

Strategi Coping Pada Remaja yang Hamil Diluar Nikah Dalam Menjalani Pernikahan Dini dan Berkeluarga (*Married By Accident*)

Happy Ayu Putri Najwa¹, Anandha Sherly Erlina², Tinon Citraning Harisuci³

Email: hpyayuputri@gmail.com¹, anandhasherlyerlina@gmail.com²,

tinon.citra@umk.ac.id³

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus^{1,2,3}

Abstrak

Kehamilan di luar nikah pada remaja sering berujung pada pernikahan dini (*married by accident*) dan menimbulkan berbagai tekanan psikologis, sosial, serta tuntutan penyesuaian diri. Penelitian ini dilakukan untuk memahami strategi coping yang digunakan remaja perempuan dalam menghadapi pernikahan dini akibat kehamilan pranikah. Kajian pustaka merujuk pada teori Lazarus dan Folkman yang membagi coping menjadi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tiga remaja perempuan berusia di bawah 19 tahun dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis dengan mengkodekan data berdasarkan kategori coping Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan berbagai strategi coping, antara lain *seeking social support*, *planful problem solving*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, *distancing*, serta pada beberapa subjek muncul *self-controlling*, *escape avoidance*, dan *confrontative coping*. Strategi yang paling dominan adalah *seeking social support* karena keluarga dan lingkungan memiliki peran besar dalam penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan terkait pernikahan dini. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi berkontribusi penting dalam proses adaptasi remaja yang menjalani *married by accident*. Penelitian selanjutnya disarankan menggali aspek psikologis dan dinamika keluarga secara lebih mendalam.

Kata Kunci: Pernikahan Dini; Strategi Coping; *Marriage by Accident*; Remaja Hamil

Abstract

A Teen pregnancy outside of marriage often leads to early marriage (married by accident), creating psychological, social, and familial pressures that require significant adjustment. This study aims to explore the coping strategies used by adolescent girls who undergo early marriage due to premarital pregnancy. The literature review refers to Lazarus and Folkman's coping theory, which categorizes coping into problem-focused coping and emotion-focused coping. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. Three adolescent girls under the age of 19 were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and observations, then analyzed using coding based on Lazarus and Folkman's coping categories. The findings show that the participants used various coping strategies, including seeking social support, planful problem solving, accepting responsibility, positive reappraisal, and distancing. Additional strategies such as self-controlling, escape avoidance, and confrontative coping also emerged in some participants. Seeking social support was the most dominant strategy, as family and community involvement played a crucial role in helping adolescents handle emotional distress and administrative processes related to early marriage. These results highlight the importance of social support and emotional regulation in helping adolescents adapt to married by accident situations. Future research is recommended to further explore psychological factors and family dynamics.

Keywords: Early Marriage; Coping Strategies; *Marriage by Accident*; Pregnant Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode dari anak-anak sampai era dewasa, biasanya berkisar di antara umur 12-21 tahun (Islamy et al., 2022). Masa remaja juga merupakan periode perkembangan yang sangat

kompleks, di mana individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Santrock, 2019). Pada masa ini remaja mengalami beberapa transformasi fisik maupun intelektual, seperti peningkatan suasana

hati, atensi, kedudukan, dan pola sikap (Hurlock, 1999). Perubahan pola perilaku yang biasanya terjadi seperti meningkatnya keingintahuan tentang berbagai hal, termasuk perilaku seks Malanda (Islamy et al., 2022).

(Sarwono, 2013) mengungkapkan bahwa hasrat seksual mendorong perilaku seksual, baik untuk lawan jenis maupun sesama jenis. Perasaan tertarik, berkencan, keintiman, dan sampai melakukan hubungan seksual adalah contoh perilaku seksual (Islamy et al., 2022) Bersentuhan (*touching*), berciuman (*kissing*), dan hubungan seksual (*sexual intercourse*) adalah tiga jenis perilaku seksual sesuai yang diungkapkan oleh (Rosidah, 2012). Meskipun perkembangan seksual merupakan bagian dari perkembangan yang harus dijalankan, penyaluran hasrat seksual yang belum semestinya dilakukan dapat menyebabkan dampak negatif seperti kehamilan.

Hasil dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017 mengungkapkan perilaku pacaran menjadi titik awal pada praktik berisiko yang membuat individu khususnya remaja mengalami kehamilan pada usia dini yang tidak diinginkan terinfeksi penyakit menular seksual dan tindakan aborsi (BKKBN, 2019). Kehamilan di luar pernikahan di kalangan remaja merupakan

fenomena yang tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada psikologis, sosial, dan kehidupan masa depan remaja tersebut (Meylawati & Anggraeni, 2024).

Studi dari (Pertiwi & Yuwono, 2024). mengungkap dinamika penerimaan diri pada remaja perempuan yang menikah dini karena kehamilan diluar nikah, dimana sebagian dari mereka merasakan penerimaan diri positif setelah menikah, sementara yang lain tetap merasakan emosi negatif, penolakan, bahkan isolasi sosial. Menurut data Sensus Nasional, antara 48% dan 51% perempuan yang mengalami kehamilan pranikah masih remaja (Rahmawati et al., 2017). Menurut Sari & Desiningrum, (2017) sebagian besar remaja perempuan yang memilih untuk mempertahankan kehamilan akan menikah untuk menutupi keadaan mereka atau mengambil tanggung jawab atas perilaku seksual mereka. Menikah tanpa rencana biasanya disebut sebagai *married by accident*.

Undang-Undang No.16 Tahun 2019 mengatur bahwa perkawinan diizinkan jika pihak pria dan wanita sudah mencapai usia 19 tahun. Persoalan yang terjadi saat ini adalah perbedaan batas usia sehingga harus mendapatkan dispensasi terkait pernikahan dini (Pertiwi & Yuwono, 2024). Dispensasi dapat

diberikan dengan alasan mendesak karena tidak ada pilihan lain dan sangat terpaksa harus melakukan pernikahan. Badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) menunjukan Indonesia masuk ke salah satu negara dengan jumlah persentase pernikahan dini yang tinggi di dunia. Terjadinya kehamilan di luar nikah membuat banyak remaja harus mendapatkan dispensasi terkait pernikahan. Perempuan adalah pihak yang paling dirugikan karena kehilangan banyak hal, seperti hilangnya hak untuk melanjutkan sekolah karena kehamilan di luar nikah, remaja perempuan terpaksa dikeluarkan dari sekolah karena sudah dianggap mencemarkan nama baik sekolah (Ligit, 2016).

Sebagai remaja perempuan yang menjalani pernikahan dini, permasalahan yang bisa saja muncul dalam keluarga menjadi tantangan tersendiri seperti konflik internal dan eksternal (Pertiwi & Yuwono, 2024). Mereka akan melakukan *coping* sebagai cara mereka keluar dari masalah, yang dimana bertujuan untuk memperbaiki situasi terjadinya stress atau sekedar mengatur reaksi emosional yang bisa muncul karena suatu masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping dapat diartikan sebagai sebuah upaya baik yang dilakukan untuk menjaga mental maupun perilaku untuk menguasai, mengurangi,

mentoleransi, meminimalisir suatu keadaan atau kejadian yang ada (Suprabowo & Nurasyikin, 2021). Strategi coping juga bisa diartikan sebagai perilaku individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi (Suprabowo & Nurasyikin, 2021).

Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan coping menjadi dua berdasarkan fungsinya: coping yang berfokus pada masalah (*Problem-Focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*Emotion-Focused coping*). Adanya penggabungan kedua coping akan menjadi sebuah strategi coping yang efektif dikarenakan individu yang menyelesaikan masalah tetapi tidak memiliki kendali atas dirinya dan individu yang dapat mengendalikan emosinya tetapi tidak menyelesaikan kesalahan yang ada tidak dapat dianggap sebagai strategi pemecahan masalah yang efektif (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam penelitian ini ada tiga pasangan suami istri yang sudah melakukan pernikahan dini di luar nikah akibat perilaku seksual sebelum menikah.

Penelitian ini bertujuan menggambarkan strategi coping pada remaja perempuan yang hamil dan menjalani married by accident. Temuan penelitian diharapkan memberikan

pemahaman tentang bagaimana mereka menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam pernikahan yang terjadi akibat kehamilan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi informasi bagi remaja lain mengenai risiko perilaku seksual pranikah dan konsekuensi yang mungkin muncul.

KAJIAN PUSTAKA

Strategi Coping

Menurut Sarafino (dalam, Maryam, 2017) *coping* merupakan usaha yang dilakukan untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) kondisi stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Upaya yang diambil individu ini lah yang disebut strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengatasi, atau meminimalkan dampak dari situasi stres yang menekan (Maryam, 2017). Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni :

- 1) *Problem Focused Coping* : Strategi *coping* berfokus pada masalah merupakan suatu tindakan yang dimaksudkan untuk menyelesaikan masalah. Perilaku *coping* yang berfokus pada masalah cenderung dilakukan oleh individu apabila individu percaya bahwa mereka

memiliki kemampuan untuk mengubah situasi atau yakin sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasinya. Terdapat tiga bentuk *problem focused coping*, yakni

- a) *Planful Problem Solving* : Strategi *coping* yang dilakukan dengan melakukan langkah - langkah yang terencana dan sistematis untuk mengatasi masalah.
 - b) *Confrontative Coping* : Strategi *coping* dengan upaya menghadapi stresor secara langsung, tegas, dan seringkali disertai pengambilan risiko, individu bersifat asertif atau bahkan agresif.
 - c) *Seeking Social Support* : Strategi *coping* yang dilakukan individu untuk mencari bantuan dari lingkungan sosialnya. Dukungan tersebut berupa dukungan informasi, bantuan nyata, dan dukungan emosional.
- 2) *Emotion Focused Coping* : Strategi *coping* berfokus pada emosi merupakan upaya yang bertujuan memodifikasi fungsi emosi tanpa mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* berfokus pada emosi umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang menimbulkan tekanan tidak dapat diubah, sehingga individu hanya

dapat berusaha menerima keadaan tersebut karena keterbatasan sumber daya untuk mengatasinya. Terdapat lima bentuk *emotion focused coping*, yakni :

- a) *Positive Reappraisal* : Strategi *coping* yang dilakukan dengan mencari makna positif dari peristiwa yang menekan. individu berusaha melihat sisi baik dari apa yang terjadi, menggunakan pengalaman tersebut sebagai sarana pengembangan diri, termasuk melalui aktivitas religius atau spiritual.
- b) *Accepting Responsibility* : Strategi *accepting responsibility* muncul ketika individu mengakui perannya dalam masalah yang dihadapi dan berusaha memperbaiki keadaan dengan menerima kenyataan sebagaimana mestinya.
- c) *Self Controlling* : Bentuk *coping* yang menekankan regulasi emosi dan perilaku. Individu yang melakukan strategi *coping* ini dalam menyelesaikan masalah akan selalu berfikir sebelum melakukan sesuatu dan menghindari sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- d) *Distancing* : *Distancing* merujuk pada usaha individu untuk menjauh dari situasi yang menekan. Individu bersikap kurang peduli terhadap

persoalan yang sedang dihadapi dan mencoba melupakan seolah tidak terjadi apa-apa.

- e) *Escape Avoidance* : Strategi *coping* *escape avoidance* digunakan ketika individu memilih menghindari masalah. Hal ini dapat menunda penyelesaian masalah, melibatkan diri dalam perbuatan negatif seperti tidur berlebihan, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Pernikahan Dini

Menurut *World Health Organization*, pernikahan dini (*early married*) didefinisikan sebagai pernikahan yang dilakukan oleh pasangan ataupun salah satu pasangan yang masih dikategorikan anak-anak atau remaja yang berusia dibawah 19 tahun. Pernikahan dini dipandang oleh sebagian masyarakat sebagai pernikahan yang seharusnya belum terjadi, karena dinilai belum memiliki kesiapan untuk membangun kehidupan rumah tangga. Ada pula masyarakat menganggap pernikahan dini sebagai bentuk aib, terutama apabila terjadi akibat pergaulan bebas, seperti melakukan hubungan suami istri di luar pernikahan atau kehamilan yang tidak direncanakan. Namun demikian, terdapat pula masyarakat yang menganggap pernikahan dini sebagai hal wajar apabila

pernikahan tersebut terjadi karena faktor ekonomi keluarga dan lainnya kecuali karena pergaulan bebas (Baharuddin et al., 2022). Terdapat beberapa faktor pendorong terjadinya pernikahan dini yaitu, faktor tradisi yang melekat, paksaan orang tua, faktor sosial dan ekonomi atau faktor hamil di luar nikah yang sering menjadi penyebab pernikahan dini (Mustika Ayu Lestari, Elly Sustiyani, 2025).

Seksual Pranikah

Menurut Sarwono (dalam, Sasmita & Herdi, 2022) perilaku seksual pranikah merupakan segala bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat atau ketertarikan seksual yang dilakukan oleh individu dengan pasangan lawan jenis maupun sesama jenis sebelum adanya ikatan pernikahan yang sah, baik menurut hukum maupun agama. Perilaku seksual pranikah umumnya dilakukan oleh laki-laki dan perempuan sebelum adanya ikatan atau perjanjian sebagai suami istri secara resmi, dan tidak disertai keinginan atau komitmen untuk membentuk keluarga. Perilaku seksual pranikah memiliki dampak negatif yaitu meningkatnya resiko penularan penyakit seksual, termasuk HIV/AIDS, serta terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Berdasarkan teori precede-proceed perilaku ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor predisposing yang terdiri dari pengetahuan, sikap, dan ekonomi, faktor

enabling terdapat adanya keterpaparan media dan gaya pacaran serta faktor reinforcing peran teman sebaya. (Dewi Syafitriani¹, Indang Trihandini, 2022).

Married by Accident

Secara harfiah istilah *Married By Accident* terdiri dari 3 (tiga) kata, yaitu *Married* bentuk pasif dari *Marry* yang berarti kawin atau nikah. *By* yang artinya karena atau dengan yang merupakan kata keterangan. *Accident* artinya sebuah kejadian atau kecelakaan, merujuk pada peristiwa yang terjadi atau tidak direncanakan oleh seorang dan kedua pasangan yang mengalami. Istilah *Married By Accident* (MBA) dalam masyarakat merujuk pada situasi yang menggambarkan sepasang laki-laki dan perempuan menikah karena terjadi kehamilan akibat hubungan seksual sebelum adanya ikatan pernikahan (Imawanto et al., 2018). Pada fenomena *married by accident*, keputusan menikah sering diambil untuk mempertahankan kehamilan, menjaga nama baik keluarga, atau sebagai bentuk tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan (Iriyanto & Gusnita, 2024)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pada penelitian ini bertujuan untuk menggali

dan memahami pengalaman subjektif remaja dibawah umur yang menikah akibat kehamilan (*Married by Accident*). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang diperoleh berdasarkan ciri-ciri dan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti memilih tiga subjek yang memenuhi kriteria, yaitu 1) Remaja dibawah usia 19 tahun 2) Remaja yang hamil di luar nikah sehingga menjalani pernikahan dini. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur kepada ketiga partisipan untuk menggali pengalaman personal, serta strategi coping yang diterapkan mereka dalam menghadapi pernikahan dini.

Analisis data dilakukan dengan mengkodekan data berdasarkan kategori strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil analisis ini kemudian disajikan secara rinci pada hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan strategi coping pada remaja yang hamil diluar nikah dalam menjalani pernikahan dini dan berkeluarga (*marriage by accident*) yang mana akan meneliti strategi coping apa yang digunakan, dampak seperti apa yang ditimbulkan, serta kondisi yang dirasakan

para subjek ketika menghadapi pernikahan dini.

Dalam penelitian ini, peneliti telah memilih 3 subjek remaja perempuan yang melakukan pernikahan dini karena sudah hamil di luar nikah, lalu masih berusia dibawah 19 tahun. Subjek berdomisili di kabupaten Kudus, provinsi Jawa Tengah. Nama subjek yang digunakan merupakan inisial, hal ini bertujuan agar identitas dan rahasia mereka tetap terjaga, sehingga tanpa ragu bersedia memberikan informasi secara terbuka kepada peneliti. Profil subjek dalam penelitian ini :

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

No	Nama Subjek	Umur
1.	FA	15 tahun
2.	ATL	15 tahun
3.	SSA	18 tahun

Subjek Pertama adalah FA, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dapat diketahui beberapa informasi. FA mengetahui kehamilan nya di usia kandungan yang sudah 4 bulan karena awalnya FA sering pingsan di sekolah dari situ akhirnya dibawa ke dokter sampai akhirnya tau kalau hamil. Reaksi keluarga FA tentu saja kaget mendengar kabar itu apalagi FA masih duduk di bangku SMP dan masih berusia 15 tahun, akhirnya keluarga memutuskan untuk datang ke rumah kekasih FA untuk meminta

pertanggungjawaban atas kehamilan FA, orang tua FA juga dibantu masyarakat sekitar untuk mengurus semuanya termasuk pernikahan karena FA berasal dari keluarga yang tidak mampu.

Strategi coping yang dilakukan FZ menurut teori Strategi Coping dari Lazarus & Folkman dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebagai berikut :

1. *Seeking Social Support*

Peneliti : Siapa orang pertama yang kamu beri tahu tentang kehamilan kamu.

FZ : Ibu saya

“..... Pertama itu mencari bantuan dulu, keluarga terus dapat dukungan juga dari warga sekitar terus bisa dilanjutkan ke pernikahan gitu, kak.”

“..... Keluarga, masyarakat terus kaya pak RT gitu kan masyarakat kan kak?”

“..... Engga, kan rembukan dulu ke keluarga kak terus nanti minta ke masyarakat itu tadi untuk laki-lakinya biar bertanggung jawab gitu loh kak.”

2. *Planful Problem Solving*

Peneliti : Terus saat menghadapi situasi saat kamu tau kamu hamil, apa saja langkah yang kamu lakukan setelah kamu tau kamu hamil?

FZ : Itu kak, ngurus-ngurusin gitu

Peneliti : Ngurus-ngurusin surat buat nikah itu ya?

FZ : Nggeh, buat nikah terus semuanya lah kak ya buat nikah juga sih.

3. *Accepting Responsibility*

“..... Ya menerima saja, sudah terlanjur soalnya.”

“..... Ngeh, anut alurnya saja.”

“..... Menerima kak, menerima dengan sabar.”

4. *Distancing*

“..... Nggeh, soalnya disuruh buat bodoamat kak, mau diomongin sana sini ya diem aja.”

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat ditemukan FZ mengalami kehamilan di usia 15 tahun dan langsung mencari dukungan sosial dengan memberi tahu ibunya. Keluarga dan masyarakat membantu mengurus pertanggungjawaban pihak laki-laki hingga proses pernikahan. Hal ini menunjukkan penggunaan Seeking Social Support, yaitu problem-focused coping saat individu mengandalkan bantuan eksternal (Lazarus & Folkman).

Setelah mendapat dukungan, FZ melakukan Planful Problem Solving dengan ikut mengurus administrasi dan dispensasi pernikahan. Strategi ini mencerminkan upaya terencana untuk menyelesaikan stressor secara langsung. Secara emosional, FZ menampilkan Accepting Responsibility, ditunjukkan dari sikap menerima dan mengikuti alur keadaan karena merasa sudah terlanjur. Ini merupakan *emotion-focused coping* ketika individu mengakui perannya dalam masalah. Selain itu, FZ juga menggunakan *Distancing*, yaitu menjaga jarak dari komentar negatif dengan bersikap tidak peduli. Secara keseluruhan, FZ memadukan problem-focused dan emotion-focused coping, dengan dukungan keluarga sebagai faktor paling

penting dalam membantunya beradaptasi menghadapi pernikahan dini akibat kehamilan.

Subjek Kedua adalah ATL, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti. ATL sudah yatim piatu dan ATL hidup bersama bude nya, setelah tahu kehamilannya budenya akhirnya mencoba untuk menemui keluarga dari kekasih ATL dan akhirnya mereka memutuskan untuk menikahkan ATL dengan kekasihnya walaupun mereka belum cukup secara finansial tapi orang tua kekasih ATL siap menanggung semua biaya kehidupan ATL setelah menikah.

Strategi coping yang dilakukan ATL menurut teori Strategi Coping dari Lazarus & Folkman dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebagai berikut :

1. *Seeking Social Support*

Peneliti : siapa orang pertama yang kak zahra beritahu tentang kondisi kak zahra saat itu?

ATL : suami saya

Peneliti : ohh.. pasangannya ya kak

ATL : iya

Peneliti : terus responnya bagaimana ?

ATL : terus bilang ke orang tuanya

“..... Saya minta dukungan dari orang tua dan teman dekat.”

“..... Dukungan dari orang tua soalnya dibantu ekonomi mbak.”

2. *Planful Problem Solving*

“..... Ya begitu.. emm.. respon keluarga suami saya diajak untuk rembukan.”

“..... Pngen ngurus anak dulu mbak.”

3. *Positive Reappraisal*

“..... Iya, emm ya pokoe jangan ngelakuin hal yang ga seharuse dilakuin.”

4. *Accepting Responsibility*

Peneliti : sejauh mana kak zahra menerima keadaan ini ?

ATL : emm... jauh banget udah ikhlas

5. *Distancing*

“..... Dibiarin aja bodo amat.”

“..... Emmm... kalau ada masalah aku suka mengabaikan mbak kalo diomongin orang gitu biarin aja pernah, kaya bertengkar sama keluarga.”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dapat diketahui jika ATL pertama kali memberitahu kondisi kehamilannya kepada pasangannya, yang kemudian menyampaikan informasi tersebut kepada keluarganya. ATL mendapatkan dukungan sosial dari keluarga suami, orang tua angkat (bude), dan teman dekat, termasuk dukungan ekonomi. Hal ini menunjukkan penggunaan Seeking Social Support, yaitu problem-focused coping ketika individu mencari bantuan emosional dan praktis dari lingkungan (Lazarus & Folkman).

Setelah itu, ATL melakukan Planful Problem Solving dengan mengikuti rembukan keluarga dan mulai memikirkan langkah-langkah praktis setelah menikah, termasuk persiapan mengurus anak. Ia juga menunjukkan Positive Reappraisal dengan mencoba

mengambil pelajaran dari kejadian yang dialaminya. ATL menggunakan *Accepting Responsibility* melalui sikap ikhlas menerima konsekuensi dari perbuatannya. Untuk menghadapi komentar negatif dari lingkungan, ia menerapkan *Distancing*, yaitu mengabaikan omongan orang dan menjaga jarak dari hal-hal yang membuatnya tertekan.

Subjek ketiga adalah SSA, berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat diperoleh beberapa informasi mengenai pengalaman awal kehamilannya. SSA mengetahui kehamilannya saat usia kandungan sudah 2 bulan, awalnya SSA sakit lalu dibawa ke puskesmas oleh ibunya. Saat memberitahu kekasihnya, SSA diminta untuk menggugurkan kandungannya. Akhirnya orang tua SSA mendatangi keluarga kekasih SSA untuk meminta pertanggungjawaban.

Situasi yang dialami SSA sejak mengetahui kehamilan pada usia dua bulan hingga menghadapi reaksi keluarga dan pasangannya menunjukkan tantangan emosional yang tidak ringan bagi remaja berusia 18 tahun. Untuk memahami bagaimana SSA berusaha menyesuaikan diri dan menghadapi tekanan tersebut, peneliti kemudian menelaah strategi coping yang digunakan SSA berdasarkan teori Lazarus & Folkman melalui wawancara dan observasi.

1. *Confrontative Coping*

“..... aslinya ya gak percaya kak, aslinya pengen kaya di gugurin kan dikirain belum beberapa bulan, masih dikira beberapa minggu terus kan masih kecil, masih se gumpalan darah nah ternyata udah 2 bulan.”

2. *Planful Problem Solving*

“..... Lhah pacar saya gak tau terus, orang tua saya sama pak de saya kan ke rumah pihak lakinya terus semua tak ceritain dan mau tanggung jawab terus bar itu beberapa bulan nikah itu.”

“..... agak lama sih kak prosesnya, kan bar ke rumah sakit islam itu ke psikolog terus disuruh sidang karena umurnya kurang. Terus ngurusin sidang sama bayar administrasi sidang, sama syarat syaratnya sidang itu a kak. Terus bar iku udah dapat pengumuman sidangnya boleh terus bar iku izin ke kua itu a. Sebelumnya itu ada penolakan dari kua kak.”

Peneliti: cuma rembukan sama ibu sama bapak doang ya?

SSA : iya

3. *Self Controlling*

“..... pertama ya nenangin diri sendiri dulu sih kak sama orang tua, mencoba ngobrol sama orang tua, gitu sih kak. Masalahnya ya, saya ya agak stress terus di support sama orang tua, ya diomongin gitu.”

4. *Seeking Social Support*

“..... pertama ya nenangin diri sendiri dulu sih kak sama orang tua, mencoba ngobrol sama orang tua, gitu sih kak. Masalahnya ya, saya ya agak stress terus di support sama orang tua, ya diomongin gitu.”

“..... keluarga, orang tua dan orang sekitar itu.”

“..... dukungan ya dari orang tua itu kak, memberi semangat gitu, biar gak ada beban gitu. Biar bisa menjadi yang lebih baik.”

5. *Escape Avoidance*

“..... kadang ya ada yang sakit hati kak, ada yang sudah tau tapi ini saya ya dirumah terus gak tau keluar keluar, gak wani.”

“..... tak buat tidur, kalo engga ya biarin aja.”

6. *Positive Reappraisal*

“..... saya sudah ikhlas kak. Merawat dengan baik.”

7. *Accepting Responsibility*

“..... iya, kan saya yang melakukan jadi saya yang harus tanggung jawab, gitu kak.”

8. *Distancing*

“..... ya kadang menjauh, diajak jalan-jalan sama orang tua biasanya.”

Dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan SSA pada awalnya mengalami penolakan dan kebingungan ketika mengetahui kehamilannya, sehingga muncul *Confrontative Coping* berupa keinginan menggugurkan kandungan. Setelah keluarga turun tangan, SSA mulai menggunakan *Planful Problem Solving* dengan mengikuti proses pertanggungjawaban, konsultasi psikolog, hingga sidang dispensasi pernikahan.

SSA juga menerapkan *Self-Controlling* dengan menenangkan diri dan berdiskusi

dengan orang tua. Selain itu, ia banyak mengandalkan *Seeking Social Support* dari keluarga dan lingkungan untuk mendapatkan dukungan emosional. Dalam menghadapi tekanan sosial, SSA kadang menggunakan *Escape Avoidance*, seperti mengurung diri di rumah atau tidur untuk menghindari stres. Meski begitu, ia tetap menunjukkan *Positive Reappraisal* dengan menerima keadaan dan merawat kehamilannya dengan baik, serta *Accepting Responsibility* atas apa yang terjadi. SSA juga menggunakan *Distancing*, yaitu menjauh sejenak dari situasi yang menekan dengan pergi bersama orang tua.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping pada remaja yang hamil di luar nikah dalam menjalani pernikahan dini (*married by accident*), diperoleh bahwa ketiga subjek menggunakan beragam strategi coping sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman. Strategi yang paling banyak muncul pada ketiga subjek adalah *Seeking Social Support*, dimana dukungan dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar menjadi faktor utama yang membantu mereka menghadapi tekanan emosional, sosial, dan administratif terkait pernikahan dini.

Selain itu, ketiga subjek juga menggunakan strategi coping lain seperti Planful Problem Solving, Accepting Responsibility, Positive Reappraisal, Distancing, Self-Controlling, Escape Avoidance, dan Confrontative Coping. Penggunaan strategi yang beragam menunjukkan bahwa remaja dalam kondisi pernikahan dini berusaha menyesuaikan diri secara adaptif maupun maladaptif sesuai dengan situasi dan sumber daya yang tersedia. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan menambah jumlah partisipan, melakukan perbandingan gender, atau mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti kesehatan mental, dinamika keluarga, serta pengaruh lingkungan budaya terhadap penggunaan strategi coping.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, E. H., Dahlan, M., & Torro, S. (2022). *Alliri: Journal Of Anthropology Volume 4 (1) Juni 2022 Analisa Dampak Pernikahan Dini Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Masyarakat Di Kecamatan Paleteang Kabupaten Pinrang*. 4(1).
- BKKBN. (2019). *Kesehatan Reproduksi dan Nikah Dini*. Jakarta. Diakses Di [Www.bkkbn.go.id](http://www.bkkbn.go.id).
- Dewi Syafitriani¹, Indang Trihandini, J. I. (2022). Determinants of Premarital Sex Behavior Adolescents. *Journal of Community Health*, 8(2), 205–218. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/1162>
- Hurlock, E. B. (1999). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan. In Drs. Ridwan Max Sijabat (Ed.), *Fudma Journal of Manag2ement Sciences* (5th ed., Vol. 6, Issue 2). Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Imawanto, I., Yanto, E., & Mappanyompa, M. (2018). Konsekuensi Married By Accident Dalam Perspektif Hukum Positif Dan Hukum Islam. *Media Keadilan: Jurnal Ilmu Hukum*, 9(2), 133. <https://doi.org/10.31764/jmk.v9i2.890>
- Iriyanto, D. P., & Gusnita, C. (2024). Labelling terhadap Fenomena Remaja Perempuan Married by Accident. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(5), 1394–1402. <https://doi.org/10.38035/rj.v6i5.982>
- Islamy, G. H., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2022). Koping Hamil Pra Nikah. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 61–69.
- Ligit, M. (2016). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dalam Pernikahan Remaja Putri yang Menjalani Pernikahan Dini Akibat Kehamilan Pra Nikah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 422–431. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4103>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i2.668>
- Mustika Ayu Lestari, Elly Sustiyani, H. N. (2025). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN

- DENGAN TERJADINYA PERNIKAHAN. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6(1), 61–68.
- Pertiwi, P. L. A., & Yuwono, E. S. (2024). STRATEGI COPING PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENIKAH USIA DINI (Studi Kasus Pada Remaja Perempuan Di Kecamatan Kalirejo, Lampung Tengah). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 232–242. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.10397>
- Rahmawati, D., Yuniar, N., & Ismail, C. S. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seks pranikah mahasiswa kos-kosan di Kelurahan Lalolara tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 1–12. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/viewFile/1929/1361>
- Richard S. Lazarus, S. F. (1984). Stress, Appraisal and Coping. In *McGraw-Hill, Inc.*
- Rosidah, A. (2012). RELIGIUSITAS, HARGA DIRI DAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(2), 585–593. <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v7i2.197>
- Sari, P. P., & Desiningrum, D. R. (2017). Pengalaman Bekerluarga pada Wanita yang Menjalani Married By Accident. *Jurnal Empati*, 6(1), 338–345.
- Sarwono, S. W. (2013). *PSIKOLOGI REMAJA* (Ed. Revisi). Jakarta : Rajawali Pers, 2013.
- Sasmita, A. F., & Herdi. (2022). Kesiapan Diri Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah Dalam Menjalani Pernikahan Dini Dan Berkeluarga (Married By Accident). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 123–134. <https://doi.org/10.21009/insight.112.01>
- Suprabowo, I., & Nurasyikin. (2021). Strategi Coping Remaja Hamil Diluar Nikah Dalam Menghadapi Kecemasan Pasca Melahirkan Di Desa Sungai Limau Sebatik Tengah. *Meyarsa: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Dakwah*, 2(1), 57–68. <https://doi.org/10.19105/meyarsa.v2i1.4481>