

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Adaptational Outcomes* pada Remaja di SMA X Ciamis yang Mengalami Stres Pasca Aborsi

¹Nova Triyani Sidhrotul Muntaha, ²Suci Nugraha

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

e-mail : ¹novadarusmawan@gmail.com, ²sucinugraha.psy@gmail.com

Abstrak. Kehamilan yang tidak dikehendaki dan perilaku aborsi dikalangan remaja bukan saja merupakan masalah medis melainkan juga telah menjadi masalah sosial yang besar dan nyata. Wanita yang melakukan aborsi diam-diam, setelah proses aborsi biasanya akan mengalami *Post Abortion Syndrome* (PAS). Reaksi terhadap stres dari satu individu dengan individu lain berbeda tergantung pada penilaian kognitifnya dan sumber daya yang dimiliki. Perbedaan ini biasanya diakibatkan oleh faktor-faktor sosial dan psikologis yang mengubah pengaruh stressor terhadap individu. Salah satu faktor tersebut adalah dukungan sosial. Individu yang berhasil mengatasi stres, pada akhirnya mereka mampu beradaptasi dengan kondisi yang telah dialaminya. Penilaian kognitif dan sumberdaya coping akan berdampak pada hasil adaptasi seseorang yang disebut *adaptational outcomes* (Lazarus, 1984). Keberhasilan adaptasi merupakan konsekuensi dari penggunaan sumber daya dan coping yang efektif dalam mengatasi masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* pada remaja di SMA X Ciamis yang mengalami stres pasca aborsi. Metode yang digunakan adalah korelasional. Sampel penelitiannya sebanyak 10 orang. Alat ukur dukungan sosial diturunkan dari teori Sarafino (1994) dan *adaptational outcomes* yang diturunkan dari Lazarus dan Folkman (1984). Dengan menggunakan koefisien korelasi Rank Spearman diperoleh r_s sebesar 0,648 yaitu memiliki korelasi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, 90% siswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, 60% siswa memiliki *adaptational outcomes* yang rendah dan 40% lainnya memiliki *adaptational outcomes* yang tinggi.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, *Adaptational Outcomes*, Aborsi.

A. Pendahuluan

Saat ini aborsi menjadi salah satu masalah yang cukup serius, dilihat dari tingginya angka aborsi yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Di Indonesia sendiri pada tahun 2009-2013, angka pembunuhan janin per-tahun sudah mencapai 3 juta. Angka yang tidak sedikit mengingat besarnya tingkat kehamilan di Indonesia. Dari beberapa penelitian yang dilakukan sejak tahun 2006, sebanyak 62,7 persen remaja SMP dan SMA tidak perawan dan 21,2 persen remaja mengaku pernah aborsi. Perilaku seks bebas pada remaja tersebar di kota dan desa pada tingkat ekonomi kaya dan miskin.

Ciamis merupakan salah satu kota kecil yang sebenarnya mentabukan kedekatan antara laki-laki dan perempuan kecuali pasangan tersebut sudah menikah apalagi sampai melakukan hubungan seksual pra nikah hingga aborsi. Hubungan seks bebas serta melakukan aborsi ternyata ditemukan pada remaja di salah satu SMA di Ciamis. SMA tersebut merupakan SMA terkemuka di kabupaten Ciamis tersebut sehingga sering menjadi SMA teladan dan menjadi contoh yang baik dalam perilakunya siswanya sendiri.

Menurut hasil wawancara, mereka mengalami tekanan yang cukup berat setelah melakukan aborsi, serta kehilangan rasa percaya diri sehingga memutuskan untuk mengurung diri di rumah atau menghindari pertemuan dengan teman-teman setelah sekolah. Mereka merasa malu terhadap apa yang sudah dilakukan serta terus menerus merasa bersalah dan sering mengalami mimpi buruk karena teringat dengan apa yang sudah dilakukan.

Mereka menunjukkan gejala stres, seperti emosi yang tidak stabil-mudah

marah, mengalami ketakutan yang berlebihan, menangis berkepanjangan, sulit tidur, sering bermimpi buruk, sulit konsentrasi, selalu teringat masa lalu, kehilangan ketertarikan untuk beraktivitas, takut atau cemas, kebingungan sehingga menunda-nunda persoalan juga membutuhkan perlindungan dan dukungan, terlebih lagi apabila remaja tersebut masih duduk di bangku sekolah.

Upaya mengurangi kondisi stres dalam diri remaja yang melakukan aborsi menampilkan tindakan yang berbeda-beda. Berdasarkan wawancara, mereka mengatasi kondisi stres dengan memilih untuk menjadi lebih aktif pada setiap kegiatan yang ada di sekolah, organisasi serta lebih menjalin relasi pertemanan lebih luas baik di sekolah atau diluar sekolahnya.

Ada pula yang menunjukkan perilaku yang buruk, seperti bolos sekolah, minum-minuman beralkohol, melakukan pesta seks dan tetap menjalani gaya hidup seperti sebelum melakukan aborsi. Mereka menganggap bahwa aborsi sudah menjadi hal yang biasa dilakukan apabila hamil diluar nikah terlebih apabila lelaki yang menghamilinya tidak ingin bertanggung jawab atau mereka sendiri belum siap berumah tangga dan memiliki keturunan. Mereka juga menunjukkan perilaku menghindari dari masalah seperti menjalankan aktivitas lain yang bisa membuatnya melupakan apa yang sudah mereka lakukan. Menurutny, berperilaku tersebut akan membuatnya menjadi lebih mudah dalam menjalani kehidupan mereka. Walaupun begitu, mereka mengakui bahwa dirinya hampir selalu dalam kondisi stres, hanya saja setiap perasaan tertekan atau bersalah dan takut menghampiri, mereka selalu mengalihkan pikirannya pada hal-hal lain yang bisa membuatnya tidak ingat dan tercetus juga beberapa kekhawatiran akan pengaruh aborsi terhadap dirinya pada masa yang akan datang karena pada kenyataannya kondisi mereka semakin memburuk dan perilakunya semakin tidak terkontrol.

B. Landasan Teori

Pada penelitian ini untuk variabel dukungan sosial menurut **Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston. Alagna, DeVellis & DeVellis, 1983; Wills, 1984 dalam Sarafino (1994)** dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok. Terdapat lima tipe dasar dukungan sosial : *Emotional Support* (dukungan emosional) Termasuk didalamnya ekspresi empati, perhatian dan perawatan terhadap remaja. Dukungan seperti ini memberikan rasa nyaman, rasa tenang, rasa dimiliki dan rasedicintai pada saat tertekan. *Esteem Support* (dukungan penghargaan) Muncul ketika seseorang mengekspresikan penilaian yang positif terhadap individu, *Encouragement* (membesarkan hati) atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif antara individu dengan orang lain, seperti dengan orang yang lebih parah atau lebih tak berdaya. Jenis dukungan seperti ini dapat membangun perasaan berharga, mampu, dan memiliki nilai bagi diri seseorang. Dukungan seperti ini sangat berguna pada saat individu melakukan penilaian terhadap stress. *Tangible or instrumental support* (dukungan instrumental) Dukungan ini melibatkan dukungan-dukkungan yang diberikan secara langsung, seperti meminjamkan uang. *Informational support* (dukungan informasi) Termasuk didalamnya pemberian nasihat, sugesti, atau *feedback* mengenai apa yang dilakukan individu.. *Network Support* (dukungan kelompok) Menyediakan rasa keanggotaan dalam sekelompok orang yang saling berbagi minat dan aktivitas.

Adaptational Outcomes menggunakan konsep teori dari Lazarus & Folkman.

Adaptasi merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi dan menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya, dimana akan dipertimbangkan baik/buruk atau berhasil/tidak berhasil adaptasi yang dilakukan oleh individu tersebut. Tujuan dari usaha tersebut adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan. Jadi dapat dikatakan bahwa adaptasi adalah usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan dalam dirinya. *Adaptational outcomes* terbagi menjadi tiga fungsi, yaitu fungsi sosial, fungsi *morale* atau kepuasan hidup dan *somatic health*, dengan kata lain *adaptational outcomes* adalah kualitas hidup, yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana orang mengevaluasi dan melakukan *coping* ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupan (**Lazarus & Folkman, 1984 : 178**). 3 hal yang tercakup dalam *adaptational outcomes*, yaitu : Fungsi Sosial (*social functioning*) dapat diartikan sebagai cara individu memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan. Secara umum individu yang mampu beradaptasi dengan baik atau berhasil adalah individu yang mampu mengatasi konflik, frustrasi, dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan/relasi sosialnya. Sedangkan individu yang gagal beradaptasi biasanya menampilkan diri sebagai orang yang tidak bahagia, adanya *dependency*, *defensiveness*, *hostility*, maupun membenci diri sendiri. Fungsi *Morale* berkenaan dengan bagaimana penilaian dan perasaan seseorang mengenai diri dan kondisi kehidupannya. Individu yang memandang dirinya secara positif, akan merasa bahwa dirinya berharga, disukai dan diterima. Ia akan menjadi percaya diri, lebih dapat menerima diri, sehingga akan membantunya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di luar dirinya. Sebaliknya, individu dengan penilaian diri negatif akan lebih banyak menghayati emosi-emosi yang negatif. Hal ini disertai pula oleh rendahnya penghargaan terhadap diri dan kurang percaya diri. Ia juga memiliki penerimaan yang rendah terhadap dirinya, sehingga hal ini akan mengarahkan individu untuk merasa tidak senang/tidak puas terhadap kondisi kehidupannya. Menurut **Lazarus**, *morale* positif tergantung pada kecenderungan konsistensi untuk menilai situasi sebagai suatu tantangan atau menilai suatu kerugian dan ancaman sebagai sesuatu yang bisa diatasi. *Morale* juga tergantung pada efektivitas strategi penanggulangan stres dalam menghadapi berbagai situasi. Fungsi Kesehatan Fisik (*somatic health*), Pengaruh penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres terhadap terjadinya suatu penyakit fisik melibatkan dua macam pendekatan yang saling bertentangan. Pendekatan umum tidak dapat menjelaskan perbedaan individu dalam pola respon fisiologis dan penyakit yang dihasilkan. Berbeda halnya dengan pendekatan spesifik, dimana penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres sangat berperan dalam munculnya suatu penyakit fisik tertentu. Proses penilaian memberikan jalan bagi variabel individu dan lingkungan dalam memodifikasi respon psikologis, emosi dan perubahan biologis yang menyertai. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa aktifitas sistem syaraf otonom, misalnya denyut jantung, pernafasan, ditentukan oleh hakekat proses strategi penanggulangan stres. Hal ini berarti bahwa tipe proses penanggulangan akan mempengaruhi pola reaksi fisiologis. Dalam jangka waktu yang panjang, strategi penanggulangan stres akan mempengaruhi kesehatan (**Lazarus & Folkman, 1984 : 215-217**).

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 3.1 Uji Korelasi Antara Dukungan Sosial dengan *Adaptational Outcomes*

No		Koefisien	Derajat Korelasi
1	Korelasi Dukungan Sosial dengan <i>adaptational Outcomes</i>	0,648	Tinggi
2	Korelasi Dukungan Sosial dengan <i>adaptational Outcomes (Social Functioning)</i>	0,643	Tinggi
3	Korelasi Dukungan Sosial dengan <i>adaptational Outcomes (Somatic Health)</i>	0,255	Rendah
4	Korelasi Dukungan Sosial dengan <i>adaptational Outcomes (Morale)</i>	-0,054	Tidak ada Hubungan

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* pada remaja di SMA X yang mengalami stres pasca aborsi. Artinya, dukungan sosial yang tinggi memiliki hubungan erat dengan keberhasilan adaptasi remaja. Dukungan sosial memang memiliki manfaat dan ketiadaan dukungan sosial sendiri dapat dinilai sebagai suatu kondisi stres. Remaja dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki rasa berharga dan *belongingness* yang lebih baik dibanding mereka yang kekurangan dukungan sosial. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan mampu mendorong dirinya untuk mengarah pada gaya hidup yang sehat dibandingkan dengan individu dengan dukungan sosial rendah. Bentuk *coping* apapun yang diambil remaja akan menurunkan tingkat derajat stresnya dengan sumber daya yang dimiliki dirinya dalam hal ini dukungan sosial, yang akhirnya membuat remaja dapat melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap kondisi remaja yang telah melakukan aborsi terhadap kondisi pasca aborsi (*adaptational outcomes*).

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang tinggi antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* dimensi *social functioning* pada remaja di SMA X yang mengalami stres pasca aborsi, artinya dukungan sosial yang didalamnya berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok mampu membantu remaja memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan. Remaja yang memiliki *social functioning* yang tinggi akan mudah untuk berinteraksi dengan lingkungan atau menjalin relasi dengan teman atau orang lain. Sedangkan remaja yang memiliki *social functioning* yang rendah biasanya menampilkan diri sebagai orang yang tidak bahagia, adanya *dependency*, *defensiveness*, *hostility* maupun membenci diri sendiri, remaja kesulitan untuk berinteraksi dan menjalin relasi dengan teman atau orang yang ada disekitarnya.

Selanjutnya adanya hubungan yang rendah antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* dimensi *somatic health* pada remaja di SMA X yang mengalami stres pasca aborsi, artinya dukungan sosial yang didalamnya berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok mampu membantu remaja meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis dengan adanya ataupun tanpa tekanan, sehingga remaja mengarahkan perilakunya pada gaya hidup yang lebih sehat. Remaja yang memiliki *somatic health* yang tinggi, akan lebih berupaya untuk menjaga kondisi kesehatan fisik

dirinya ketika menghadapi situasi stres seperti lebih memandang positif masalah yang dihadapi sehingga kesehatan fisiknya tidak terganggu. Sebaliknya, remaja yang memiliki *somatic health* yang rendah akan lebih cepat terganggu kondisi kesehatan fisiknya saat menghadapi situasi stres, belum lagi remaja tersebut masih memiliki kebiasaan yang buruk seperti merokok atau meminum minuman keras ketika mengalami tekanan.

Hasil juga menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* dimensi *morale* pada remaja di SMA X yang mengalami stres pasca aborsi, artinya dukungan sosial yang didalamnya berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok tidak ada hubungan dengan remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Walaupun tidak terdapat hubungan, remaja tetap menjalankan kehidupannya dengan baik, mereka tetap percaya diri dan merasa disukai juga berharga sehingga membantunya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dirinya. Hasil dapat terlihat pada tabel diatas.

Dari hasil pengolahan data dari uraian-uraian diatas, dapat dilihat bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi untuk membantu individu dalam menghadapi situasi stres dan menunjukkan perilaku yang adaptif atau tidak adaptif dilingkungan pada saat ini. Pada dasarnya dukungan sosial dibutuhkan oleh setiap individu khususnya oleh remaja di SMA X yang pernah melakukan aborsi. Dukungan emosi serta penghargaan yang tinggi membuat remaja merasa berharga, merasa dicintai dan merasa memiliki kehidupan yang bermakna sehingga merasa harus melakukan tindakan yang berguna bagi dirinya. Namun tanpa adanya dukungan informasi, remaja tidak akan mengetahui apa yang harus dilakukan serta bagaimana cara menghadapi masalahnya. Begitu juga dengan dukungan instrumental yang akan mengurangi beban remaja dari kebutuhan langsung dan dukungan kelompok yang dapat berguna sebagai sumber dukungan yang dibutuhkan oleh remaja sehingga remaja mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dilihat dari dimensi-dimensi yang ada di *adaptational outcomes*, yaitu *social functioning*, *somatic health* dan *morale*.

D. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang erat dengan derajat korelasi tinggi antara dukungan sosial dengan *adaptational outcomes* pada remaja di SMA X yang melakukan aborsi. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial memiliki kaitan yang erat dengan *adaptational outcomes* yang ditunjukkan dengan perilaku yang adaptif oleh para remaja di SMA X yang melakukan aborsi.

Dukungan sosial memiliki hubungan paling erat kaitannya dengan dimensi *adaptational outcomes* pada segi fungsi sosial (*social functioning*).

Daftar Pustaka

- Bramantyo. 2002. Hubungan antara Pendidikan Seksual dari Orang Tua dengan Pengendalian Perilaku Seksual Remaja. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mummadiyah.
- Arikunto, Suharsimi. Prof. Dr. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Umbara, Rachma. 2007. *Studi Perbandingan Coping Strategy dan Adaptational Outcomes Pada Penderita Lupus Yang Aktif dan Tidak Aktif Mengikuti Tafakur*

- Di Yayasan Syamsi Dhuha*. Skripsi. Universitas Islam Bandung.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal & Coping*. New York; Springer Publishing Company, Inc.
- Sarafino, Edward P. 1994. *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions*. New York, Chichester, Brisbane, Toronto, Singapore : John Wiley & Sons. Inc
- Sarafino, Edward P, dkk, 2011. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*, Seventh Edition. USA : John Willey & Sons. Inc.
- <http://www.aborsi.org/diunduh> pada 10 April 2015.
- <http://jurnalskripsitesis.wordpress.com/> diunduh pada 10 April 2015.
- <http://eone87.wordpress.com/> diunduh pada 10 April 2015.
- <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/> diunduh pada 10 April 2015
- www.bkkbn.go.id/ diunduh pada 10 April 2015