Penelitian)

LAMPIRAN 1. 1
PANDUAN WAWANCARA

A. Informasi Subjek

1. Nama/ Inisial :
2. Usia :
3. Status Pernikahan :
4. Pendidikan terakhir :
5. Tempat, tanggal lahir :
6. Usia saat hamil :
7. Anak ke berapa :
8. Jumlah saudara :
9. Pekerjaan Ayah :
10. Pekerjaan Ibu :

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Nama/ Inisial | : H |
| 2. Usia | : 21 th |
| 3. Status Pernikahan | : Menikah |
| 4. Pendidikan terakhir | : SMP |
| 5. Tempat, tanggal lahir | : Jakarta 02-02-2003 |
| 6. Usia saat hamil | : 18 th |
| 7. Anak ke berapa | : 3 |
| 8. Jumlah saudara | : 3 |
| 9. Pekerjaan Ayah | : Helayan |
| 10. Pekerjaan Ibu | : - |

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. Nama/ Inisial | : R |
| 2. Usia | : 21 tahun |
| 3. Status Pernikahan | : Menikah |
| 4. Pendidikan terakhir | : SMA |
| 5. Tempat, tanggal lahir | : Tangerang, 20 maret 2003 |
| 6. Usia saat hamil | : 20 tahun |
| 7. Anak ke berapa | : 3 |
| 8. Jumlah saudara | : 3 |
| 9. Pekerjaan Ayah | : - |
| 10. Pekerjaan Ibu | : - |

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Nama/ Inisial | : F |
| 2. Usia | : 20 th |
| 3. Status Pernikahan | : Menikah |
| 4. Pendidikan terakhir | : SMA |
| 5. Tempat, tanggal lahir | : Tangerang, 13 Nov 2004 |
| 6. Usia saat hamil | : 19 Th |
| 7. Anak ke berapa | : 1 |
| 8. Jumlah saudara | : 3 |
| 9. Pekerjaan Ayah | : Wiraswasta |
| 10. Pekerjaan Ibu | : Ibu rumah tangga |

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. Nama/ Inisial | : T |
| 2. Usia | : 21 tahun |
| 3. Status Pernikahan | : Belum Menikah |
| 4. Pendidikan terakhir | : SMA |
| 5. Tempat, tanggal lahir | : Jakarta, 24 Juli 2003 |
| 6. Usia saat hamil | : 20 tahun |
| 7. Anak ke berapa | : 3 |
| 8. Jumlah saudara | : 5 |
| 9. Pekerjaan Ayah | : - |
| 10. Pekerjaan Ibu | : - |

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Nama/ Inisial | : A |
| 2. Usia | : 21 tahun |
| 3. Status Pernikahan | : Menikah |
| 4. Pendidikan terakhir | : Smp |
| 5. Tempat, tanggal lahir | : Jakarta, 6 Juni 2003 |
| 6. Usia saat hamil | : 20 tahun |
| 7. Anak ke berapa | : 3 |
| 8. Jumlah saudara | : 3 |
| 9. Pekerjaan Ayah | : Nelayan |
| 10. Pekerjaan Ibu | : Pedagang |

B. Pertanyaan Wawancara

Aspek regulasi emosi	Informasi yang diungkap	Pertanyaan
Memonitor emosi	• Pemahaman dan kesadaran terkait emosi yang dirasakan sebagai ibu dengan riwayat kehamilan pranikah. • Cara subjek mengungkapkan emosi yang dirasakannya. • Kemampuan memahami perilaku diri sendiri. • Cara subjek memandang dirinya sendiri setelah mengalami kehamilan pranikah.	1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengetahui bahwa Anda hamil? 2. Apa saja perubahan emosional yang Anda alami sejak mengetahui kehamilan Anda hingga Anda melahirkan? 3. Apakah Anda merasakan tekanan atau stigma dari orang lain terkait kehamilan Anda? 4. Saat menghadapi berbagai perubahan dan tekanan dalam hidup Anda, apa yang biasanya ingin Anda lakukan? 5. Adakah orang yang Anda percayai untuk berbagi perasaan tentang permasalahan Anda? 6. Apakah Anda merasa khawatir tentang kemampuan Anda untuk menjadi seorang ibu yang baik? 7. Apakah kehamilan Anda memengaruhi hubungan Anda dengan teman dan keluarga?
Mengevaluasi emosi	• Cara subjek untuk tidak terpengaruh oleh berbagai emosi negatif yang dialaminya, sehingga tetap mampu berpikir dan bertindak secara rasional. • Kemampuan subjek memahami pengaruh emosinya terhadap hubungan dengan orang disekitarnya. • Cara subjek menemukan strategi yang dapat	1. Sejauh mana Anda merasa telah menerima situasi yang Anda alami, Apa yang membantu atau menghalangi proses penerimaan tersebut? 2. Bagaimana cara Anda menyeimbangkan antara peran Anda sebagai Ibu, remaja dan masa depan Anda? 3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi sebagai seorang ibu di usia remaja? 4. Bagaimana emosi Anda memengaruhi keseharian dan rutinitas Anda? 5. Apakah ada tindakan buruk yang

	mengurangi dan meminimalkan emosi negatif. • Cara subjek menilai sebuah permasalahan yang rumit dalam hidupnya saat ini.	pernah Anda lakukan saat Anda benar-benar merasa kewalahan dengan emosi Anda? 6. Apa yang paling Anda butuhkan untuk merasa lebih baik secara emosional dengan situasi yang Anda hadapi? 7. Bagaimana cara Anda menjaga keseimbangan emosional di tengah tuntutan menjadi seorang ibu?
Memodifikasi emosi	• Cara subjek mengendalikan semua emosi yang dirasakannya melalui reaksi tubuh yang terlihat dalam perilaku. • Kemampuan subjek untuk merasakan emosi yang intens dan menunjukkan reaksi emosional yang tepat. • Cara subjek memotivasi dirinya agar bangkit dan percaya dengan kemampuannya untuk menghadapi masalah. • Kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif yang berlebihan.	1. Saat emosi negatif muncul, apa yang biasanya Anda lakukan untuk membuat diri Anda merasa lebih nyaman? 2. Bagaimana cara Anda mengubah pikiran Anda terkait tantangan yang mungkin Anda hadapi sebagai orang tua? 3. Dengan situasi yang Anda hadapi saat ini, apakah Anda sering memotivasi diri untuk bangkit dan meyakini bahwa Anda bisa menghadapinya, bagaimana cara Anda melakukannya? 4. Apa yang biasanya membuat Anda merasa lebih optimis atau percaya diri saat menghadapi masalah? 5. Bagaimana cara Anda mengalihkan pikiran dari perasaan yang menyakitkan atau mengganggu? 6. Bagaimana cara Anda menjaga hubungan baik dengan orang lain saat Anda merasa emosional atau sensitif? 7. Apakah Anda memiliki aktivitas tertentu untuk menjaga perasaan Anda tetap stabil?

LAMPIRAN 1. 2

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN SUBJEK I (H)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jum'at, 20 September 2024	10.47 – 11.25	Meminta kesediaan subjek dan melakukan pra riset secara <i>online</i>
2.	Sabtu, 28 Desember 2024	12.40 – 14.30	Melakukan wawancara secara <i>offline</i>

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN SUBJEK II (R)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Minggu, 22 September 2024	16.05 – 16.50	Meminta kesediaan subjek dan melakukan pra riset secara <i>online</i>
2.	Minggu, 29 Desember 2024	12.25 – 14.10	Melakukan wawancara secara <i>offline</i>

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN SUBJEK III (F)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jum'at, 27 September 2024	15.05 – 15.45	Meminta kesediaan subjek dan melakukan pra riset secara <i>online</i>
2.	Sabtu, 4 Januari 2025	14.25 – 15.35	Melakukan wawancara secara <i>offline</i>

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN SUBJEK IV (T)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jum'at, 27 September 2024	19.15 – 19.50	Meminta kesediaan subjek dan melakukan pra riset secara <i>online</i>
2.	Minggu, 5 Januari 2025	10.30 – 11.40	Melakukan wawancara secara <i>offline</i>

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN SUBJEK V (A)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Minggu, 22 Desember 2024	10.55 – 11.10	Meminta kesediaan subjek untuk menjadi informan penelitian
2.	Senin, 6 Januari 2025	10.35 – 12.10	Melakukan wawancara secara <i>offline</i>

LAMPIRAN 2

(Information sheet, Informed Consent, Surat Izin Penelitian)

LAMPIRAN 2. 1
LEMBAR INFORMASI

INFORMATION SHEET

Judul Penelitian : Regulasi Emosi pada Remaja dengan Riwayat Kehamilan Pranikah
di Pulau Untung Jawa Kepulauan Seribu

Peneliti : Rohmi Alfiah

Status : Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Sebelum Anda menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan peneliti di bawah ini. Lembar persetujuan ini menjelaskan mengenai tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kerahasiaan dari penelitian yang akan dilakukan.

Tujuan Penelitian:

Penelitian ini merupakan tugas akhir atau skripsi dari peneliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja yang memiliki riwayat kehamilan pranikah.

Prosedur Penelitian:

Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai topik penelitian, yaitu regulasi emosi pada remaja yang memiliki riwayat kehamilan pranikah. Waktu yang diperlukan dalam proses wawancara berkisar antara 1-2 jam dan terdapat kemungkinan untuk dilakukan lebih dari satu kali. Oleh karena itu, peneliti memohon ketersediaan waktu subjek untuk proses pengambilan data lanjutan bila diperlukan. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat bantu perekam suara untuk membantu seluruh proses pengelolaan data. Peneliti memohon kesediaan Anda untuk direkam melalui perekam suara selama proses wawancara berlangsung. Informasi yang diterima oleh peneliti selanjutnya akan ditranskripsi untuk proses analisis data.

Kerahasiaan:

Informasi yang Anda sampaikan pada keseluruhan proses pengambilan data ini akan diolah untuk kepentingan penelitian dan bersifat rahasia. Jika hasil penelitian ini diterbitkan, segala bentuk identitas dan keterangan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi subjek akan disamarkan. Pihak yang mengetahui identitas asli hanyalah peneliti dan dosen pembimbing dalam penelitian ini. Sehingga Anda diharapkan dapat memberikan informasi yang jujur dan apa adanya. Dalam proses penelitian ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran yang Anda miliki. Selanjutnya Anda memiliki hak untuk mengajukan keberatan jika merasa terdapat hal yang tidak sejalan dengan kehendak Anda. Penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun, sehingga Anda berhak untuk menolak dan bebas mengundurkan diri. Partisipasi Anda sebagai subjek sangat dihargai dalam penelitian ini. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. dan Ibu Khairani Zikrinawati S.Psi., M.A. yang keduanya merupakan dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Anda dapat menghubungi peneliti Rohmi Alfiyah melalui nomor seluler dan whatsapp (0813-8178-5479) atau melalui *e-mail*: rohmialfiyaah42@gmail.com

LAMPIRAN 2. 2
INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta,

(.....)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

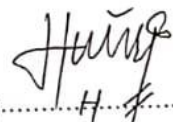
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiyah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : H
Usia : 21 th
Alamat : Pulau Untung Jawa Rt 03/01

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta, 28 Desember 2024


(.....H.....)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

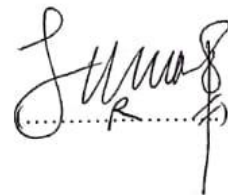
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiyah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : R
Usia : 21 tahun
Alamat : Pulau Untung Jawa

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta, 29 Desember 2024



RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

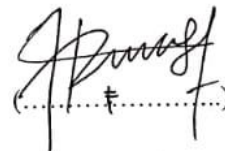
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : F
Usia : 20 th
Alamat : Pulau Untung Jawa

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta, 4 Januari 2025


(.....F.....)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

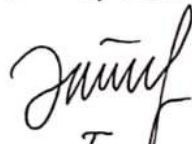
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiyah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : T
Usia : 21 tahun
Alamat : pulau Untung Jawa

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta, 5 Januari 2025


(.....T.....)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Rohmi Alfiyah, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : A
Usia : 21 tahun
Alamat : Pulau Untung Jawa

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Jakarta, 6 Januari 2025


(.....A.....)

LAMPIRAN 2. 3

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 5652/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Semarang, 07 Oktober 2024

Yth.
Kepala Suku Dinas Kesehatan Kepulauan Seribu
Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Rohmi Alfiah
NIM : 2107016116
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Remaja yang Hamil Pranikah di Pulau Untung Jawa
Waktu Penelitian : 2 Oktober - Selesai
Lokasi Penelitian : Kelurahan Pulau Untung Jawa

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



[Signature]
Nadrians Salama, Ph.D

197806112008012016

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 5627/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Semarang, 04 Oktober 2024

Yth.
Kepala Puskesmas Pulau Untung Jawa

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Rohmi Alfiyah
NIM : 2107016116
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Remaja yang Hamil Pranikah di Pulau Untung Jawa Kepulauan Scribu

Waktu Penelitian : 2 Oktober - Selesai
Lokasi Penelitian : Kelurahan Pulau Untung Jawa

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



Nadatus Salama, Ph.D
NIP 197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

LAMPIRAN 3

(Transkrip Verbatim Wawancara)

LAMPIRAN 3. 1
TRANSKRIP VERBATIM WAWANCARA

Verbatim Wawancara 1 Subjek 1

Nama/ Inisial : H
 Hari, tanggal Wawancara : Jum'at, 20 September 2024
 Waktu : 10.47 – 11.25
 Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum, halo H maaf ya ganggu waktunya
2.	S	Waalaikumsalam, halo.. Iya Rom gapapa
3.	P	Jadi gini H, aku mau mulai wawancarai kamu kaya yang udah aku jelasin sebelumnya
4.	S	Ooh iya..iya boleh, tapi jangan susah-susah ya hahaha
	P	Hahaha enggak kok, ini jawabnya apa adanya aja sesuai keadaan yang kamu alami
5.	S	Oh gitu, oke deh
6.	P	Aku langsung mulai aja ya H, kamu sekarang di rumah tinggal sama siapa H?
7.	S	Sama Bapak soalnya Umi sama teteh yang pertama kan udah lama meninggal, terus suami, sama anak, sama ponakan aku juga, cuma ponakan aku tuh mondok jadi dia di rumah kalau libur aja
8.	P	Oh gitu, tapi Bapak sama Umi kamu asli orang Pulau semua H?
9.	S	Umi aku asli orang sini, kalau Bapak dari Sukabumi
10.	P	Emm.. berarti kamu masih ada saudara ya di Sukabumi?
11.	S	Iya, tapi udah berapa tahun nggak kesana
12.	P	Kenapa H, tapi masih berhubungan baik?
13.	S	Masih.. cuma mahal ongkosnya hahaha, mendingan buat biaya sehari-hari
14.	P	Ooh.. iya iya, kamu masih kerja nggak H sekarang?
15.	S	Nggak, udah jadi ibu rumah tangga aja nih
16.	P	Kalau suami kerjanya apa?
17.	S	Dia mah ngikut Bapak ke laut
18.	P	Ooh gitu.. maaf H, kamu waktu hamil itu usia berapa ya?
19.	S	Berapa ya, 18 tahun kayanya
20.	P	Waktu tau kamu ternyata hamil, perasaan kamu gimana H?
21.	S	Yah panik pastinya, sedih juga, tapi waktu itu aku kan cek nya

		nggak di rumah pas aku masih kerja di pabrik jadi sebisa mungkin aku kelihatan biasa aja kalau lagi pulang ke rumah soalnya takut ketahuan
22.	P	Berarti kamu nggak cerita ke siapa-siapa kalau kamu hamil?
23.	S	Iya, enggak
24.	P	Terus keluarga taunya pas kapan H?
25.	S	Aku nggak bilang itu sebenarnya, tapi ketauan hahaha. Soalnya badan aku kelihatan kaya orang hamil. Waktu itu kayanya udah 6 bulan deh terus aku berhenti kerja
26.	P	Terus kamu gimana pas keluarga tau?
27.	S	Nangis terus, ngurung diri di kamar sampe hidung aku bengkak hahaha
28.	P	Emm.. dari kehamilan itu kamu dapat stigma atau tekanan nggak dari orang-orang?
29.	S	Dulu waktu awal-awal ketahuan itu sedih banget sampai ga mau keluar rumah sama sekali, ngurung diri di kamar, tapi semakin kesini kaya ya udahlah nggak mau diambil pusing lagi omongan orang. Walaupun kadang kalo lagi capek masih suka sakit hati sih. Tapi cuma bisa diam, memang aku salah juga
30.	P	Oke..oke kalau hubungan sama keluarga dan teman-teman, ada yang berubah nggak setelah kamu hamil?
31.	S	Kalau keluarga sih awal-awal pasti nggak terima ya, kecewa. Kalau temen-temen aku nggak tahu sih soalnya aku nggak bilang mereka. Tapi pasti mereka tau sama gosip yang beredar. Pokonya setelah keluarga tau, aku nggak tau lagi tuh dunia di luar kaya gimana, langsung ngurung diri. Temen-temen nggak ada yang ngehubungin aku, mungkin mereka juga nggak enak. Tapi kalau sekarang-sekarang mah udah biasa sama temen-temen, kadang main bareng juga aku bawa anak aku. Tapi aku juga harus sadar sih, udah nggak sebebas dulu sebelum punya anak
32.	P	Terus sekarang perasaan kamu gimana sebagai seorang Ibu?
33.	S	Gimana ya hahaha, yah walaupun kadang capek tapi aku berusaha buat jadi Ibu yang baik lah
34.	P	Apa yang biasanya bikin kamu capek?
35.	S	Dia tuh sering tantrum, kalau lagi capek terus posisinya anaknya juga bikin kesel pasti ya langsung marah ke anaknya tapi habis itu nyesel karena udah marah-marah kelewatan ke anak
36.	P	Ada nggak cara tertentu yang kamu lakuin buat meredam emosi kamu kalau lagi marah gitu?
37.	S	Kalau ada orang yang bikin kesel nih, cuma bisa diam aja sih, milih buat sendirian jauh dari orang-orang, berusaha nahan biar nggak ngomong sembarangan, soalnya aku kalo marah-marah takut nyakitin hati orang hahaha
38.	P	Oh gitu.. terus gimana cara kamu mengubah pikiran kamu terkait tantangan yang mungkin kamu hadapi sebagai orang tua?
39.	S	Mmm.. dijalananin aja sih, aku mikir aku harus terus berjuang, usaha,

		soalnya keluarga udah baik masih mau nerima aku
40.	P	Kalau semisal lagi ada pikiran atau perasaan yang mengganggu, gimana cara kamu mengalihkannya?
41.	S	Yah berusaha nggak usah mikirin sih, daripada terus mikirin yang udah terjadi mending fokus aja gimana ngebesarin anak hahaha
42.	P	Ada nggak aktivitas yang biasanya kamu lakuin buat nenangin diri?
43.	S	Emm.. kayaknya kalo nggak diem aja di kamar ya jalan-jalan aja sih naik sepeda, jarang tapi, soalnya malas hahaha
44.	P	Suami kamu responnya gimana kalau kamu lagi kelihatan ada masalah gitu, kamu cerita nggak?
45.	S	Mmm.. aku jarang sih kalau curhat, tapi dia juga kadang ngasih nasehat gitu walaupun aku nggak cerita
46.	P	Dulu sebelum ada suami, siapa yang ngasih motivasi atau dukungan buat kamu H ?
47.	S	Sebenarnya waktu itu aku ngerasa sendirian sih, apalagi waktu keluarga marah. Cuma yang bikin aku bertahan tuh aku nggak tega buat ngebunuh anak dalam perut aku
48.	P	Oke.. sekarang sejauh ini perasaan kamu gimana?
49.	S	Lumayan sih, apalagi semenjak menikah. Aku bener-bener lega karena anak aku ada Bapaknya yang bisa nerima dia
50.	P	Kamu sama suami beda berapa tahun H?
51.	S	10 tahun hahaha bedanya jauh banget
52.	P	Ooh oke, ada nggak perubahan emosional yang kamu rasain semenjak kamu hamil terus mengganggu rutinitas kamu?
53.	S	Emm.. iya hahaha, kadang kalau lagi beres-beres rumah suka nggak fokus. Nyapu ngelamun, nyuci piring ngelamun. Tapi tuh nggak sadar
54.	P	Terus cara kamu menjaga keseimbangan emosi gimana H?
55.	S	Ya udah kuat-kuatin aja lah Rom, sering marah-marah malah bikin ngerasa bersalah ke anak
56.	P	Oke, oke.. mungkin kita cukupkan dulu wawancara hari ini H. Makasih banyak ya H udah mau aku tanya-tanya
57.	S	Iya sama-sama
58.	P	Aku tutup dulu ya, assalamualaikum
59.	S	Waalaikumsalam

Verbatim Wawancara 2 Subjek 1

Nama/ Inisial : H

Hari, tanggal Wawancara : Sabtu, 28 Desember 2024

Waktu : 12.40 – 14.30

Lokasi : Tempat tinggal subjek 1

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum, apa kabar H?
2.	S	Waalaikumsalam, halo.. Alhamdulillah sehat, sini masuk masuk
3.	P	Eh iya, makasih banyak ya H, makasih udah bersedia aku wawancarai lagi
4.	S	Sama-sama Rom, tapi agak takut sama malu nih hehehe
5.	P	Hahaha santai aja, anggap kayak ngobrol biasa ya. Nanti kalau ada pertanyaan yang mau di skip atau bikin kamu nggak nyaman bilang aja
6.	S	Oh gitu, oke deh
7.	P	H, ini sebelum wawancara ada <i>informed consent</i> silakan dibaca dulu
8.	S	Udah nih Rom, coba dilihat dulu bener ga isinya
9.	P	Oke udah bener H, sebelum kita mulai ada yang mau ditanyain dulu nggak atau ada yang mau disampaikan?
10.	S	Enggak kok hehe langsung mulai aja
11.	P	Ini orang rumah pada kemana kok cuma berdua sama anak?
12.	S	Aku suruh masuk kamar dulu tuh soalnya mau ada tamu malu hehe
13.	P	Aduh ya ampun maaf ya jadi ngerepotin
14.	S	Gapapa emang biasanya pada tidur siang juga jam segini
15.	P	Kamu berarti dari lahir dari kecil disini ya H?
16.	S	Iyalah haha emang aku mau dimana, bapakku kan disini, umi aku juga disini. Dari SD disini, SMP juga disini
17.	P	Terus habis itu kerja?
18.	S	Enggak, waktu itu sempet mondok dulu tapi baru 1 semester udah ga betah
19.	P	Nggak betahnya kenapa tuh H?
20.	S	Ya enggak betah aja jauh dari rumah, banyak hapalan haha, habis itu kerja nih nerusin kerjaan bapak aku di JNE berapa tahun dah tuh, terus pindah kerja di pabrik, hamil dia, terus berhenti deh ga kerja lagi sampai sekarang
21.	P	Oh gitu.. tanggapan keluarga gimana H waktu tau kamu hamil?
22.	S	Ya tadinya nggak terima, sampe pada bilang “itu tuh si H kenapa begitu”, tapi mau gimana lagi udah kejadian, ya udah
23.	P	Waktu awal tau kamu hamil tuh perasaan kamu gimana, boleh diceritain ga?
24.	S	Waktu itu aku mikir kok udah 3 bulan ga mens ya terus aku cek beli

		testpack tapi ga disini, sebelumnya juga aku pernah ga mens berapa bulan terus pas aku cek ga hamil, nah kalau yang ini ternyata malah positif, panik banget sih waktu itu, ga berani bilang ke keluarga juga sampe akhirnya mereka tau sendiri karena perut sama badan aku juga makin membesar kan. Dulu aku mikirnya ga akan berkembang nih janin, ga akan bikin badan aku gede maksudnya biar enak ngeluarinnya nggak ketahuan juga, eh ternyata malah membesar
25.	P	Emm.. tadi kamu bilang sebelumnya juga begini tapi ga hamil, berarti kamu melakukannya lebih dari sekali H?
26.	S	Iya, dua kali sama yang ini akhirnya hamil. Aku pikir juga yang kedua ga akan hamil, makanya aku berani ngelakuin lagi
27.	P	Waktu kamu kerja di pabrik itu posisinya memang lagi pacaran atau gimana H?
28.	S	Iya pacaran, habis ngehamilin aku dia kabur nggak tau kemana. Ya udahlah ga usah dibahas lagi lelaki itu, Alhamdulillah sekarang udah punya suami yang sah yang nerima aku apa adanya
29.	P	Oke..oke maaf ya H, berarti kamu menikah sama suami yang sekarang udah berapa lama?
30.	S	Mmm.. lumayan sih dari anak aku 6 bulan kayanya
31.	P	Kamu sama suami ketemunya dimana H, suami kamu bukan orang sini ya?
32.	S	Iya bukan orang sini, dia orang Cengkareng, aku sama dia dijodohin, awalnya juga aku nggak mau karena umurnya kejauhan hahaha
33.	P	Dijodohin sama siapa H?
34.	S	Itu tetangga aku samping rumah, emang udah deket banget kaya saudara sendiri. Suami aku itu kenalannya dia
35.	P	Oh.. gitu. Berarti kamu kalau pulang kampung ke Cengkareng ke rumah mertua?
36.	S	Nggak Rom, males sama keluarganya mendingan ga usah ketemu
37.	P	Males kenapa H?
38.	S	Dia nggak suka sama aku, ya aku balikin aja kaya gitu. Males ribut mending ngejauh hahaha
39.	P	Nggak sukanya karena apa H, mereka bilang ga?
40.	S	Karena aku punya anak sedangkan suami aku kan ga bawa anak, walaupun dia tetap ngerestuin
41.	P	Tapi suami kamu tau soal ini?
42.	S	Ya tau.. tapi karena suami aku cintanya sampe ubun-ubun jadi nurutnya sama aku hahaha
43.	P	Hahaha gitu.. tapi sampai sekarang orang-orang masih ada yang suka ngomongin ga tentang kamu?
44.	S	Wah bukan lagi, omongan orang-orang bikin stres parah
45.	P	Terus kalo lagi stres gitu kamu ngapain H, ada kegiatan atau aktivitas apa gitu?
46.	S	Diam aja sih, semua orang aku diamin. Tapi ntar kalo <i>mood</i> aku baikan yaudah ngomong lagi

47.	P	Oh gitu, berarti kamu butuh waktu sendirian sampe emosi reda gitu ya
48.	S	Iya betul, kadang juga jalan ke pantai sama anak aku. Kadang kalau saking sebelnya cuma ngomong ke orang rumah “kamu tuh ga tau, aku lagi capek”
49.	P	Oh.. maksudnya masalah dari luar dibawa <i>badmoodnya</i> sampai rumah ya?
50.	S	Iya, ntar orang rumah juga paham terus ya udah di diemin aja dulu
51.	P	Terus cara kamu menjaga hubungan biar tetap baik sama orang-orang di luar gimana kalau lagi sensitif kayak gitu?
52.	S	Di rumah dulu aja sih nggak usah main dulu atau ya sebisa mungkin dihindari lah. Tapi ntar kalau udah enak, udah reda gitu ya udah main lagi
53.	P	Berarti balik kaya ga ada apa-apa gitu ya
54.	S	Iya soalnya aku juga males, mending nggak usah dibahas lagi. Aku bodoamatan sih orangnya kalau emosiku udah reda ya aku ga peduli lagi sama masalahnya selama ga dibahas-bahas lagi
55.	P	Tapi hal-hal kaya gitu mengganggu pikiran kamu ga?
56.	S	Ya ganggu sih, tapi cuma bisa diam hahaha soalnya kalau aku keluar takut ada kata-kata yang bikin orang sakit hati gitu, yang ada mulut aku kemana-mana. Kadang tuh orang-orang ga pake mulut tapi di status wa, aku tuh ga sukanya gitu nyindir-nyindir
57.	P	Tapi kamu merasa status itu buat kamu?
58.	S	Iya, kadang aku tanya “itu buat aku?” tapi ga ada jawaban kadang kalau aku udah lihat dihapus, gitu
59.	P	Terus gimana caranya biar kamu optimis menghadapi masalah yang ada?
60.	S	Nggak sih aku mah ga percaya diri, ga optimis sebenarnya haha. Aku pasti curhat ke suami kalau udah mentok banget
61.	P	Oh.. berarti dia yang sering kasih solusi buat kamu ya?
62.	S	Iya
63.	P	Kalau misalnya lagi ada masalahnya sama suami gimana, kamu curhatnya ke siapa?
64.	S	Nggak, nggak curhat. Ya udah diam aja udah. Habis kan cuma dia yang aku punya sekarang, yang nutupin aib aku
65.	P	Berarti kamu juga nggak suka curhat sama teteh kamu atau ke Bapak ya?
66.	S	Nggak Rom, aku ngerasa aku udah berumah tangga jadi semua masalah aku sekarang tanggung jawab aku. Masalah ekonomi aja aku nggak cerita, waktu awal menikah itu kan nggak punya apa-apa. Suami aku kesana kemari apa aja dikerjain buat cari uang
67.	P	Berarti sebelum menikah sama suami, kamu curhatnya ke siapa?
68.	S	Nggak curhat ke siapa-siapa soalnya aku mikirnya kalau cerita ke orang, orang bakal cerita lagi jadi nanti dari mulut ke mulut kan lebih pedas ya
69.	P	Waktu kamu hamil kamu juga ga bilang ke siapa-siapa?

70.	S	Nggak, ya itu ketauannya karena keluarga sama tetangga rumah pada curiga badan aku keliatan kaya orang hamil, kan kalo 6 bulan udah keliatan kan tuh perutnya. Habis itu aku ga keluar-keluar nangis terus di kamar sampai hidung aku gede hahaha
71.	P	Terus setelah itu gimana H?
72.	S	Ya sedih, takut tapi dikuat-kuatin aja walaupun orang-orang pada julid, aku juga nggak nutup-nutupin lagi sih kan ada tuh ya yang di tutup-tutupin, nggak aku mah
73.	P	Kamu merasa lebih tenang karena lumayan banyak yang pengalamannya sama kaya kamu?
74.	S	Iya.. makanya setelah keluarga tau udahlah nggak usah ditutupin biarin aja, orang udah banyak juga yang kayak aku. Walaupun tetap nangis parah hahaha
75.	P	Tapi kamu merasa ada tantangan tersendiri ga sebagai orang tua di usia yang terbilang masih remaja ini?
76.	S	Itu sih kalau anak aku marah-marah ga jelas, sering tantrum gitu
77.	P	Biasanya dia tantrum kenapa?
78.	S	Ya ada, misalnya ya tau sendiri anak kecil maunya main terus. Karena cuma ada aku di rumah dia ajak mainnya aku, padahal kadang aku tuh nggak mau diajak main, aku mau istirahat. Terus dia maksa, aku jadi kesel akhirnya dia tantrum dah
79.	P	Terus kalau dia tantrum gitu kamu biasanya ngapain H?
80.	S	Di diemin aja sih, ntar juga dia capek sendiri. Kalau nangis aku tinggalin, habisnya kalau di rayu-rayu malah tambah nangis jadi ya udah diemin aja. Sebenarnya anaknya pengennya main terus kayak ekstrovert beda sama ponakan aku yang itu tuh anaknya introvert banget
81.	P	Oh ponakan kamu lagi ada disini?
82.	S	Ada itu di kamar, dia mah males atau malu ga tau kalau ketemu orang. Maunya di kamar terus baca novel, dia juga pernah bilang ke aku pengen tinggal di hutan biar ga ketemu orang hahaha
83.	P	Emm... tapi di sekolahnya punya teman kan?
84.	S	Punya, tapi teman-temannya juga sama aja kayak dia introvert haha
85.	P	Dulu waktu sekolah disini juga kayak gitu?
86.	S	Dulu enggak, itu kayak gitu semenjak mondok aja
87.	P	Tapi kamu pernah tanya enggak dia kenapa?
88.	S	Enggak sih, kayanya karena emang lagi baligh aja haha
89.	P	Berarti semenjak umi kamu meninggal, teteh kamu juga meninggal, kamu yang biayai semua kebutuhan dia ya?
90.	S	Iya
91.	P	Umi sama teteh kamu tuh meninggal waktu kamu umur berapa H?
92.	S	Berapa ya, waktu aku 17 tahun kayanya. Sama teteh aku juga, belum ada setahun Umi aku meninggal, teteh aku juga meninggal
93.	P	Kalau suaminya teteh kamu H?
94.	S	Suaminya juga udah meninggal, malah meninggalnya duluan waktu aku masih SMP

95.	P	Oalah.. kalau teteh kamu yang satu lagi tinggalnya dimana?
96.	S	Itu disana, di Tangerang. Dia mah kesini kalau lebaran aja atau kalau anaknya lagi libur sekolah
97.	P	Teteh kamu ikut bantu biayain ponakan kamu juga?
98.	S	Hahaha kebalik, aku yang suka ngasih dia kadang. Dia juga sama kaya aku soalnya ga kerja, ga dibolehin sama suaminya karena punya asma, jadi suaminya doang yang kerja, kerja apa ya lupa hahaha
99.	P	Oke oke.. biasanya H, cara kamu menjaga emosi kalau misal anak kamu lagi tantrum tuh gimana?
100.	S	Mmm.. daripada aku cubitin anak aku ya, aku banyak diam aja sih atau ga main hp <i>scroll scroll</i> TikTok haha
101.	P	Jadi kalau lagi ngerasain emosi negatif yang kamu butuhin tuh biasanya apa H?
102.	S	Sendiri sih kalau aku, nggak mau diganggu. Suami aku di luar anak aku di luar aku ngunci kamar sendiri. Kadang kalau udah capek banget ya nangis tapi nangis juga sendiri aja. Ntar kalau udah reda baru dah buka pintu
103.	P	Tapi tanggapan orang rumah gimana kalau kamu lagi kayak gitu?
104.	S	Di diamin aja sih soalnya mereka juga udah biasa haha
105.	P	Berarti kamu emang nggak yang marah lewat kata-kata gitu ya kalau emosi?
106.	S	Iya enggak, pengennya diam aja
107.	P	Tapi kamu pernah ga, punya pikiran buruk kalau lagi emosi gitu?
108.	S	Ada, waktu itu gara-gara apa ya, kayanya lagi capek aja posisinya, omongan dari mana-mana, lagi capek ngurusin anak, aku pernah waktu itu mikir gak mau keluar dari kamar sampai aku mati tapi akhirnya mah laper keluar juga hahaha
109.	P	Oalah.. Alhamdulillah cuma pikiran sesaat ya. Selain itu ada lagi tindakan buruk yang lain?
110.	S	Mmm.. gak ada sih
111.	P	Oh iya H, sejauh ini kamu pernah nggak merasa khawatir sama kemampuan kamu buat jadi seorang Ibu?
112.	S	Pasti kalau itu, aku kadang selalu mikir emang aku bisa ya jadi Ibu. Tiap lihat dia tidur tuh kadang ngerasa bersalah. Tapi sekarang yah Alhamdulillah bisa jadi bestie hahaha. Aku pernah bilang ke dia jangan tinggalin bunda ya, terus dia juga pernah bilang bunda nggak boleh nangis ya bunda kan kuat
113.	P	Oh anak kamu pernah lihat kamu nangis?
114.	S	Pernah, waktu itu juga aku sempat ajak dia kabur hahaha nyuruh dia beresin baju, terus namanya juga dia nggak ngerti cuma nanya “kemana?” doang
115.	P	Itu waktu ada niat kabur tuh karena apa?
116.	S	Yah kesel aja kadang capek banget sama omongan orang belum lagi nih anak juga kalau ngambek bikin kesel, tapi dia yang aku ajak kabur hahaha padahal yang bikin kesel juga dia

117.	P	Omongan orang gimana yang bikin kamu capek?
118.	S	Yah.. banyak lah pokoknya dari waktu hamil dia juga maunya di rumah aja soalnya kalau keluar ada aja yang ngomongin “masih kecil juga udah ngurusin anak” gitu
119.	P	Terus cara kamu nanggapi orang-orang yang ngomong kaya gitu, gimana?
120.	S	Ya udah senyumin aja soalnya aku ga bisa nimpali karena kan yang ngurusin anak aku waktu bayi juga bukan aku doang, banyak saudara yang bantuin
121.	P	Mmm oke.. sejauh ini kamu merasa udah menerima situasi yang kamu alami belum, apa yang membantu kamu dalam proses penerimaan situasi kamu saat ini?
122.	S	Aduh gimana ya hahaha.. kalau lihat anak sih pastinya, nggak nyangka meskipun jalannya salah ya tapi sekarang bisa jadi teman, bisa jadi pelipur lara. Sama itu sih kalau diinget-inget lagi masih banyak keluarga yang bantuin meskipun aku salah, kaya bapak terus juga suami aku
123.	P	Kalau yang menghalangi proses kamu apa?
124.	S	Ya itu tuh.. orang-orang yang masih suka julid hahah
125.	P	Kamu pacaran pertama kali tuh umur berapa H, inget nggak?
126.	S	Berapa ya, sebenarnya dari SD udah suka-sukaan haha, tapi ya gitu cinta-cintaan anak kecil yang alay pake surat-suratan, terus ntar kalau malam janjiin dimana gitu buat ketemuan
127.	P	Kamu nggak takut malam-malam gitu keluar?
128.	S	Eh kan disini mah kecil, ada apa sih Rom, ga ada apa-apa haha
129.	P	Kamu izinnya ke orang tua gimana?
130.	S	Ya orang tua mah ga tau, taunya main biasa aja, yang penting jam 10 udah ada di rumah
131.	P	Orang tua kamu kalau marah ke kamu itu gimana H?
132.	S	Dimarahin aja kaya biasa sih, sama dicuekin paling aku. Orang tua aku kalo marah emang nggak main tangan
133.	P	Ooh gitu, oke H, mungkin wawancara kali ini kita cukupkan dulu. Terima kasih banyak ya udah mau berbagi cerita sama aku
134.	S	Ooh oke, sama-sama Rom. Makasih juga udah nemenin ngobrol-ngobrol
135.	P	Sama-sama, pamit dulu ya H. Assalamualaikum
136.	S	Iya hati-hati, waalaikumsalam

Verbatim Wawancara Triangulasi Sumber Subjek 1

Nama/ Inisial : S (suami subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Mas menikah sama H itu beneran dijodohin mas?
2.	S	Iya betul dijodohin sama abang U itu tetangga kan kenalan saya
3.	P	Maaf sebelumnya ya mas, tapi sebelumnya mas udah dikasi tau kalau H sudah punya anak?
4.	S	Udah, udah dikasi tau. Kita mah mikir apa ya.. itu doang sih kekurangan dia. Maksudnya namanya juga manusia ga ada yang sempurna. Saya juga ini udah 30 tahun belum menikah jadi ya dapet H bersyukur lah, udah menikah mah langsung sreg aja sih
5.	P	Oke.. tapi tadi H bilang ibu nya mas nggak suka sama H, betul mas?
6.	S	Haha.. iya. Ibu saya yang ga terima, biasa lah ibu-ibu mah emang mau yang bagus terus buat anaknya. Tapi kan saya juga udah jadi kepala keluarga, ya udah saya juga mau ngurusin keluarga saya sendiri
7.	P	Emm.. oke kita lanjut ya mas. H tuh kalau di rumah gimana mas, gampang marah kah atau gimana?
8.	S	Dia mah kebiasaan banyak diam kalau ada apa-apa, ditanya juga kadang ga langsung jawab. Cuma saya juga ngertiin, udah biasa liat dia kalau marah nangis sendirian di kamar
9.	P	Biasanya karena apa mas?
10.	S	Saya juga kasihan sama dia, pasti berat gitu kalau jadi dia. Ada aja orang kak yang masih suka nyindir-nyindir dia, heran ya orangmah urusin aja dulu urusan sendiri hahah
11.	P	Berarti H cerita semuanya ke mas ya?
12.	S	Iya, udah tau semuanya saya
13.	P	Kalau ke anak gimana mas?
14.	S	Marah, ya marah dia kalau anaknya lagi ngeselin mah. Nangis mulu gitu, capek kali mah dia juga... cuma kadang tuh dia kaya terlalu masa bodo ke anak, apa karena masih terlalu muda kali ya
15.	P	Masa bodo gimana mas?
16.	S	Anaknya nangis di diemin aja kadang, takutnya kan dia lagi sakit apa gimana gitu ya, saya udah gendong juga kan tetep aja maunya sama ibunya. Sering sakit itu anak, ga tau karena kitanya yang lalai atau lemah badannya

Verbatim Wawancara 1 Subjek 2

Nama/ Inisial : R

Hari, tanggal Wawancara : Minggu, 22 September 2024

Waktu : 16.05 – 16.50

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Halo Assalamualaikum R, kamu lagi ngapain, maaf ya ganggu waktunya
2.	S	Waalaikumsalam, nggak kok ini lagi santai aja sore-sore hahaha
3.	P	Oalah.. Oh iya R, ini aku mau wawancara kamu buat penelitian aku yang udah aku jelasin sebelumnya ya
4.	S	Ooh iya, terus aku harus ngapain kalo jadi subjek?
	P	Buat kali ini aku ada beberapa pertanyaan yang mau aku tanyain, nanti kamu jawab sesuai keadaan kamu aja ya
5.	S	Oh gitu, oke deh
6.	P	Aku langsung mulai aja ya, sekarang kamu masih tinggal di Pulau kan ya?
7.	S	Iya masih
8.	P	Kalau boleh tau tinggalnya sama siapa aja di rumah?
9.	S	Sama kakak, sama kakak ipar juga terus suami sama anak
10.	P	Itu di rumah kamu yang dulu masih ada mamah ya R?
11.	S	Iya
12.	P	kamu masih ingat nggak mamah sama bapak kamu meninggal waktu kamu umur berapa?
13.	S	Kalau Bapak meninggalnya pas aku SMA, kalau mamah mah dari aku TK
14.	P	Bapak sama mamah dulu kerjanya apa R?
15.	S	Kalau bapak karyawan swasta kalau mamah Ibu rumah tangga
16.	P	Oke lanjut ya, kemarin waktu kamu hamil itu usia kamu berapa tahun R?
17.	S	Emm 20 an.. iya bener 20
18.	P	Boleh diceritain ga perasaan kamu waktu pertama kali tau kalau kamu hamil?
19.	S	Gimana ya, rasanya campur aduk, sedih iya tapi ada rasa senang juga karena nggak nyangka bakal jadi Ibu, aku bakal punya keluarga sendiri setelah Bapak sama Mamah meninggal itu rasanya berat banget harus berjuang apa-apa sendiri karena kakak aku udah punya keluarga masing-masing, tapi lumayan bikin stres juga takut diomongin orang hahaha
20.	P	Tapi kamu merasa ada tekanan dari orang-orang ga dengan kehamilan kamu?

21.	S	Kalau itu mah pasti ada, aku juga waktu itu nggak bilang siapa-siapa terus jalanin hidup kaya ga ada apa-apa. Ga ada yang tau aku hamil sampai akhirnya ketauan terus di gosipin orang-orang, terus menikah dah
22.	P	Tapi pacar kamu tau kalau kamu hamil?
23.	S	Iya kalau dia tau
24.	P	Terus gimana responnya?
25.	S	Kayak orang bingung dia, tapi dia juga yang ya udahlah mau gimana lagi, udah kejadian juga
26.	P	Kalau keluarga responnya gimana R?
27.	S	Ya diomelin ada pastinya, cuma nggak lama-lama sih
28.	P	Emm.. waktu kamu menikah itu usia kandungan kamu berapa bulan?
29.	S	Berapa ya, 5 bulan ada kayanya
30.	P	Kamu disuruh menikah atau kemauan kamu sendiri?
31.	S	Sendiri Mi, orang-orang udah pada tau jadi ya udah sekalian minta nikahin aja
32.	P	Terus tadi kan kamu bilang orang-orang gosipin kamu, gimana caranya kamu nanggapi omongan orang-orang itu?
33.	S	Iya, pernah yang sampe rame banget diomongin sama orang, malu sih kalau ketemu sama orang yang dikenal, tapi ya berusaha tegar aja karena mereka juga ga tau susahnyanya gimana, cuma bisa mengomentari, yang jalanin susahnyanya kita
34.	P	Oke.. yang dampingin kamu melahirkan waktu itu siapa R, yang membantu kamu buat belajar ngejalanin peran sebagai seorang Ibu, buat ngurus bayi?
35.	S	Kakak ipar aku
36.	P	Emm.. kamu pernah gak merasa khawatir atau bingung tentang peran kamu sebagai seorang Ibu?
37.	S	Khawatir sama bingung mah ada, apalagi nggak ada bimbingan dari orang tua sendiri tuh kaya, duh sedih hahaha. Tapi untungnya masih ada saudara yang peduli sih
38.	P	Sejauh ini perasaan kamu gimana, apa yang membuat kamu menerima keadaan kamu sekarang?
39.	S	Udah lumayan baik-baik aja sih, kayanya karena suami aku juga mau tanggung jawab
40.	P	Oke.. kalau misal emosi negatif kamu lagi muncul nih atau lagi sensitif, ada ga cara tertentu untuk mengelola emosi?
41.	S	Apa ya.. aku tuh susah buat ngungkapin emosi. Ya begitulah, cuma bisa berusaha sabar, tarik nafas, karena kadang sampe yang sesak banget kalau nahan emosi, ujung-ujungnya cuma bisa nangis sendirian
42.	P	Terus gimana cara kamu mengubah pikiran kamu tentang tantangan yang mungkin kamu hadapi sebagai orang tua?
43.	S	Emm.. berusaha tegar aja sih sama apapun yang terjadi demi anak. Udah capek banget sebenarnya sama masalah-masalah tuh hahaha,

		jadi ya udahlah pikirin yang baik-baik aja buat anak. Kadang kalau lagi ngerasa nggak ada teman cerita, ya itu aja <i>update story</i>
44.	P	Emm, oke.. dengan kamu bikin <i>story</i> kaya gitu bikin kamu merasa tenang?
45.	S	Hahaha iya lumayan
46.	P	Oke, oke R mungkin wawancara kita hari ini cukup sampai disini dulu. Makasih banyak ya atas waktunya
47.	S	Iya Mi, sama-sama
48.	P	Aku tutup ya, assalamualaikum
49.	S	Oke, waalaikumsalam

Verbatim Wawancara 2 Subjek 2

Nama/ Inisial : R

Hari, tanggal Wawancara : Minggu, 29 Desember 2024

Waktu : 12.25 – 14.10

Lokasi : Tempat tinggal subjek

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum R
2.	S	Waalaikumsalam, eh Mi sini masuk
3.	P	Iya makasih, kamu apa kabar, sehat?
4.	S	Iya sehat alhamdulillah
	P	Hari ini aku mau lanjutin wawancara kita yang waktu itu R, tapi sebelumnya ini ada <i>informed consent</i> kamu baca dulu ya
5.	S	Ooh, oke deh
6.	P	Udah selesai dibaca?
7.	S	Udah, ini isinya bener gini kan Mi?
8.	P	Emm.. oke udah bener. Bisa langsung kita mulai atau kamu ada yang mau ditanyain dulu?
9.	S	Langsung aja Mi
10.	P	Oke, nanti aku akan tanya beberapa pertanyaan dan kamu jawab sesuai keadaan kamu aja ya
11.	S	Oke siap
12.	P	Ooh iya R, ini di <i>informed consent</i> kamu tulis kamu lahirnya di Tangerang? di rumah sakit atau kamu emang pernah tinggal disana?
13.	S	Aduh aku nggak tau Mi silsilahnya gimana hahaha
14.	P	Berarti kamu taunya tinggal di Pulau itu dari bayi aja?
15.	S	Iya Mi
16.	P	Setelah Bapak sama Mamah kamu meninggal, kamu tinggalnya sama siapa?
17.	S	Aku pindah, tinggal di rumah nenek sama ada adiknya Mama, sama anak-anaknya juga
18.	P	Terus rumah kamu sebelumnya ditempatin siapa?
19.	S	Kakak aku yang kedua sama istrinya, setelah nenek meninggal terus aku juga hamil, aku pindah lagi deh kesini
20.	P	Kamu dari kecil juga sekolah di Pulau kan R?
21.	S	Iya, SD sama SMP di Pulau, terus karena disini nggak ada SMA jadi aku sekolah di Tangerang
22.	P	Waktu di Tangerang kamu tinggal sama siapa?
23.	S	Aku ngontrak sama teman aku
24.	P	Terus setelah lulus SMA kamu kerja?

25.	S	Iya kerja di PNM, kurang lebih setahun terus hamil, akhirnya berhenti kerja
26.	P	Waktu kerja tinggalnya ngontrak juga?
27.	S	Ada mess dari kantor Mi
28.	P	Emm gitu.. untuk biaya kamu sehari-hari setelah orang tua meninggal dari siapa R sebelum kamu kerja?
29.	S	Dari kakak aku terus dari saudara-saudara yang lain juga kadang ngasih
30.	P	Kakak kamu kan dua-duanya laki-laki ya R, itu bedanya berapa tahun sama kamu?
31.	S	Yang satu 33 tahun, yang satu 40 tahun
32.	P	Hubungan kamu sama mereka gimana R?
33.	S	Alhamdulillah baik-baik aja sih
34.	P	Kalau hubungan kamu sama keluarga dari Ibu atau dari Ayah pernah terjadi konflik nggak?
35.	S	Emm.. nggak ada sih Alhamdulillah
36.	P	Hubungan kamu sama mertua juga baik-baik aja?
37.	S	Nah kalau itu nggak baik-baik hahaha
38.	P	Boleh diceritain nggak, ga baik-baiknya karena apa? Ada salah paham kah?
39.	S	Nggak ngerti Mi, apa yang dia benci dari aku, tiba-tiba aja disinisin kaya apa aja yang aku lakuin tuh salah dimata dia
40.	P	Emang sikapnya beliau gimana ke kamu?
41.	S	Dulu waktu pacaran biasa aja sih orang dia juga tau kok aku pacaran sama anaknya, tapi setelah menikah kaya gitu, apa-apa salah, bahkan dia gak pernah mau ngurusin anak aku. Ya itu kali mungkin karena itu, sampai sekarang belum terima
42.	P	Terus kamu gimana menyikapi hal itu?
43.	S	Biarin aja suka-suka dia, toh aku juga makan nggak pake uang dia
44.	P	Mmm.. kamu kerja atau gimana sekarang R?
45.	S	Nggak nih, lagi jadi ibu rumah tangga aja hahaha
46.	P	Kalau suami kerja R?
47.	S	Iya dia ritel di rumah aja
48.	P	Berarti untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari cukup ya?
49.	S	Alhamdulillah cukup-cukup aja
50.	P	Tapi ada bantuan dana dari siapa gitu untuk kebutuhan sehari-hari?
51.	S	Nggak ada hahaha
52.	P	Oke.. selain anak kamu, ada orang lain lagi kah yang harus kamu biayai?
53.	S	Nggak ada sih Mi
54.	P	Emm gitu.. Oh iya R, suami kamu itu kan memang pacar kamu sebelumnya ya, kalian udah berapa tahun pacaran?
55.	S	Berapa ya, 8 tahun ada kayanya
56.	P	Oh gitu, terus aku mau tanya R, biasanya gimana cara kamu menjaga emosi kamu di tengah tuntutan menjadi seorang Ibu?

57.	S	Ga dipikirin sih Mi, udah jalanin aja selama sehat, kalau sakit ya tinggal sakit
58.	P	Biasanya yang paling kamu butuhin apa kalau lagi emosional atau sensitif?
59.	S	Apa ya, waktu buat sendiri aja sih. Kadang curhat ke suami, karena emang dia yang lebih banyak ngalah biasanya. Tapi nggak sesering itu sih kadang dia juga egois
60.	P	Egois gimana R?
61.	S	Yah gitu, Mi. Namanya juga kita seumur jagung udah berumah tangga. Jadi masih ada lah ribut yang kaya bocah ga mau ngalah
62.	P	Tapi pernah ada nggak tindakan buruk yang kamu lakuin kalau emosi lagi di luar kendali?
63.	S	Alhamdulillah nggak ada sih
64.	P	Apa yang biasanya membuat kamu optimis untuk menghadapi masalah?
65.	S	Yah.. yakin aja kalau semuanya pasti bakal selesai. Maaf ya Mi aku nggak bisa deskripsiin, aku bingung hahaha
66.	P	Gapapa R, senyaman kamu aja. Nah untuk menjaga emosi kamu tetap stabil, biasanya aktivitas apa yang kamu lakuin?
67.	S	Dengerin musik aja sih atau nggak <i>scroll scroll</i> sosmed
68.	P	Mungkin ada kah tantangan terbesar yang kamu hadapi selama menjadi Ibu di usia remaja ini?
69.	S	Apa ya.. emm.. nggak ada tantangan yang berat sih
70.	P	Oke.. kalau khawatir gitu sama kemampuan kamu untuk menjadi Ibu, apa pernah?
71.	S	Itu sih, ya sama pertumbuhan anak khawatir ini anak bakal sehat apa nggak, kalau sakit gimana, aku belum ada pengalaman, belum siap juga, ya begitulah
72.	P	Tapi sampai sekarang masih ada nggak orang-orang yang menghakimi kamu karena kehamilan kamu?
73.	S	Namanya manusia Mi, pasti ada aja yang nggak suka lah
74.	P	Emm, oke.. terus gimana cara kamu menjaga hubungan baik dengan orang lain kalau kamu lagi emosional gitu?
75.	S	Pura-pura kelihatan baik-baik aja sih, biarin aja orang mau ngomong apa. Ntar kalau kelihatan ada masalah malah diomongin lagi
76.	P	Oke.. kalau emosi negatifnya lagi muncul nih, apa yang biasanya kamu lakukan?
77.	S	Ya udah biarin aja, Tarik napas gitu berkali-kali berusaha tenang
78.	P	Ada nggak orang yang kamu percaya buat kamu jadiin tempat cerita tentang masalah kamu?
79.	S	Aku jarang cerita Mi, kalau nggak ke suami ya kadang curhat di <i>story</i> , atau nggak ya aku tahan aja sendirian
80.	P	Biasanya apa yang dilakukan suami kalau kamu lagi emosi?
81.	S	Aku di peluk sama dia biasanya hahaha

82.	P	Wah oke.. kalau dari orang sekitar apa kamu juga dapat motivasi dan dukungan?
83.	S	Biasa aja sih Mi, ga yang gimana-gimana
84.	P	Kalau misal lagi ada masalahnya malah sama suami, kamu ceritanya ke siapa?
85.	S	Nggak ke siapa-siapa, kalau ada masalahnya sama dia ya aku <i>to the point</i> aja sih ngomong, emang dia yang lebih banyak ngalah kadang, tapi nggak banyak-banyak banget sih. Yah kaya yang aku bilang tadi lah
86.	P	Oke.. lanjut ya, terus cara kamu menyeimbangkan peran kamu sebagai Ibu dan sebagai remaja gimana R?
87.	S	Gitu aja sih, di luar rumah sebagai remaja di dalam rumah sebagai ibu rumah tangga
88.	P	Terus rencana kamu untuk kedepannya kira-kira gimana R?
89.	S	Emm.. aku pengen nanti bisa beli rumah, beli sawah, beli tanah, beli investasi biar suatu saat bakal turun ke anak. Supaya dia hidupnya enak ga dipandang sebelah mata karena kesalahan aku
90.	P	Wah... aamiin
91.	S	Hahahaha
92.	P	Kamu pertama kali pacaran inget nggak R, kapan?
93.	S	Kayanya aku dari SD udah punya mantan hahaha, dulu tuh aku SD juga udah megang HP sendiri, habis mamah meninggal Bapak aku ngasih HP. Terus ya udah aku mulai SMS an pakai HP itu. Terus pas masuk SMP baru deh berani ketemuan-ketemuan janjiin dimana gitu
94.	P	Oh sama suami kamu sekarang kamu pacaran dari SMP ya?
95.	S	Iya, biasanya kalau ketemuan tuh di pantai sana yang pojok-pojok gelap tuh banyak anak-anak pacaran
96.	P	Tapi keluarga kamu yang lain tau R?
97.	S	Nggak sih kayanya. Cuma tau kalo aku sering keluar malem buat main aja. Mulai terang-terangan pacarannya baru pas SMP
98.	P	Ooh oke.. kayanya kita cukupkan dulu untuk wawancara hari ini, makasih banyak ya R udah mau berbagi cerita
99.	S	Iya Mi, sama-sama
100.	P	Kalau gitu aku pamit dulu ya R, Assalamualaikum
101.	S	Oke.. Waalaikumsalam hati-hati

Verbatim Wawancara Triangulasi Sumber Subjek 2

Nama/ Inisial : S (kakak ipar subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Semenjak lahiran yang bantuin R, kakak ya?
2.		Iya.. habis mau sama siapa lagi, udah begitu dia ga ada yang bantuin kasihan
3.	P	R tuh orangnya gimana menurut kakak?
4.		Dia mah begitu anaknya masa bodo banget, kalau ada masalah suka ga mau dirasa-rasa. Ntar kalau udah sakit baru dah nangis lama
5.	P	Dia sering curhat ke kakak berarti?
6.		Dia tuh selalu mau tau orang lain ngomongin apa soal dia, tapi ga pernah dijdin pelajaran buat jadi lebih baik, malah balik cari masalah
7.	P	Balik cari masalah gimana maksudnya kak?
8.		Begitu dia mah bikin story, nyindir. Anaknya frontal kalau ngomong sesuka hati dia ga mikirin orang yang denger, makanya waduh udah banyak banget tuh anak yang ngomongin apalagi pas dia punya anak begitu, kenapa ya hahaha aku juga ga ngerti tuh anak selalu nguat-nguatin diri sendiri keliatan
9.	P	Tapi dia tipe yang gimana kalau lagi ada masalah kak?
10.		Sama suaminya kadang.. mungkin karena umurnya hampir seumuran juga, kadang ga ada yang mau ngalah kalau berdebat, tapi ya Alhamdulillah masih pada akur

Verbatim Wawancara 1 Subjek 3

Nama/ Inisial : F

Hari, tanggal Wawancara : Jum'at, 27 September 2024

Waktu : 15.05 – 15.45

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum F, apa kabar nih?
2.	S	Halo.. waalaikumsalam, Alhamdulillah baik. Kamu apa kabar?
3.	P	Alhamdulillah baik juga, F maaf aku ganggu waktu kamu buat wawancara ya. Boleh kan ini hehe?
4.	S	Boleh dong
	P	Makasih banyak ya F sebelumnya, aku langsung mulai aja ya, kamu masih tinggal di Pulau kan F?
5.	S	Masih Mi
6.	P	Berarti sekarang kamu sama suami tinggal sama orang tua ya F?
7.	S	Iya
8.	P	Kalau untuk biaya sehari-hari masih sama orang tua atau udah masing-masing?
9.	S	Kalau makan ya masih sama orang tua, tapi kalau kebutuhan aku, suami, sama kebutuhan anak itu aku udah disuruh tanggung sendiri. Aku sama suami buka usaha kecil-kecilan di rumah
10.	P	Disuruh orang tua kamu F?
11.	S	Iya Mi
12.	P	Usaha apa F kalau boleh tau?
13.	S	Jualan jajanan aja sih, kaya seblak, roti bakar, makanan ringan, es-es an gitu
14.	P	Ooh oke.. tapi cukup ya buat kebutuhan-kebutuhan kamu, suami sama anak?
15.	S	Yah Alhamdulillah lah Mi di cukup-cukupin
16.	P	Kalau Bapak sama Ibu kerja nya apa F?
17.	S	Bapak wiraswasta, ya itu jaga bilasan sama homestay aja, kalau Ibu IRT
18.	P	Sekarang gimana F perasaan kamu dengan peran sebagai orang tua?
19.	S	Gimana ya Mi, nggak gimana-gimana hahaha dijalani aja lah pahit manisnya. Udah jadi pilihan yang harus aku tanggung
20.	P	Emm oke.. waktu hamil itu umur kamu berapa tahun ya F?
21.	S	19 kayanya deh
22.	P	Waktu itu pertama kali tau kalau kamu hamil, perasaan kamu gimana F?
23.	S	Emm.. bingung, takut, khawatir semuanya ada deh
24.	P	Oke.. apa yang bikin kamu takut dan khawatir F?

25.	S	Ya.. ngerasa bersalah banget pastinya sama keluarga, malu sama temen-temen
26.	P	Terus gimana caranya kamu mengatasi perasaan takut itu?
27.	S	Aku sembunyiin semuanya, orang-orang pun gak ada yang tau sampai aku melahirkan. Aku juga nangis terus aslinya, cuma ya nggak kelihatan aja hahaha
28.	P	Berarti kamu menikahnya setelah melahirkan ya?
29.	S	Iya, setelah aku bebersih dua bulanan kayanya baru nikah
30.	P	Respon keluarga sendiri gimana waktu tau kamu hamil?
31.	S	Marah lah pasti Mi.. aku juga lihat waktu itu Ibu aku kaya sedih, kecewa banget. Disitu aku ngerasa bersalah banget. Tapi gimana ya, namanya anak sendiri pasti Ibu juga ga akan tega buat ngusir apalagi nyakitin
32.	P	Iya F.. Kalau dari masyarakat atau orang-orang sekitar, apa kamu juga dapat stigma buruk setelah orang-orang tau kalau kamu hamil?
33.	S	Ooh pastinya, jadi bahan obrolan satu pulau. Aku kadang sampe ngerasa rendah, malu gitu.. ya wajar sih. Kaya apa ya, disini kan hampir semua orang kenal gitu. Jadi kalo ngomong kadang ga mikirin lagi perasaan orang
34.	P	Kamu pernah dapat omongan yang gimana F?
35.	S	Yah karena aku hamil itu, aku tau sih aku salah. Cuma kaya disinis ga selesai-selesai, ada aja gitu yang ngambil asumsi sendiri padahal ga tau ceritanya. Tapi aku juga ga bisa berbuat apa-apa
36.	P	Oke.. kamu pernah nggak, ada momen dimana kamu kewalahan sama emosi kamu?
37.	S	Kayanya pernah deh
38.	P	Karena apa tuh F, boleh diceritain?
39.	S	Kadang kalau lagi ngadepin banyak masalah gitu, terus capek, terus anak juga rewel aduh itu bikin pusing
40.	P	Oke.. terus kalau lagi di situasi kaya gitu apa yang kamu lakuin?
41.	S	Aku sering sih menyendiri gitu, cari waktu sendiri buat sekedar melamun atau diam aja biar supaya tenang
42.	P	Selain itu ada nggak orang yang kamu percaya buat berbagi atau curhat tentang perasaan yang kamu rasain?
43.	S	Sama suami aja sih, tapi aku jarang yang cerita-cerita gitu
44.	P	Apa perbedaan yang kamu rasakan dari sebelum punya anak dengan sekarang F?
45.	S	Kalau sekarang aku pastinya lebih hati-hati ya buat ngambil keputusan, karena yang nanggung bukan cuma aku, tapi juga sekarang ada suami ada anak
46.	P	Keputusan kaya apa F contohnya?
47.	S	Yah banyaklah itu kehidupan rumah tangga, kaya misal keuangan, kebutuhan anak
48.	P	Oke.. kalau untuk tantangan berat yang kamu rasain sendiri setelah hamil ini apa F?
49.	S	Emm apa ya.. semuanya harus lebih ekstra sih, ekstra tenaga, ekstra

		sabar
50.	P	Kira-kira sejauh ini apa yang membuat kamu termotivasi untuk tegar menghadapi segala tantangan yang ada?
51.	S	Kadang ngerasa bersalah kalau ngeliat anak, jadi sebisa mungkin berusaha buat ngasih yang terbaik aja sih
52.	P	Ada kegiatan tertentu nggak F yang kamu lakuin untuk mengurangi stres?
53.	S	Kayanya lebih banyak itu aja sih, apa namanya, bercanda main sama anak
54.	P	Oke.. mungkin cukup disini dulu ya F wawancara hari ini, nanti mungkin wawancara berikutnya aku kabarin lagi
55.	S	Ooh.. iya Mi
56.	P	Aku tutup ya F, makasih banyak udah luangin waktunya. Assalamualaikum
57.	S	Waalaikumsalam, iya sama-sama

Verbatim Wawancara 2 Subjek 3

Nama/ Inisial : F

Hari, tanggal Wawancara : Sabtu, 4 Januari 2025

Waktu : 14.25 – 15.35

Lokasi : Tempat tinggal subjek

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum F
2.	S	Eh waalaikumsalam, masuk Mi
3.	P	Ini beneran gapapa F aku wawancara sekarang?
4.	S	Gapapa Mi, tapi aku sambil ngurusin anak aku ya soalnya lagi nggak mau ditinggal
	P	Oh iya F aman, sebelum wawancaranya kita mulai ada <i>informed consent</i> yang harus kamu baca dulu ya, ini F
5.	S	Ooh, oke oke
6.	P	Udah F?
7.	S	Udah nih, Mi
8.	P	Oke.. makasih. Kamu ada pertanyaan dulu nggak sebelumnya?
9.	S	Enggak Mi langsung aja
10.	P	Oke aku langsung mulai ya, waktu itu kan kamu bilang kamu hamil umur 19 tahun ya, berarti kamu pacaran sama suami udah berapa lama F?
11.	S	Emm.. aku kan ketemu dia di SMA waktu aku mondok, terus aku pacaran itu dari kelas 11
12.	P	Ooh berarti suami kamu bukan asli Pulau kan ya?
13.	S	Iya, dia orang Tangerang
14.	P	Kamu juga waktu SD murid pindahan ya F di Pulau?
15.	S	Iya aku pindah ke Pulau kelas 3 SD waktu itu, terus ya lanjut sampai SMP di Pulau, terus SMA nya baru mondok di Tangerang. Terus aku juga sempat kuliah waktu itu tapi cuma sampai 2 semester terus aku berhenti
16.	P	Berhenti karena kamu hamil F?
17.	S	Ya itu karena hamil itu.. nggak tau ya Mi, waktu itu aku di luar kendali. Emang bodoh banget. Waktu kuliah itu kan udah semakin bebas kemana-mana, walaupun dari SMA aku udah nggak di Pulau, tapi kan waktu itu mah aku mondok. Kalau pas kuliah, wah udah bebas main kemana-mana. Apalagi Ibu sama Bapak di Pulau nggak tau anaknya kesana-kesini
18.	P	Berarti kamu memang mau pada saat itu F, nggak ada paksaan?
19.	S	Iya sih, aku nggak berpikiran jauh kesana kalau ternyata bisa langsung hamil
20.	P	Waktu kuliah itu kamu tinggal sama siapa?

21.	S	Aku kan di Pulau juga pindahan, malah saudara-saudara aku banyaknya di Tangerang jadi ya aku disana
22.	P	Ooh oke, tapi teman-teman kampus kamu gimana F, mereka tau soal itu?
23.	S	Nggak tau, mereka taunya ya aku berhenti aja, karena emang aku bener-bener nggak kelihatan kaya orang hamil sampai aku melahirkan pun orang-orang di Pulau baru tau
24.	P	Sampai sekarang berarti ga ada teman-teman yang menghubungi kamu?
25.	S	Ada sih waktu itu, tapi aku ga tanggapin lagi. Lagian juga baru 2 semester jadi deketnya yang biasa aja
26.	P	Yang membuat kamu yakin untuk menjalani kehamilan pada saat itu apa?
27.	S	Satu-satunya orang yang tau aku hamil kan suami, terus dia ngeyakinin aku buat tanggung jawab, jalanin semuanya sama-sama. Sebenarnya waktu itu aku juga susah buat terima, tapi pelan-pelan aku kaya nguatin diri sendiri, tapi masih berusaha keras buat nutupin semuanya
28.	P	Waktu kamu masih pacaran sama suami orang tua tau nggak?
29.	S	Tau, dari aku pacaran waktu SMP juga tau terus. Tapi ya gitu, Bapak sama Ibu kaya yang ya udahlah nggak pernah mikir anaknya bakal gimana-gimana. Makanya pas kejadian itu mereka sempet marah banget
30.	P	Oh kamu waktu SMP udah pacaran juga?
31.	S	Udah Mi, dari SD bahkan hahaha, tapi ya masih cinta-cinta monyet gitu lah. Paling main bareng, atau janji ketemuannya cuma disini-sini aja kalau malam biasanya
32.	P	Tapi sekarang kamu masih dapat tekanan nggak dari kehamilan kamu?
33.	S	Kalau sekarang mungkin orang-orang juga udah nggak banyak yang ngomongin ya, jadi tekanannya ga yang parah, justru dari diri aku sendiri sih yang kadang masih kesusahan
34.	P	Kesusahan gimana F boleh dijelaskan?
35.	S	Aku masih kewalahan kadang buat ngurus anak, apalagi kalau anak sakit terus lagi pengen sesuatu aku nggak bisa ngasih
36.	P	Biasanya kalau lagi kewalahan gitu apa yang kamu lakukan?
37.	S	Diam sih, nangis juga kadang, tapi ya berusaha jangan lama-lama emosionalnya demi anak
38.	P	Respon suami sama orang tua gimana F kalau kamu lagi merasa kaya gitu?
39.	S	Ditenangin, ngasih aku nasehat-nasehat gitu supaya lebih kuat, lebih sabar lagi
40.	P	Waktu kamu hamil tuh ada kekhawatiran juga nggak buat jadi Ibu yang baik?
41.	S	Ada, takut banget nggak bisa ngurus anak dengan baik
42.	P	Terus gimana cara kamu menghilangkan rasa khawatir itu?

43.	S	Emm.. apa ya, berusaha mikir yang baik-baik aja sih. Apalagi waktu baru lahiran juga Ibu aku banyak banget membimbing ini itu, gimana caranya ngurusin bayi yang bener
44.	P	Untuk sekarang, gimana cara kamu menyeimbangkan peran kamu sebagai remaja dan peran kamu sebagai Ibu?
45.	S	Yah, dijalanin semestinya aja. Aku juga harus tau diri sih sekarang tanggung jawabnya udah beda, harus ngurus anak sama suami. Udah ngga bisa tuh leluasa main sama temen yang sampai berjam-jam, kadang kangen juga hahaha
46.	P	Emm.. kamu ada rencana mau lanjutin kuliah kamu nggak F?
47.	S	Belum ada pikiran kesana sih, aku malah mau buka usaha aja. Soalnya kalau kuliah kan butuh banyak biaya sedangkan aku masih harus banyak menuhin kebutuhan keluarga
48.	P	Oke, di Pulau ini kan banyak kasus serupa remaja yang seperti kamu. Apa itu cukup bisa membuat kamu lebih tenang buat menghadapi omongan-omongan orang di luar?
49.	S	Iya bener, sedikit agak tenang. Tapi tetap aja sedih mah sedih banget kan kita juga hidup masing-masing
50.	P	Dengan orang-orang yang masih aja ngasih stigma buruk ke kamu gitu, gimana cara kamu menghadapi mereka?
51.	S	Aku mendingan menjauhkan diri dulu sih daripada sakit hati terus malah bikin stres
52.	P	Tapi kamu pernah nggak mengalami kewalahan atau di luar kendali gitu sama emosi kamu?
53.	S	Pernah, waktu itu aku hampir bunuh diri
54.	P	Gimana ceritanya F, boleh diceritain nggak?
55.	S	Ya itu waktu tau kalau aku hamil, aku bener-bener ngerasa bersalah, stres, takut, tapi berusaha keras juga buat nutupin. Rasanya kayak pengen banget nyerah sampe ada pikiran buat bunuh diri
56.	P	Terus waktu itu gimana cara kamu menenangkan diri sampai akhirnya kamu memilih buat bertahan?
57.	S	Emm.. ya gitu, Mi. aku takut malah nambahin beban lagi buat orang tua, akhirnya aku kaya ya udah berusaha merangkak pelan-pelan lah istilahnya nguatn diri sendiri
58.	P	Teman-teman di Pulau juga nggak ada yang tau kalau kamu hamil F?
59.	S	Bener-bener nggak ada Mi, nggak ada yang curiga juga kayaknya, orang aku sehari sebelum lahiran masih ngelatih nari anak-anak SMP di sini, terus pas mau lahiran baru aku bilang ke temen-temen, minta maaf, minta doa juga supaya semuanya lancar
60.	P	Terus respon mereka gimana?
61.	S	Alhamdulillah respon mereka nggak sampe bikin aku <i>down</i> lagi, mereka maafin aku lah intinya, waktu aku baru melahirkan juga mereka sempet jenguk
62.	P	Emm gitu, sebenarnya orang tua kamu dua-duanya aslinya mana F?
63.	S	Bapak sama Ibu tuh sebenarnya dua-duanya dari Tangerang, jadi

		awal mulanya almarhumah nenek dulu kan jadi tukang pijat langganan gitu buat orang Pulau, terus daripada capek bolak balik waktu itu nenek beli rumah ini, akhirnya Bapak Ibu aku juga disuruh pindah aja buat jualan di Pulau, aku juga jadi ikut pindah sekolah deh
64.	P	Ooh oke, sampai sekarang menetap di Pulau berarti ya?
65.	S	Iya, tapi masih suka pulang kampung ke Tangerang
66.	P	Kamu kan jualan ya F sama suami, dengan jualan ini kebutuhan kamu sekeluarga tercukupi?
67.	S	Cukup nggak cukup harus tetap dicukupi, Mi. Kadang kalau lagi kekurangan dana suka dibantu sama orang tua atau mertua
68.	P	Berarti hubungan kamu sama mertua juga baik ya F?
69.	S	Iya baik-baik aja alhamdulillah
70.	P	Kamu tiga bersaudara ya F, hubungan kamu sama adik-adik kamu gimana?
71.	S	Kaya adik kakak pada umumnya aja sih, kadang suka berantemin hal-hal sepele tapi aslinya saling menyayangi
72.	P	Kalau sama saudara-saudara dari Bapak atau Ibu hubungannya gimana F?
73.	S	Alhamdulillah sih nggak pernah ada konflik yang gimana-gimana
74.	P	Oke F, mungkin wawancara hari ini kita cukupkan dulu, makasih banyak ya udah mau meluangkan waktunya buat aku tanya-tanya
75.	S	Iya Mi, sama-sama
76.	P	Kalau gitu aku pamit dulu ya F, assalamualaikum
77.	S	Waalaikumsalam, hati-hati Mi

Verbatim Wawancara Triangulasi Sumber Subjek 3

Nama/ Inisial : Y (Ibu subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Ibu waktu tau F hamil gimana, bu?
2.		Haduh neng, ngeselin emang itu anak. Udah bener-bener kuliah malah begitu kelakuannya
3.	P	Emm.. F itu anaknya seperti apa bu kalau di rumah?
4.		Rajin orangnya mah suka bantuin ibu kalau di rumah, ceria-ceria aja. Liat aja itu setelah hamil mah, diem-diem aja sendirian, badan makin kurus ngurusin anak, emangnya nggak capek punya anak, capek lah
5.	P	Tapi F dibantu ibu kan bu semenjak punya anak?
6.		Ya bantuin, kan belum bisa apa-apa dia. Kasihan kita juga sebenarnya ngeliat anak begitu. Tapi biarin aja udah ibu suruh cari duit sendiri tanggung jawab, punya anak mah ga murah neng, harus beli ini beli itu
7.	P	F kalau marah biasanya gimana bu?
8.		Begitu, kayak orang ngambek, diem aja kerjaannya kalo nggak nangis. Ya capek lah ngurus anak, diomongin sama orang, begitu jadinya
9.	P	Kalau F lagi capek gitu, apa yang ibu lakuin bu?
10.		Yah.. kita mah namanya orang tua, kita nasehatin, dibantuin walaupun anak salah ya tetep aja anak kita sendiri

Verbatim Wawancara 1 Subjek 4

Nama/ Inisial : T

Hari, tanggal Wawancara : Jum'at, 27 September 2024

Waktu : 19.15 – 19.50

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Halo.. assalamualaikum
2.	S	Waalaikumsalam, Mi
3.	P	Apa kabar T? Maaf ya aku ganggu waktunya hehe
4.	S	Gapapa Mi, kabar baik alhamdulillah
	P	Aku izin wawancarai kamu ya T, kaya yang udah aku jelasin sebelumnya
5.	S	Oke, Mi
6.	P	Langsung aku mulai aja ya biar nggak kemaleman, kamu sekarang tinggalnya sama siapa T?
7.	S	Sama kakak aku yang pertama, adek-adek aku, suami, terus sama anak juga disini semua
8.	P	Berarti di rumah orang tua ini ya?
9.	S	Iya
10.	P	Orang tua tuh dua-duanya asli Pulau atau bukan T?
11.	S	Kalau Umi iya asli sini, kalau Bapak dari Tangerang
12.	P	Berarti kamu masih ada saudara di Tangerang ya?
13.	S	Iya masih Mi
14.	P	Kamu sering kesana nggak, ke saudara yang di Tangerang?
15.	S	Sering sih, masih suka main kadang atau nggak sesekali mereka yang kesini
16.	P	Emm gitu.. kamu masih inget nggak orang tua kamu meninggal waktu kamu umur berapa?
17.	S	Inget, kalau Bapak waktu aku masih TK, kalau Umi tahun 2019 kayanya
18.	P	Berarti setelah orang tua meninggal kamu di rumah sama kakak sama adik-adik aja gitu ya sebelum menikah?
19.	S	Iya, Mi
20.	P	Nah, waktu kamu hamil tuh kamu umur berapa T?
21.	S	Berapa ya, emm.. 20an sih
22.	P	Boleh diceritain nggak T, perasaan kamu waktu tau kamu hamil?
23.	S	Sebenarnya takut Mi, tapi entah kenapa ada <i>happy</i> sedikit. Kayanya sedikit banget, lebih banyak takut sama paniknya. Apalagi pas orang-orang tau, itu aku saking takutnya sampe nggak bisa tidur, malu juga buat ketemu orang-orang, makanya aku di rumah aja
24.	P	Berarti masyarakat ngasih stigma negatif ke kamu gitu setelah tau

		kamu hamil?
25.	S	Iya bener
26.	P	Terus gimana kamu menghadapi perasaan-perasaan itu, gimana kamu menanggapi stigma dari masyarakat?
27.	S	Gimana ya Mi, sebenarnya susah buat ngalihin pikiran buruk tuh, tidur aja sih aku mah hahaha walaupun cuma ngilangin stres sebentar
28.	P	Tapi ada nggak orang yang kamu percaya buat berbagi keresahan kamu?
29.	S	Suami doang sih paling kadang
30.	P	Sama teman-teman hubungan kamu gimana T?
31.	S	Sama temen-temen sebenarnya aku juga deket banget, cuma kan waktu awal-awal aku tau kalau aku hamil aku juga <i>shock</i> , aku nggak langsung ngabarin mereka lah kalau aku hamil, aku juga kepikiran gimana respon mereka kalau tau. Tapi lama-lama aku bilang sih, nggak nyangka juga ternyata mereka masih nerima aku, nggak yang ngejauhin atau gimana
32.	P	Emm oke.. kalau respon keluarga sendiri waktu itu gimana?
33.	S	Pas aku hamil? Ya.. kecewa pasti. Nggak lama setelah tau kan aku disuruh menikah langsung
34.	P	Tapi dari kamu nggak ada perasaan terpaksa kan?
35.	S	Nggak lah, aku juga mau anak aku ada Bapaknya hahaha. Lagian juga dia kan pacar aku, dia juga yang hamilin, dia juga lah yang tanggung jawab
36.	P	Oh iya, kalian udah pacaran berapa tahun?
37.	S	4 tahunan Mi
38.	P	Ada rasa khawatir nggak T untuk jadi seorang Ibu?
39.	S	Ooh ada banget, iya khawatir
40.	P	Apa yang kamu khawatirkan?
41.	S	Yah.. takut nggak bisa ngurus anak dengan baik
42.	P	Terus buat mengalihkan pikiran itu, apa yang kamu lakukan?
43.	S	Emm.. ya udah pelan-pelan aku rawat anak aku semampu aku aja sih
44.	P	Oke, ada hal apa yang memotivasi kamu untuk bisa bertahan sejauh ini?
45.	S	Emm.. aku selalu pengen ngasih yang terbaik aja sih buat anak, rasanya itu udah jadi tanggung jawab aku buat nebus kesalahan aku
46.	P	Oke T, mungkin sampai disini dulu wawancara kita hari ini, makasih banyak ya udah mau luangin waktunya
47.	S	Iya Mi, sama-sama
48.	P	Aku tutup dulu ya T, assalamualaikum
49.	S	Iya, waalaikumsalam

Verbatim Wawancara 2 Subjek 4

Nama/ Inisial : T

Hari, tanggal Wawancara : Minggu, 5 Januari 2025

Waktu : 10.30 – 11.40

Lokasi : Tempat tinggal subjek

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum
2.	S	Waalaikumsalam, sini Mi
3.	P	Maaf ya aku ganggu waktunya lagi hehe
4.	S	Hahaha nggak nggak
5.	P	Makasih ya T sebelumnya udah bersedia jadi subjek aku
6.	S	Sama-sama Mi, ini mau wawancara lagi kan?
7.	P	Iya T, tapi sebelum wawancara ini ada <i>informed consent</i> , silakan kamu baca dulu ya
8.	S	Ooh oke, ini diisi juga?
9.	P	Iya betul diisi dulu ya, nanti kalau udah bilang aja
10.	S	Udah nih Mi
11.	P	Oke, sebelum mulai wawancara ada yang mau kamu tanyain dulu nggak?
12.	S	Nggak ada sih Mi, langsung aja
13.	P	Oke, oke. Mungkin aku boleh tau dulu pekerjaan kamu dan suami?
14.	S	Aku mah nggak kerja, ibu rumah tangga. Suami aku kerjanya jadi staff di dinas lingkungan hidup
15.	P	Ooh oke, kalau orang tua sebelum meninggal kerjanya apa T?
16.	S	Umi aku ibu rumah tangga, Bapak aku jualan
17.	P	Kamu sama keluarga dari orang tua hubungannya gimana T?
18.	S	Sama keluarga dari Umi Alhamdulillah nggak pernah ada konflik, kalo sama keluarga Bapak pernah tuh ada konflik tapi sekarang udah baik-baik aja
19.	P	Konflik yang seperti apa T?
20.	S	Yah ada, masalah salah paham doang sebenarnya. Itu juga udah lama waktu aku masih sekolah apa ya
21.	P	Ooh oke, kamu sekolah mulai dari SD sampai SMA itu dimana T?
22.	S	Aku TK, SD itu di Pulau. Terus SMP, SMA aku di Jakarta
23.	P	Di Jakarta kamu tinggal sama siapa T?
24.	S	Di yayasan gitu, waktu itu kan ada ustad di Pulau gitu yang ngumpulin anak yatim buat di sekolahin, nah terus aku ikut. Selesai sekolah ya aku balik lagi kesini
25.	P	Terus kamu ketemu sama suami dimana T?
26.	S	Pas lagi main aja sih, kita kan sama-sama orang sini jadi sering

		ketemu
27.	P	Ooh gitu.. kalian pacaran tuh udah berapa lama?
28.	S	4 tahunan Mi
29.	P	Kakak kamu tau waktu itu kalau kamu pacaran?
30.	S	Tau kok, kalau dia mah nggak mau ambil pusing sebenarnya
31.	P	Oke kita lanjut ya, sejauh ini gimana perasaan kamu menjadi seorang Ibu?
32.	S	Yah alhamdulillah Mi, sejauh ini pelan-pelan udah belajar nerima walaupun masih sering khawatir
33.	P	Apa yang membuat kamu khawatir T?
34.	S	Emm.. banyak sih Mi, takut nggak bisa ngurus anak, ngurus rumah, ngurus suami gitu. Karena kan aku belum ada persiapan yang matang ya buat menikah apalagi punya anak
35.	P	Sejak kapan kamu ngerasain kekhawatiran itu T?
36.	S	Waktu baru-baru menikah, pokoknya jarak dari aku tau kalau aku hamil, terus ketahuan, abis itu disuruh menikah itu nggak lama
37.	P	Boleh diceritain lebih lengkap lagi nggak T perjalanan kamu sampai kamu tau kamu hamil?
38.	S	Emm.. pokoknya tuh dari kita pacaran emang udah suka jalan-jalan berdua ke sana sini, ya terus ada satu <i>moment</i> kita dibawa nafsu lah. Terus abis itu aku nggak haid berapa bulan aku lupa, aku juga nggak curiga ga kepikiran kesana waktu itu. Terus pas aku lagi main sama temen-temen, biasa kita duduk-duduk di pantai, aku tuh ngerasa kok perut aku kayak ada yang gerak, badan aku juga kok rasanya gemukan ya. Terus aku ajak pacar aku pergi buat testpack terus ternyata positif. Aku masih nggak percaya, akhirnya aku usg lah ke dokter ternyata beneran hamil. Emm.. Nggak tau kenapa aku ada rasa senang waktu itu, kayanya mungkin aku ngerasa bakal punya keluarga sendiri ga kesepian lagi, tapi tetap nangis sih ya karena inget kalau aku belum menikah, terus gimana nanti ngadepin omongan orang-orang
39.	P	Respon pacar kamu waktu itu gimana T?
40.	S	Ya kurang lebih sama kaya aku, dia juga bingung, panik awalnya. Tapi ya udah pelan-pelan kita ngeyakinin diri buat ngelewatin ini sama-sama
41.	P	Oke.. Nah dari cerita kamu tadi gimana caranya kamu bisa menjaga keseimbangan emosi kamu ditengah tuntutan jadi seorang Ibu dan seorang istri?
42.	S	Gimana ya, paling liburan sih atau nggak jalan-jalan di pantai aja sama temen-temen
43.	P	Berarti kamu memang masih dekat banget ya sama teman-teman?
44.	S	Iya, mereka udah kaya keluarga aku sih soalnya aku kalau ada masalah ceritanya kalau nggak ke suami ya ke mereka
45.	P	Ooh gitu, terus cara kamu ngatur waktu buat main sama temen-temen dan sama suami atau anak kamu gimana?
46.	S	Ya pokoknya kalau urusan rumah tangga udah selesai terus kalau

		masih banyak waktu, aku main sama temen-temen aku sambil bawa anak aku hahaha
47.	P	Emm.. oke, menurut kamu tantangan terbesar yang kamu hadapi sekarang ini apa T?
48.	S	Emm.. aku selalu kepikiran gimana caranya bisa ngasih contoh yang baik ke anak aku, terus bisa jadi Ibu yang baik. Sama itu sih, dengan semua ketidaksiapan aku, gimana caranya aku harus tetap taat sama suami
49.	P	Oke.. pernah nggak kamu ngerasa emosi kamu lagi susah buat dikendaliin selama kamu jadi Ibu atau jadi istri?
50.	S	Emm.. pernah kayanya
51.	P	Itu karena hal apa?
52.	S	Namanya tiba-tiba berubah kewajiban ya Mi, harus jadi istri, harus jadi Ibu, adaptasinya tuh susah banget. Anak nangis aku ikut capek, ya macem-macem lah. Apalagi sama semua yang terjadi sama aku, sebenarnya aku butuh banget sosok orang tua aku buat ngajarin ini itu, buat nenangin aku, ya walaupun ada kakak aku sih yang bantuin tapi tetap aja rasanya beda kalau sama Ibu sendiri kan
53.	P	Iya T, terus respon suami gimana kalau kamu lagi sensitif gitu?
54.	S	Nenangin sih, ya ada lah kita berantem-berantem kecil mah namanya rumah tangga. Tapi tetep Mi, dia lebih dewasa karena emang tuaan dia juga hahaha
55.	P	Sejauh ini yang bikin kamu optimis atau kuat gitu menghadapi masalah apa, ada nggak T?
56.	S	Kadang kalau lagi ngeliat ke anak sih. Nggak nyangka bisa bertahan sama-sama sejauh ini, ngerasa bersalah pasti ada, tapi itu bikin aku keinget supaya lebih keras lagi buat terus ngasih yang terbaik buat anak
57.	P	Kalau sekarang-sekarang masih ada nggak T orang-orang yang membahas kehamilan kamu?
58.	S	Udah nggak sebanyak dulu sih, tapi kadang nih kalau aku ada salah-salah sedikit pasti diungkit-ungkit tuh
59.	P	Ada salah gimana maksudnya T?
60.	S	Nggak tau deh pokoknya ada aja orang-orang kayak gitu aku juga nggak ngerti
61.	P	Terus kamu gimana ngerespon orang-orang itu?
62.	S	Ya udah ngejauh dulu aja mendingan, nenangin hati dulu ntar juga lama-lama ya udah baik sendiri
63.	P	Ooh oke, kasus kaya kamu gini kan juga lumayan banyak ya di Pulau, tanggapan kamu soal itu gimana T?
64.	S	Nah iya itu hahaha, mungkin kalau cuma aku doang yang begini aku bakal stres yang lebih parah dari ini sih, tapi karena tau banyak yang kaya aku tuh rasanya kaya.. ya udahlah kuat-kuatin sebelumnya banyak juga yang begini pada bisa tuh bertahan, walaupun aku juga nggak tau sampe kapan harus terus kepikiran
65.	P	Oke.. berarti cukup bikin kamu tenang ya?

66.	S	Emm.. yah lumayan lah hahaha
67.	P	Tapi kamu nggak pernah kan T berpikiran buat ngelakuin hal-hal buruk kalau lagi emosi?
68.	S	Enggak sih, Alhamdulillah nggak pernah
69.	P	Biasanya apa T yang paling kamu butuhkan buat nenangin diri kamu kalau lagi emosional?
70.	S	Emm.. cerita ke suami, atau nggak kalau emosinya karena suami ceritanya ke temen-temen aku buat minta pendapat atau solusi. Padahal mereka juga belum menikah hahaha, tapi emang temen-temen aku semuanya lebih tua daripada aku
71.	P	Oke, berarti kamu suka curhatnya emang antara suami dan temen-temen kamu gitu ya
72.	S	Iya betul
73.	P	Tapi emosi kamu nih memengaruhi rutinitas keseharian kamu nggak?
74.	S	Yah lumayan ya, orang kalau lagi emosi pasti ngapa-ngapain bawaannya males Mi. Tapi kalau ke anak mah mau nggak mau tetap ngurusin walaupun muka nih udah nggak ke kontrol pasti
75.	P	Kamu tuh tipe yang diam atau meledak-ledak gitu kalau emosi?
76.	S	Emm.. lebih banyak diam sih, jarang banget kalau ngomel-ngomel tuh rasanya energi udah habis duluan
77.	P	Emm.. oke oke, rencana kamu kedepannya gimana nih T ada yang pengen kamu lakuin?
78.	S	Apa ya.. pengen bangun rumah sih sama buka usaha, pengen kasih tempat yang nyaman lah buat anak pokoknya
79.	P	Wah aamiin, semoga segera tercapai ya
80.	S	Aamiin..
81.	P	Oke deh T, mungkin wawancaranya kita cukupkan disini dulu ya, makasih banyak ya udah mau berbagi cerita, maaf juga nih aku jadi ganggu waktunya
82.	S	Sama-sama Mi, iya santai aja
83.	P	Kalau gitu aku pamit dulu ya T, assalamualaikum
84.	S	Oke, oke waalaikumsalam

Verbatim Wawancara Triangulasi Sumber Subjek 4

Nama/ Inisial : M (sahabat dekat subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Kakak udah kenal dekat lama ya sama T?
2.		Kenal mah udah dari SD, tapi kalau dekat banget tuh pas SMP kayanya baru sering main bareng terus jadi sedeket sekarang
3.	P	Menurut kakak T orangnya seperti apa?
4.		Dia itu definisi bocil yang udah punya bocil
5.	P	Maksudnya gimana itu kak?
6.		Diantara kita semua temen-temen dia, dia yang paling muda, tapi dia juga yang udah punya anak duluan. Terus anaknya juga masih seneng main, ya aku ikut seneng sih ngeliat dia jadi ga terpuruk gitu, masih mau main sama kita-kita, masih mau cerita masalah-masalah dia. Yah.. apa ya, aku juga ngerasanya karena masih labil tuh anak jadi dia ga bisa mikir panjang malah jadi hamil sama pacarnya, untung aja pacarnya juga kita kenal, mau tanggung jawab
7.	P	Berarti memang sering cerita sama kakak ya kak, kalau ada masalah?
8.		Iya.. keliatan banget dia mah mukanya kalau ada masalah
9.	P	Biasanya apa kak yang kakak lakuin kalau T lagi cerita tentang masalahnya?
10.		Ya didengerin aja, berusaha nenangin walaupun kita juga ga bisa bantu apa-apa ya. Apalagi sama orang-orang yang ngomongin dia kan kita juga ga bisa kontrol, ga bisa belain juga, soalnya kan dia juga emang salah
11.	P	Biasanya T gimana kak kalau lagi marah atau lagi capek sama masalahnya?
12.		Kalau ke kita sih, ke temen-temennya dia kalau marah diam, sama sih di rumah juga begitu paling dia cerita ada lah debat-debat sama suaminya tapi itu ga lama.. emang ga bisa ngomel banyak anaknya, gampang nangis hahaha

Verbatim Wawancara Subjek 5

Nama/ Inisial : A

Hari, tanggal Wawancara : Senin, 6 Januari 2025

Waktu : 10.35 – 12.10

Lokasi : Tempat tinggal subjek

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum
2.	S	Waalaikumsalam sini duduk Mi
3.	P	Iya kak, makasih. Pada kemana kok sepi di rumah?
4.	S	Iya kalau jam segini emang pada kerja, kakak aku yang perempuan itu tidur sama anaknya di kamar
	P	Oalah.. maaf ya kak aku jadi ganggu waktu istirahatnya
5.	S	Gapapa Mi, aman
6.	P	Oh iya kak, ini sebelum wawancara ada <i>informed consent</i> yang perlu kakak baca dulu ya
7.	S	Ooh oke, oke
8.	P	Udah kak?
9.	S	Udah nih, Mi
10.	P	Oke kak, nanti aku akan tanya beberapa pertanyaan dan kakak jawab sesuai keadaan kakak aja ya, kalau ada pertanyaan yang bikin kakak nggak nyaman bilang aja ya kak
11.	S	Oke siap
12.	P	Oke langsung aku mulai ya kak, mungkin yang pertama boleh diceritakan kak kondisi ekonomi kakak dan keluarga, suami, bapak, Ibu itu kerjanya apa?
13.	S	Aku sendiri ibu rumah tangga, kalau suami ya itu jagain <i>banana boat</i> di pantai. Kalau Umi juga dagang di pantai, Bapak aku nelayan
14.	P	Ini kakak kan tinggal di rumah orang tua ya kak, untuk biaya sehari-hari udah mandiri atau gimana?
15.	S	Iya, untuk kebutuhan sehari-hari ya dari gaji suami aku, cuma kadang kalau lagi kekurangan sesekali dibantu orang tua
16.	P	Oke.. berarti yang tinggal di rumah ini ada siapa aja kak?
17.	S	Kakak aku sama suami sama anaknya, aku juga sama suami sama anak aku
18.	P	Umi sama Bapak kakak disini juga kak?
19.	S	Oh iya Umi sama Bapak juga, tapi Umi lebih sering tidur di warung
20.	P	Ooh warungnya memang buka sampai malem kak?
21.	S	Iya.. hampir 24 jam buka
22.	P	Kalau orang tua dua-duanya asal mana kak?
23.	S	Asli sini dua-duanya, nenek aku juga dua-duanya kan disini. Aku nggak tau asal usulnya gimana hahaha, ya pokoknya aku emang dari

		lahir disini
24.	P	Oke, oke.. tapi hubungan sama keluarga dari Bapak atau dari keluarga Umi pernah terjadi konflik gitu nggak kak?
25.	S	Nggak sih, Alhamdulillah akur-akur aja
26.	P	Sama keluarga dari suami gimana kak?
27.	S	Sama, baik-baik aja Alhamdulillah
28.	P	Alhamdulillah ya, kakak sama suami tuh udah pacaran berapa tahun kak?
29.	S	Jalan 7 tahun Mi
30.	P	Emm oke... kita lanjut ya, boleh diceritain nggak kak perasaan kakak waktu kakak tau kakak hamil?
31.	S	Emm.. gimana ya, Mi. Seneng iya tapi sedih banget juga iya
32.	P	Senang dan sedihnya itu karena apa kak?
33.	S	Seneng karena nggak nyangka mau jadi Ibu, aku juga yakin pacar aku bakal tanggung jawab, kalau sedihnya waktu itu tuh aku ngerasa teman-teman yang lain masih bisa kesana kesini sedangkan aku cuma banyak diam di rumah, apalagi hamilnya dengan cara yah kaya gini
34.	P	Orang yang pertama kali kakak kasih tau kalau kakak hamil siapa kak?
35.	S	Ya pacar aku yang sekarang suami aku
36.	P	Oh iya, suami kakak orang sini juga ya berarti?
37.	S	Iya orang sini
38.	P	Terus kak, gimana respon suami waktu tau kakak hamil?
39.	S	Dia juga kaget, terus nenangin aku sama yakinin supaya kita jalanin bareng-bareng. Kita sempet sepakat buat nutupin dulu, terus akhirnya setelah beberapa bulan aku ketahuan hamil sama keluarga aku, sama keluarga suami, akhirnya disuruh menikah
40.	P	Oke.. berarti orang-orang juga tau setelah keluarga tau ya kak?
41.	S	Iya bener
42.	P	Ada tekanan atau omongan dari orang lain nggak kak setelah tau kakak hamil?
43.	S	Kalau omongan pasti ada aja ya, cuma udah nggak yang terlau tertekan lagi sih. Karena yang ngalamin kayak gini bukan cuma aku, bahkan kakak aku juga. Mungkin kalau sedih sih iya pasti, tapi lebih banyak nggak dipikirkannya
44.	P	Pada saat itu kakak berani ngelakuin salah satunya karena kakaknya kakak juga mengalami hal yang sama?
45.	S	Nggak juga sih, Mi. awalnya mah aku kalau bisa ya lebih baik dari dia, nggak bikin malu orang tua. Tapi ternyata aku juga kalah sama nafsu sendiri. Kalau aku dari awal emang ada persiapan mah mendingan aku langsung menikah waktu itu, tapi kan ini nggak. Cuma ya.. karena ada yang pengalamannya sama aja jadi rasanya gimana ya, lebih tenang dikit
46.	P	Oke.. berarti dengan tau banyaknya kasus seperti kakak disini itu bikin kakak tenang ya?

47.	S	Iya Mi, jadi kalaupun dihujat aku nggak ngerasa sendirian banget gitu hahaha
48.	P	Kalau kakaknya kakak kejadiannya udah berapa tahun yang lalu kak?
49.	S	Lumayan lama lah Mi, sekarang anaknya aja udah kelas 3 SD
50.	P	Ooh gitu, kakak tuh pertama kali pacaran dari umur berapa kak?
51.	S	Berapa ya, dari SMP aku udah pacaran
52.	P	Tapi orang tua tau kalau kakak pacaran?
53.	S	Emm.. kalau orang tua mah lebih ke nggak mau ikut campur sih waktu itu. Yang bener-bener aku kenalin ke orang tua ya suami aku sekarang waktu dulu pacaran
54.	P	Kakak sama suami kan sama-sama orang sini ya kak, berarti pacarannya di Pulau aja atau ada pergi-pergi gitu juga kak?
55.	S	Kita tuh sering ini, apa namanya, kan banyak konten-konten kayak <i>movie date</i> , <i>sushi date</i> , gitu-gitu kan, nah kita juga kadang ngumpulin video kayak gitu buat dijadikan ide aja kalau kita lagi jalan bareng hahaha. Sampai <i>staycation</i> bareng terus jadi lah anak aku yang sekarang nih. Waktu itu posisinya emang lagi ke darat sama suami aku terus nginep bareng
56.	P	Oke.. terus setelah menjalani ini semua, apa tantangan paling berat buat kakak sebagai seorang Ibu di usia remaja?
57.	S	Mungkin karena posisinya aku menikah dan punya anak itu kaya tiba-tiba ya, belum ada kesiapan yang matang. Aku tuh ego nya masih gede, kadang aku ikut marah kalau anak aku tantrum atau sakit gitu
58.	P	Marah yang gimana kak?
59.	S	Ya begitu, kalau diajak ngomong sensitif terus bete seharian diam aja, capek jadi sebel sendiri
60.	P	Terus respon suami gimana kak kalau kakak lagi sensitif gitu?
61.	S	Untungnya dia lebih dewasa sih, dia yang banyak nenangin aku
62.	P	Kakak sama suami bedanya berapa tahun?
63.	S	Beda 5 tahun, suami aku 27 tahun kalau aku mau 22
64.	P	Ada kekhawatiran nggak kak dari awal kakak hamil sampai sekarang buat peran baru kakak sebagai seorang Ibu?
65.	S	Khawatir mah ada lah, takut salah-salah ngerawat anak
66.	P	Terus yang membimbing kakak untuk menjalankan peran jadi ibu kaya ngurus anak dan lain-lain siapa kak?
67.	S	Umi aku, umi yang ngajarin aku ngurus anak aku dari waktu baru lahir
68.	P	Ada nggak kak perbedaan yang kakak rasain sebelum kakak jadi seorang Ibu sama sekarang?
69.	S	Iya, sekarang harus belajar nurunin ego walaupun masih susah, harus banyak-banyak sabar juga
70.	P	Tapi ada nggak tindakan buruk yang pernah kakak lakuin kalau lagi emosi di luar kendali gitu?
71.	S	Alhamdulillah nggak sih, paling ya diam aja di kamar seharian

72.	P	Itu karena apa kak kalau boleh tau?
73.	S	Ya kaya yang aku bilang tadi, aku tuh ego nya masih gede. Kadang kalau ada yang salah ngomong sedikit aku sensitif terus maunya diam aja di kamar kalau nangis ya nangis sendirian
74.	P	Selain itu, biasanya kakak ngapain kak buat nenangin diri?
75.	S	Beres-beres rumah sih, tapi yang agak banting-banting gitu hahaha
76.	P	Ooh iya kak, terus cara kakak buat menyeimbangkan antara peran kakak sebagai seorang Ibu dengan peran sebagai remaja atau masa depan gimana kak?
77.	S	Untuk sekarang aku lebih ke peran Ibu aja sih buat anak aku, itu aja masih belum baik. Cuma ya suatu saat aku juga pengen buka usaha makanan-makanan kekinian gitu
78.	P	Wah, aamiin. Semoga terwujud ya kak
79.	S	Iya aamiin
80.	P	Oke deh kak, mungkin wawancara hari ini kita cukupkan dulu
81.	S	Ooh gitu, oke, makasih ya Mi udah ditemenin ngobrol
82.	P	Aduh aku yang makasih kak, maaf ya jadi ganggu waktunya
83.	S	Gapapa Mi
84.	P	Kalau gitu aku pamit dulu ya kak, assalamualaikum
85.	S	Iya hati-hati, waalaikumsalam

Verbatim Wawancara Triangulasi Sumber Subjek 5

Nama/ Inisial : N (suami subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	Abang pacaran sama kak A udah berapa lama bang?
2.		Berapa sih, emm.. 7 tahun ada
3.	P	Kak A tuh kalau di rumah orangnya gimana bang?
4.		Dia walaupun masih sering marah-marah kalau lagi capek ngurusin anak, tapi syukurnya masih mau belajar
5.	P	Beneran sampai banting-banting barang bang kalau marah?
6.		Hahaha, iya bener
7.	P	Tapi tanggapan orang rumah gimana bang kalau kak A lagi marah kayak gitu?
8.		Takut semua serumah diam hahaha, biarin sengaja nunggu dia mendingan dulu, baru ajak ngomong. Kalau dia lagi begitu terus diajak ngomong malah makin parah, ntar kita nya juga jadi ikut emosi
9.	P	Kalau abang sendiri masih nerima stigma atau omongan-omongan gitu ga bang dari orang-orang disini?
10.		Saya mah.. gimana ya, iya emang salah, malu mah malu. Tapi saya yakin sih A lebih keberatan, lebih kepikiran daripada saya
11.	P	Oke.. berarti biaya kehidupan emang udah abang semua yang nanggung ya?
12.		Iya, tapi makan mah masih ikut orang tua kadang, ini tempat tinggal juga, belum punya uang buat punya rumah sendiri hahaha

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rohmi Alfiah

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 12 Juli 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Kel. Pulau Untung Jawa RT 002/ RW 03, Kec. Kepulauan Seribu

Email : rohmialfiyaah42@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Pulau Untung Jawa 01 PG (2009-2015)
2. Madrasah Tsanawiyah Sepatan (2015-2018)
3. Madrasah Aliyah Al Hamid Jakarta (2018-2021)
4. UIN Walisongo Semarang (2021-2025)

Riwayat Organisasi :

1. Anggota Biro Keagamaan PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan (2022-2023)
2. Anggota Komisi B Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan (2023-2024)

Riwayat Magang dan Kerja :

1. Divisi RAC PT. Indonesian People Power selama satu semester (2024)
2. Mengajar di KB-RA Alfiah selama dua bulan (2024)