

Kebahagiaan Pasangan Pra-Nikah yang Sudah Melakukan Aktivitas Seksual (Studi Fenomenologi)

Cristofurus Rendy Pancar Pamungkas

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

rendycristofurus96@gmail.com

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab.Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: rendycristofurus96@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the description of happiness of pre-marital couples who have engaged in sexual activity. The method used in this research is a qualitative method, where researchers collect data through interviews with subjects. The subjects in this study are 21-year-old students who have a dating relationship and have engaged in sexual activity with their partners. The subjects of this study amounted to 3 people. The data analysis technique used in this study is through the process of transcribing interviews, reducing data, presenting data, then summarizing the data collected from the research subjects. The results illustrate that the three subjects have different results. The first subject felt that his happiness decreased after sexual activity and the feelings he felt more often were anxiety and fear. The second subject felt his happiness increased and could become closer to his partner after engaging in sexual activity. While the third subject did not feel any difference to his happiness because he did not really consider that sexual activity was the only thing that triggered his happiness. Even so, all three subjects stated that sexual activity can affect the happiness that arises in a dating relationship.*

Keywords: *Happiness, Couples, Sexual Activity, Sexuality, Pre-marital Couples*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pasangan pra-nikah yang sudah melakukan aktivitas seksual. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif, dimana peneliti melakukan pengumpulan data lewat wawancara dengan subyek. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 21 tahun yang memiliki hubungan pacaran dan sudah melakukan aktivitas seksual dengan pasangannya. Subyek penelitian ini berjumlah 3 orang. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu melalui proses transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, lalu menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari subyek penelitian. Hasil penelitian menggambarkan bahwa ketiga subyek memiliki hasil yang berbeda. Subyek pertama merasa kebahagiaan dalam dirinya berkurang setelah melakukan aktivitas seksual dan perasaan yang lebih sering dirinya rasakan adalah cemas dan takut. Subyek kedua merasakan kebahagiaannya meningkat dan dapat menjadi lebih dekat dengan pasangannya setelah melakukan aktivitas seksual. Sedangkan subyek ketiga tidak merasakan perbedaan terhadap kebahagiaannya karena dirinya tidak terlalu menganggap bahwa aktivitas seksual merupakan satu-satunya hal yang memicu kebahagiaannya. Meskipun begitu, ketiga subyek menyatakan bahwa aktivitas seksual dapat memengaruhi kebahagiaan yang muncul dalam hubungan pacaran.

Kata kunci: Kebahagiaan, Pasangan, Aktivitas Seksual, Seksualitas, Pasangan Pra-nikah

1. LATAR BELAKANG

Pada platform media sosial, akhir-akhir ini sangat banyak ditemukan video-video pendek yang secara terbuka memperlihatkan anak muda yang sudah pernah melakukan hubungan seks dengan pasangan. Salah satu media sosial yaitu *tiktok* yang terdapat banyak anak muda mengunggah video pendek yang memperlihatkan bahwa sudah pernah melakukan aktivitas seksual bahkan beberapa video pendek tersebut menggambarkan pengalaman anak muda tersebut dalam melakukan aktivitas seksual. Pengaruh media sosial tersebut menjadi

salah satu faktor yang membawa semakin banyaknya anak muda terbawa arus dan cenderung penasaran dalam mencoba hubungan seks dengan pasangan mereka. Hal tersebut dapat terlihat dari munculnya fenomena anak muda yang sudah melakukan hubungan seks pra-nikah dengan pacar mereka, bahkan fenomena ini dapat dijumpai di sekitar kita. Fenomena maraknya hubungan seks pra-nikah dikalangan remaja hingga dewasa awal ini muncul dikarenakan beberapa faktor. Salah satu faktor utamanya adalah adanya keingintahuan yang tinggi terhadap kegiatan seksual. Keingintahuan tersebut semakin meningkat dikarenakan pengaruh lingkungan sekitar dan media sosial yang saat ini mulai banyak yang kontennya berisi tentang hubungan seks pranikah dikalangan remaja.

Bedasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indoensia (SDKI) tahun 2017 tercatat 80% wanita dan 84% pria mengaku pernah berpacaran. Mayoritas wanita dan pria mengaku saat berpacaran melakukan berbagai aktifitas. Sebanyak 30% wanita dan 50% pria mengaku pernah melakukan aktifitas cium bibir,

sedangkan 5% wanita dan 22% pria pernah meraba atau diraba. Sedangkan, pada 8% pria dan 2% wanita pernah melakukan hubungan seksual pra nikah. Diketahui juga dengan data yang sama, sebanyak 59% wanita dan 74% pria mulai melakukan hubungan seks pra-nikah pertama kali pada usia 15-19 tahun dan paling banyak pertama kali berhubungan seksual pada umur 17 tahun yaitu sebanyak 19%. Data lain yang diambil dari permohonan dispensasi nikah Pengadilan Agama Ponorogo menyebutkan bahwa ratusan siswi SMP dan SMA di daerah Ponorogo mengalami kehamilan diluar nikah dan beberapa diantaranya sudah melahirkan. Di Yogyakarta terdapat 1032 pelajar mengalami kehamilan yang tidak dikehendaki. Hal ini juga dialami oleh ketiga subjek yang sudah melakukan aktivitas seksual di usia 21 tahun. Dari ketiga subjek, subjek ketiga yaitu Seamus sudah melakukan aktivitas seksual di usia 19 tahun.

Dalam masa pacaran, individu dengan individu lain dapat melakukan bermacam hal untuk meraih kebahagiaan dalam hubungan tersebut. Pasangan yang melakukan hubungan pacaran biasanya melakukan aktifitas-aktifitas seperti mengobrol ringan hingga berat, bercanda, jalan berdua (dating), bersentuhan, berciuman, bercumbu, hingga berhubungan badan. Diambil dari sebuah penelitian yang dilakukan Zilly dan Darminto (2018), kegiatan tersebut dilakukan oleh peserta didik dengan pacarnya guna menunjukkan perasaan sayang tanpa adanya paksaan. Dalam hal ini berarti dalam mencapai kebahagiaan individu melakukan aktifitas-aktifitas tersebut dengan tanpa adanya paksaan. Meskipun begitu dari aktifitas tersebut ada yang membuat hubungan menjadi positif ataupun negatif. Dalam penelitian ini akan terfokus pada aktifitas seksual mulai dari bersentuhan hingga berhubungan badan dan apakah hal tersebut dilakukan sepasang kekasih untuk memperoleh kebahagiaan pacaran.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Kebahagiaan Pasangan Pra-Nikah Yang Sudah Melakukan Aktivitas Seksual (Studi Fenomenologi)” untuk mengetahui apakah pada hubungan romantis tingkat pacaran, hubungan seksual Pra-Nikah juga berdampak pada kebahagiaan hubungan tersebut mengingat pada tingkat pernikahan hubungan seksual menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kebahagiaan di dalam hubungan pacaran semakin meningkat atau semakin menurun setelah sepasang individu yang berhubungan pacaran melakukan hubungan seks pra-nikah.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Pengertian Hubungan Seksual Pra-Nikah

Sarwono (2013), mengatakan bahwa perilaku seksual pra-nikah adalah suatu tingkah laku yang berhubungan dengan dorongan seksual antar individu yang berlawanan jenis maupun sesama jenis yang dilakukan sebelum adanya ikatan perkawinan yang sah. Hubungan seksual pra nikah umumnya dilakukan oleh para remaja yang sedang menjalani hubungan pacaran. Soetjiningsih (dalam Puspitadesi dkk, 2011)

b. Bentuk Perilaku Seksual Pra-Nikah

Perilaku atau aktifitas seksual pra nikah sangat beragam. Sarwono (2013), menyebutkan bahwa aktifitas seksual pra nikah dimulai dengan perlukan dan berpegangan tangan, berciuman, meraba payudara, meraba alat kelamin, lalu hubungan badan. Berbeda pendapat dengan Sarwono, Hurlock (2004) berpendapat bahwa kategori aktifitas seksual pranikah berawal dari berciuman, bercumbu ringan, bercumbu berat, lalu berhubungan badan.

Menurut Santrock (2003), aktifitas seksual memiliki tiga urutan yang diawali dengan *Necking*, *Petting* , dan melakukan hubungan suami-istri.

c. Kebahagiaan Hubungan Pacaran

Kebahagiaan dalam pacaran dapat diartikan sebagai perasaan senang, tenang secara lahir batin dalam menjalani hubungan pacaran. Hubungan yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dapat terlihat dari perilaku-perilaku individu dalam menjalani hubungan pacaran tersebut, contohnya seperti perbincangan yang intim, melakukan kegiatan-kegiatan positif yang dapat meningkatkan perasaan senang, dan lain-lain.

Robert J. Sernberg (1986), dalam hubungan cinta terdapat konsep segitia cinta. Sernberg menghubungkan antara kebahagiaan dengan tercapainya konsep seigita cinta

tersebut. Terdapat komponen yang ada di dalam konsep segitiga cinta, yaitu *intimacy*, *commitment*, dan *passion*. Konsep segitiga cinta tersebut apabila sepasang kekasih dapat mencapainya, maka hubungan pacaran akan terasa bahagia.

d. Aspek Kebahagiaan dalam Pacaran

Beberapa ahli menyebutkan adanya aspek-aspek yang menunjang kebahagiaan dalam hubungan pacaran, diantaranya yaitu :

1) Emosional yang intim

Keintiman emosional sangat berpengaruh pada hubungan pacaran yang bahagia. Hal tersebut karena keintiman yang dibangun secara emosional mencakup rasa saling percaya, keterbukaan antar individu, berbagi perasaan yang dialami, dan dukungan atau *support* satu sama lain secara emosional.

2) Komunikasi yang efektif

Komunikasi yang sehat dalam suatu hubungan membawa hubungan pacaran ke tahap yang bahagia. Komunikasi adalah salah satu faktor penting untuk menjalani hubungan yang baik. Kemampuan mendengarkan dengan rasa empati, dapat mengungkapkan kebutuhan dan keinginan dengan jelas, dan mengatasi masalah atau konflik dengan cara konstruktif dan dengan berdiskusi dengan pasangan adalah salah satu wujud komunikasi yang efektif.

3) Keterlibatan yang positif

Keterlibatan positif dapat ditunjukkan dalam bentuk cara menghargai pasangan, menunjukkan minat dan perhatian, dan membentuk ikatan yang kuat dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif bersama pasangan yang menyenangkan.

4) Adanya kesamaan nilai dan tujuan

Kesamaan nilai dan tujuan dalam suatu hubungan dapat membuat hubungan pacaran menjadi hubungan yang bahagia. Kesamaan nilai dan tujuan dapat dicontohkan seperti keselarasan tentang pandangan hidup, kepercayaan, dan harapan-harapan dan *goals* tentang masa depan yang ingin dirai. Hal tersebut dapat membuat antar individu saling menguatkan dan mendukung nilai dan tujuan tersebut.

5) Keseimbangan kemandirian dan ketergantungan

Individu yang merasa adanya rasa aman dan nyaman dalam mempertahankan identitas dan *privacy* atau ruang pribadi akan cenderung memiliki hubungan yang bahagia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Saryono (2010), menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki menemukan, menggambarkan, dan mendeskripsikan kualitas dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif.

Penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 10 Oktober 2023 hingga 20 Juni 2024.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara terstruktur. Teknik wawancara adalah proses pengumpulan data melalui tanya jawab secara lisan antara peneliti dengan subjek penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengetahuan Seksualitas

D memiliki pengetahuan seksual yang cukup, sesuai dengan materi pengetahuan seksualitas yang dikategorisasikan sesuai usia individu, Usia diatas 16 tahun sudah memerlukan diskusi mengenai rumah tangga dan keluarga. Selain itu pada usia sebelumnya, pengetahuan seksualitas terkait aktivitas seksual, keterkatiran dan dorongan seksual yang dimiliki manusia, penyakit seksual dan aspek sosial dari hubungan seksual sudah diketahui oleh D. Meskipun begitu, menurut D aktivitas seksual pada masa pacaran adalah hal yang normal. Hal tersebut dikarenakan D menganggap bahwa aktivitas seksual merupakan kebutuhan biologis yang harus dipenuhi oleh individu. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan dari pendidikan seksual yang membuat individu menghindari pergaulan bebas yang menyalahgunakan kehidupan seksualnya.

A memiliki pengetahuan seksual mengenai penyakit-penyakit seksual dan hal-hal lain. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa usia 16 tahun keatas materi-materi yang lebih kompleks perlu dipahami oleh individu. Dengan memahami materi tentang penyakit seksual, A melakukan pencegahan-pencegahan tentang hal tersebut. Selain itu, A juga mengetahui bagaimana merawat dan membersihkan bagian-bagian sensitif seperti alat kelamin. Dengan begitu, materi yang A pahami sesuai dengan yang seharusnya. Meskipun begitu, A menganggap aktivitas seksual pra-nikah merupakan hal yang wajar walaupun A paham bahwa hal tersebut tidak boleh dilakukan. Dengan begitu, A tidak pengetahuan seksual nya dengan tepat dan tidak sepenuhnya melakukan apa yang ia pahami dari pengetahuan seksualnya.

Seamus sudah mengetahui hal-hal kompleks terkait pengetahuan seksual seperti penyakit seksual dan bagaimana cara mencegahnya. Seamus juga menyebutkan bahwa ia

memahami dalam menjaga kebersihan alat vital nya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa pada usia diatas 16 tahun, individu perlu mengetahui hal-hal yang kompleks terkait seksualitas. Meskipun begitu, pengetahuan seksualitas yang dimiliki oleh Seamus tidak membuatnya tidak melakukan aktivitas seksual. Seamus menganggap bahwa aktivitas seksual merupakan kebutuhan biologis dan puncak dari suatu hubungan walaupun hubungan tersebut masih pacaran. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan dari pendidikan seksual yang diajarkan padanya.

b. Aktivitas Seksual Pra-Nikah

D termotivasi melakukan aktivitas seksual dari dirinya yang tidak ingin pasangannya terkena ejakulasi dini. Selain itu, Pasangan dari D sudah mengalami kecanduan terhadap aktivitas seksual terkhusus hubungan seks, sehingga D tidak tega untuk menahan-nahan hasrat seksual pasangannya. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Sarwono (2013) terkait faktor penyebab hubungan seksual pra-nikah yaitu meningkatnya libido seksual, kurangnya informasi tentang seks, dan pergaulan bebas. Pasangan D yang sudah terjerumus kedalam pergaulan bebas ditambah dengan meningkatnya libido seksual membuat D juga melakukan aktivitas seksual tersebut. Salah satu faktor penyebab aktivitas seksual pra-nikah adalah kurangnya komunikasi dengan orang tua tentang seksualitas. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab D melakukan aktivitas seksual.

D mengalami beberapa dampak setelah melakukan aktivitas seksual, terlebih terkait perasaannya. D merasa cemas dan rasa bersalah. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sarwono (2008) terkait dampak hubungan seksual pra-nikah pada remaja khususnya dampak psikologis. D merasakan dampak psikologis yaitu perasaan cemas dan bersalah yang terus dirasakan sedari awal melakukan aktivitas seksual hingga sekarang. D pernah berpikir untuk berhenti karena perasaan cemas dan bersalah yang terus muncul, terlebih kepada kedua orang tuanya. Namun ia tidak bisa berhenti melakukan aktivitas seksual dan tetap melakukannya.

A termotivasi melakukan aktivitas seksual karena rasa penasaran yang ia rasakan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Busse (2010) tentang motivasi remaja melakukan aktivitas seksual pra nikah yaitu cerita dari teman yang meningkatkan rasa ingin tahu individu untuk melakukan aktivitas seksual. Perasaan penasaran A muncul karena beberapa sumber pengetahuan seksual dari sosial media dan cerita teman-temannya. Selain itu, biasanya A melakukan aktivitas seksual karena ada perasaan yang ia rasakan saat akan menstruasi. Perasaan tersebut dapat diidentifikasi sebagai hasrat seksual A yang meningkat. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Sarwono (2013) terkait

faktor perilaku aktivitas seksual pra-nikah pada remaja yaitu meningkatnya libido seksual. Peningkatan hasrat atau libido seksual yang disebabkan oleh pubertas membuat individu membutuhkan penyaluran hasrat seksual tersebut. Hasrat seksual yang meningkat sebelum A mengalami menstruasi membuatnya melakukan aktivitas seksual.

Aktivitas seksual yang pertama kali A lakukan membuat dirinya merasakan perasaan takut karena hal tersebut adalah pengalaman pertama kalinya melakukan aktivitas tersebut. A merasakan dampak psikologis setelah melakukan aktivitas seksual. A merasa cemas dan bersalah karena melakukan aktivitas seksual. Perasaan yang lebih mendominasi adalah perasaan cemas. Hal tersebut karena A takut terkena dampak sosial. Dampak sosial yang dimaksud adalah ketika lingkungan sosial A mengetahui perilakunya yang melakukan aktivitas seksual pra nikah. Hal ini sesuai dengan teori dari Sarwono (2008) tentang dampak yang muncul dari aktivitas seksual pra-nikah.

Seamus melakukan aktivitas seksual dengan dilandasi perasaan sayang pada pasangannya. Aktivitas seksual juga dilakukan Seamus untuk menunjukkan rasa sayang pada pasangannya. Hal tersebut sesuai dengan teori terkait motivasi individu melakukan aktivitas seksual pra-nikah yang salah satunya adalah menunjukkan perasaan sayang.

Seamus mengalami dampak psikologis setelah dirinya melakukan aktivitas seksual. Dampak psikologis yang dirasakan Seamus seperti perasaan cemas. Hal tersebut merujuk pada ketakutan Seamus jika pasangannya terkena dampak fisiologis yaitu kehamilan diluar nikah. Dampak-dampak yang dialami maupun yang ditakutkan oleh Seamus sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sarwono (2008) terkait dampak-dampak yang diakibatkan dari aktivitas seksual pra-nikah. Teori tersebut menyatakan bahwa aktivitas seksual pra-nikah dapat menyebabkan dampak psikologis seperti perasaan cemas dan dampak fisiologis seperti kehamilan yang tidak diinginkan.

c. Pemaknaan Kebahagiaan

Pada subjek pertama yaitu D melihat kebahagiaan yang muncul dalam hubungan pacaran sebagai kondisi ketika dirinya bisa dekat dengan pasangannya. D merasakan kebahagiaan ketika dirinya dicintai secara hebat oleh pasangan dan di dalam hubungan pacaran tersebut kedua individu dapat secara seimbang mencintai satu sama lain. D juga mengatakan memiliki peran yang setara dalam hubungan pacaran dengan memberikan feedback satu sama lain dapat memicu kebahagiaan dalam hubungan pacaran. Hal tersebut sesuai dengan aspek kebahagiaan dalam pacaran terkait keterlibatan yang positif. D melihat bagaimana keterlibatan pasangannya dalam hubungan pacaran apakah setara dengan apa yang sudah D berikan atau belum. Kebahagiaan D akan muncul apabila pasangannya dapat

memberikan keterlibatan yang positif dan setara dengan apa yang diberikan D. Selain itu, hal tersebut juga sesuai dengan faktor terbentuknya kebahagiaan dalam hubungan pacaran yaitu kesetaraan dan penghargaan. Individu dalam hubungan pacaran dapat bahagia dalam hubungan pacaran apabila diperlakukan secara adil dihargai, dan disayangi oleh pasangan sesuai dengan apa yang individu tersebut perlakukan kepada pasangannya. D juga merasa bahagia apabila ia dan pasangannya melakukan aktivitas bersama dengan mimik wajah yang sama-sama gembira. Hal ini sesuai dengan faktor munculnya kebahagiaan dalam hubungan pacaran yaitu keterlibatan dan keintiman yang salah satunya adalah menyempatkan waktu yang berkualitas untuk bertemu, melakukan kegiatan menyenangkan, dan lain-lain.

A memaknai kebahagiaan dapat muncul apabila kedua individu merasakan kehadiran satu sama lain. A juga bahagia apabila di dalam hubungan pacaran kedua individu dapat saling memperhatikan satu sama lain dan memiliki porsi yang sama. Hal ini sesuai dengan aspek kebahagiaan di dalam hubungan pacaran yaitu keterlibatan yang positif. A juga melihat bagaimana kedua individu dapat terbuka satu sama lain dan menjadi dirinya sendiri. Hal tersebut merujuk pada diri A yang bisa memunculkan sifat-sifat dirinya tanpa malu dengan pasangannya.

Kebahagiaan menurut A juga muncul bisa bercerita dengan pasangannya tentang apapun yang ada dipikirkannya. Hal ini membuat A mengerti tentang apa yang disukai maupun yang tidak disukai oleh pasangannya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu aspek yang memunculkan kebahagiaan adalah komunikasi yang efektif dapat meningkatkan kebahagiaan individu dalam hubungan pacaran. A mendapatkan kebahagiaan ketika dirinya dapat terbuka dan secara bebas bercerita tentang pikiran dan perasaannya. Komunikasi yang efektif ini membuat A mengerti apa yang disukai atau yang tidak disukai oleh pasangan. Hal tersebut juga sesuai dengan karakteristik yang dapat memengaruhi kebahagiaan yaitu komunikasi yang terjalin. Selain itu, A yang dapat menunjukkan sifat aslinya sesuai dengan karakteristik yang mempengaruhi hubungan pacaran yaitu penerimaan. Dengan komunikasi yang berjalan secara efektif dan terjalin baik, A dan pasangannya dapat menerima satu sama lain terkait sifat-sifat dari masing-masing individu. Penerimaan yang saling diberikan antara dua individu di dalam hubungan pacaran akan membentuk kebahagiaan didalam hubungan tersebut.

Seamus memaknai kebahagiaan yang muncul dalam hubungan pacaran ketika dua individu dapat saling mengerti satu sama lain. Seamus menganggap bahwa hal tersebut adalah hal yang dicari oleh semua pasangan. Seamus juga memaknai bahwa kebahagiaan

dapat dipicu oleh aktivitas seksual yang dilakukan bersama pasangan, meskipun hal tersebut bukan satu-satunya. Hal ini sesuai dengan faktor-faktor pemicu kebahagiaan dalam hubungan pacaran. Kepuasan seksual merupakan salah satu faktor pemicu kebahagiaan hubungan pacaran. Meskipun begitu bukan semata-mata hanya aktivitas seksual saja yang menjadi faktor pemicu, namun komunikasi tentang kebutuhan seksual satu sama lain. Seamus menganggap hubungan orang lain yang bahagia dengan melihat kedua individu dapat melakukan aktivitas bersama dengan enjoy dan menikmati aktivitas tersebut dengan gembira. Hal ini sesuai dengan aspek kebahagiaan hubungan pacaran dimana kedua individu dapat membentuk ikatan yang kuat dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif bersama pasangan.

d. Perubahan Kebahagiaan Hubungan Pacaran

Kebahagiaan D mulai mengalami perubahan ketika dirinya semakin sering melakukan aktivitas seksual bersama pasangannya. D mengaku bahwa hari-hari yang D dan pasangannya jalani akhir-akhir ini lebih sering digunakan untuk melakukan aktivitas seksual, bahkan hampir setiap kali bertemu mereka melakukan aktivitas tersebut. Hal ini membuat D mengalami dampak psikologis aktivitas seksual. D lebih banyak merasa cemas dan takut dibandingkan perasaan bahagia. D takut apabila pasangannya bosan dan meninggalkan dirinya. Selain perasaan cemas dan takut. Selain itu intensitas aktivitas seksual yang semakin sering membuat D sering merasa hina dan berdosa terlebih setelah melakukan aktivitas seksual. D merasakan dampak psikologis lain yaitu dirinya merasa sudah mengalami kecanduan terhadap aktivitas seksual. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan D bahwa dirinya merasa mudah terangsang oleh pasangannya dan merasa hambar ketika tidak melakukan aktivitas seksual selama seminggu. Ketakutan D juga semakin kuat ketika dirinya mengalami dampak fisik aktivitas seksual yaitu D sering mengalami rasa sakit pada ovarium. D takut kalau dirinya terkena penyakit seksual. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sarwono (2008), terkait dampak aktivitas seksual pra-nikah. Individu yang melakukan aktivitas seksual pra-nikah dapat mengalami dampak negatif seperti dampak psikologis dan dampak fisik. Hal-hal tersebut membuktikan bahwa D merasakan perubahan terhadap kebahagiaan yang ia rasakan. D lebih sering mengalami kecemasan, ketakutan, rasa hina dan berdosa dibandingkan dengan perasaan bahagia.

A mengaku merasakan perubahan kebahagiaan setelah melakukan aktivitas seksual. A merasa bahwa dirinya dan pasangannya bisa sedekat ini karena melakukan aktivitas seksual. Meskipun begitu tidak semata-mata karena aktivitas seksual, A merasa lebih

bahagia karena disela-sela aktivitas seksual mereka dapat mengobrol dan bercerita secara intim berdua. Hal tersebut memunculkan kebahagiaan di dalam hubungan mereka dibanding sebelum melakukan aktivitas seksual. Hal tersebut sesuai dengan aspek kebahagiaan di dalam hubungan pacaran terkait emosional yang intim. Keintiman yang dibangun saat disela-sela A dan pasangannya melakukan aktivitas seksual membuat A lebih bahagia dihubungannya karena dapat bercerita tentang apapun kepada pasangannya secara intim.

A juga merasakan kecemasan diawal dirinya melakukan aktivitas seksual. Namun A bisa mengatasinya dengan mencoba untuk tidak terlalu cemas. A sudah mengetahui celah-celah untuk bisa meminimalisir resiko yang dapat terjadi, sehingga kecemasan A semakin lama semakin menurun. A juga mengaku bahwa pasangannya sudah memiliki pengetahuan seksual dengan baik dan tidak pernah memaksa A untuk melakukan aktivitas seksual. Hal tersebut dapat dibuktikan dari jawaban A terkait hari-hari yang dilalui dengan pasangannya. A mengaku bahwa tidak ada perubahan dan aktivitas seksual hanya sebagai kegiatan tambahan saja untuk *quality time* yang lebih intim, sehingga dirinya hanya melakukan aktivitas seksual dengan pertimbangan yang matang dan biasanya hanya satu kali selama sebulan. Beberapa hal tersebut sesuai dengan dampak dari aktivitas seksual terutama terkait dampak psikologis. A merasakan kecemasan-kecemasan didalam dirinya. Namun, A bisa mengatasi dampak psikologis tersebut dan mengurangi kecemasannya tersebut dengan beberapa celah-celah yang dirinya ketahui dan pengetahuan seksual yang A dan pasangannya miliki.

Seamus mengaku bahwa dirinya tidak mengalami perubahan terkait kebahagiaan di dalam hubungan pacarannya setelah melakukan aktivitas seksual. Hal tersebut dikarenakan Seamus tidak menganggap bahwa aktivitas seksual merupakan satu-satunya hal yang bisa memicu kebahagiaan, melainkan salah satu faktor pemicu saja. Seamus menyatakan bahwa tanpa aktivitas seksual dalam hubungannya pun, dirinya tetap bisa membangun kebahagiaan. Seamus menganggap bahwa aktivitas seksual merupakan aktivitas tambahan saja di dalam hubungannya. Meskipun begitu, Seamus menganggap bahwa aktivitas seksual tetap dapat menjadi salah satu hal yang bisa memicu kebahagiaan, walaupun bukan satu-satunya. Dengan pernyataan-pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa Seamus tetap mengalami dampak psikologis seperti perasaan cemas yang sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Sarwono (2008). Meskipun begitu, dampak psikologis yang dialami Seamus tidak mengubah pemaknaannya terhadap kebahagiaan yang dirinya rasakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil analisis data dan penjabaran pembahasan yang diuraikan dalam penelitian mengenai kebahagiaan pasangan pra-nikah yang sudah pernah melakukan aktivitas seksual dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek sudah memiliki pengetahuan seksualitas yang baik dan kompleks. Meskipun begitu, beberapa hal terkait pengetahuan seksualitas yang mereka miliki tidak diimplementasikan dengan baik dalam kehidupan mereka. Bahkan ketiga subyek menganggap bahwa aktivitas seksual pra-nikah adalah hal yang normal dikalangan remaja saat ini dan ketiga subyek sudah melakukan aktivitas seksual tersebut paling sedikit selama 7 bulan dengan intensitas paling minimal 1 bulan sekali. Namun beberapa pengetahuan seksualitas yang ketiga subyek miliki tetap diimplementasikan dengan baik seperti menjaga kebersihan alat kelamin, menggunakan kondom saat melakukan hubungan badan, dan lain sebagainya.

Setelah melakukan aktivitas seksual, ketiga subyek memiliki pemaknaan terhadap kebahagiaan yang berbeda-beda. Subyek pertama dan subyek ketiga mengalami perubahan terhadap pemaknaan kebahagiaan dan kebahagiaan yang mereka alami di dalam hubungan pacaran. Subyek pertama mengalami penurunan kebahagiaan dan lebih mendominasi perasaan cemas dan takut. Sedangkan Subyek kedua mengalami peningkatan kebahagiaan dalam hubungannya. Meskipun begitu subyek kedua mengaku bahwa peningkatan kebahagiaannya tersebut dapat terjadi karena ada quality time atau situasi dimana subyek dan pasangannya dapat bercerita dengan intim. Subyek ketiga mengaku bahwa aktivitas seksual tidak berpengaruh pada kebahagiaan yang dirinya rasakan. Hal ini dikarenakan subyek ketiga tidak terlalu memandang bahwa aktivitas seksual merupakan suatu kegiatan yang penting dalam hubungan pacaran. Meskipun begitu, ketiga subyek mengakui bahwa aktivitas seksual berpengaruh terhadap kebahagiaan hubungan pacaran dengan beberapa alasan seperti aktivitas seksual merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi, dapat lebih dekat dengan pasangan, dan lain sebagainya.

DAFTAR REFERENSI

- Abdiani, Hilda Tri. (2020). Konsep Cinta Dalam Novel Seumpama Matahari Karya Arafat Nur: Kajian Psikologi Robert J. Sternberg, 7(3), 3-4
- Ajhuri, Kayyis Fithri. (2019). Psikologi Perkembangan : Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan. Penebar Media Pustaka
- Amir, Airah. (2023, 24 Januari). Pergaulan Bebas Semakin Memprihatinkan, Dispensasi Nikah Solusi? [opini]. *Media Sulsel*. <https://www.mediasulsel.com/pergaulan-bebas-semakin-memprihatinkan-dispensasi-nikah-solusi/>

- Aprianti, Shinta. (2017). *Kebahagiaan Pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Remaja dengan Gangguan Psikitik*. (Bachelor thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto). <https://repository.ump.ac.id/6815/>
- Basri, Burhanuddin, dkk. (2022). Pendidikan Seksual Komprehensif Untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pra-nikah Pada Remaja. *Media Sains Indonesia*. https://books.google.co.id/books?id=11Z-EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Biswas, Dkk. 2007. *Positive Psychology Coaching: Putting The Science Of Happiness To Work For Your Clients*. Published By John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published Si multaneously In Canadaand Conform-ity: Metsiof Studies Using Asch.
- Crossley, Adam & Langdrige, Darren. 2005. Perceived Sources of Happiness: a Network Analysis. *Journal of Happiness Studies*. 6: 107-135.
- Dacey, J., & Kenny, M. (1997). *Adolescence development (2nd Ed)*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- DeGenova, M.K & Rice, P.P. 2005. *Intimate Relationship, Marriages, and Families*, New York: MC Grow-Hill.
- Duvall, E & Miller, B. (2005). *Marriage and Family Development*. New York : Harper And Crow Publisher.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hartley, F. 2004. *Romantic mood Induction and Attraction to Dissimilar Other: Love is Blind*. *Personality and Social Psychology Buletin*.
- Howard, T. 2002. *Parent Adolescent Relations: Current Directions in Psychological Science*. American Enterprise.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Jakarta : Erlangga
- Lu, Luo & Shih, P, Jian. 1997. *Sources of Happiness: a Qualitative Approach*. *The Journal of Social Psychology*. 137 (2). 181-187.
- Nida, Najwa Hasna. (2020, 28 Agustus). Perilaku Seks Pranikah Remaja. DP3AP2 DIY. https://dp3ap2.jogjaprovo.go.id/berita/detail?judul_seo=559-perilaku-seks-pranikah-remaja.
- Pace, Rachael. (2022, 23 Desember). 15 Secrets of Happy Couples in a Relationship. Marriage.com. <https://www.marriage.com/advice/relationship/secrets-of-happy-couples/>.
- Rahyani, Komang. (2012). Perilaku Seks Pranikah Remaja. (Penelitian Ikatan Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada). <https://www.neliti.com/publications/39592/perilaku-seks-pranikah-remaja>
- Rangkuti, Fathan. (2016, 07 September). Ini Fakta Menarik tentang Pasangan Bahagia Menurut Penelitian. Fimela. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/2596399/ini-fakta-menarik-tentang-pasangan-bahagia-menurut-penelitian>

- Riadi, Muchlisin. (2021, 03 September). Kebahagiaan (Happiness) – Pengertian, Aspek, Ciri dan Faktor yang Mempengaruhi. KajianPustaka.com .
<https://www.kajianpustaka.com/2021/09/kebahagiaan-happiness.html>
- Rohmadi, Muhammad dan Yakub Nasucha. 2015. *Dasar-Dasar Penelitian*. Surakarta: Pustaka Brilliant.
- Rosa, Camelia. (2021, 30 April). 5 Tahap Pacaran yang Harus Dilalui Setiap Pasangan. Akurat.co. <https://akurat.co/5-tahap-pacaran-yang-harus-dilalui-setiap-pasangan> .
- Salma. (2021, 11 Juni). Pendekatan Penelitian: Pengertian, Jenis-jenis, dan Contoh Lengkap. Deepublish. <https://penerbitdeepublish.com/pendekatan-penelitian/> .
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)* (Alih Bahasa: S.B. Adelar & S. Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Seligman, M.E.P., (2005). Penerjemah Nukman Y. E. *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Penerbit Mizan
- Sternberg, Robert J. 1986. *A Triangular Theory of Love*. *Psychological Review* Vol.93 No. 2, 119-135.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Yanto, Andri. (2020, 19 September). 5 Hal yang Mendasari Bahwa Kamu Bahagia Karena Cinta, Sudah Tahu?. IDN Times. <https://www.idntimes.com/life/relationship/andri-andreas-1/bahagia-karena-cinta-c1c2?page=all>
- Zilly, A. T., & Darminto. E. (2018). Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Tulungagung. *Jurnal BK UNESA*, 9(1), 89-93.