

ADAT IPILAH: SEBUAH PENGALAMAN HIDUP YANG TRAUMATIS

Lanawati*, Theresia Ivana

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan, Jln. H. Zafri Zam-Zam No.08 Banjarmasin, Kalimantan Selatan,
Indonesia 70117

*lanawati.ssi@gmail.com

ABSTRAK

Adat Ipilah merupakan sanksi adat wajib yang diberikan kepada perempuan yang hamil diluar nikah oleh suku Dayak Ma'anyan di Kalimantan Tengah, Indonesia sebagai bentuk sanksi terhadap pelanggaran sosial. Proses adat ini dilakukan pada ibu hamil di trimester pertama, umumnya pada kehamilan pertama. Ibu hamil akan mempertontonkan di depan tetua adat dan masyarakat. Pelaksanaan Ipilah dapat menjadi stresor dan mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil. Tujuan penelitian adalah mengeksplorasi dampak pelaksanaan adat Ipilah terhadap psikologis perempuan Dayak Ma'anyan. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretif. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan wawancara mendalam. Dianalisis menggunakan *interpretative phenomenological analysis*. Didapatkan 6 tema; Kecewa pada adat, terpaksa mengikuti Ipilah, takut terhadap sanksi yang di dapat, malu berinteraksi dengan masyarakat, tertekan karena tidak bisa melupakan Ipilah, tidak berdaya dengan situasi yang terjadi. Sanksi adat Ipilah merupakan pengalaman traumatis yang berdampak negatif terhadap psikologis. Adat Ipilah merupakan sumber stresor yang mempengaruhi kehidupan dari perempuan yang mengalaminya. Baik itu terhadap psikologis maupun hubungan sosialnya di masyarakat.

Kata kunci: budaya adat; peristiwa kehidupan traumatis; psikologis

ADAT IPILAH: A TRAUMATIC LIFE EXPERIENCE

ABSTRACT

Adat Ipilah is a mandatory customary sanction given to women who are pregnant out of wedlock by the Dayak Ma'anyan tribe in Central Kalimantan, Indonesia as a form of sanction for social violations. Carried out on pregnant women in the first trimester, generally in the first pregnancy. Pregnant women will demonstrate in front of traditional and community elders. The implementation of Ipilah can be a stressor and affect the psychological health of pregnant women. The research was to explore the impact of the implementation of the Ipilah custom on the psychology of Dayak Ma'anyan women. Using qualitative methods with an interpretive phenomenology approach. Participants were selected using a purposive sampling technique. Data collection by in-depth interviews. Analyzed using *interpretative phenomenological analysis*. Get 6 themes; Disappointed with adat, forced to follow Ipilah, afraid of the sanctions that will be received, ashamed to interact with the community, pressured because cannot forget Ipilah, helpless with the situation. Ipilah sanction was a traumatic experience that had a negative psychological impact. Ipilah is a source of stressors that affect the lives of women who experience it. Whether it's psychological or social relations in society.

Keywords: indigenous culture; psychology; traumatic life events

PENDAHULUAN

Ipilah adalah salah satu adat dalam suku Dayak Ma'anyan, di Kalimantan Tengah, Indonesia. Ipilah merupakan adat yang diberlakukan bagi perempuan yang hamil diluar nikah. Adat ini wajib dilakukan sebagai bentuk sanksi terhadap pelanggaran sosial. Sanksi ini diberikan untuk memunculkan efek jera pada masyarakat terutama kaum perempuan dalam suku Dayak Ma'anyan. Tujuan pelaksanaan Ipilah adalah agar perempuan yang hamil diluar nikah,

pasangannya beserta keluarga dapat diterima kembali dalam sistem adat yang telah ada. Selain itu, Ipilah dilaksanakan untuk membersihkan komunitas dari kesialan yang akan terjadi akibat dari adanya pelanggaran hukum adat. Masyarakat suku Dayak Ma'anyan meyakini bahwa pelanggaran moral yang terjadi di tengah komunitasnya akan mengakibatkan alam dan leluhur mereka murka (Roten, 2018).

Proses adat *Ipilah* dilakukan pada ibu hamil ditrimester pertama kehamilan, beberapa diantaranya melaksanakan adat *Ipilah* pada pengalaman pertama kehamilan. Pada adat ini, ibu hamil akan dipertontonkan dan diminta membuat pengakuan dihadapan pengurus adat dan masyarakat. Ibu hamil akan diajukan berbagai pertanyaan yang bersifat pribadi seperti nama laki-laki yang bertanggung jawab terhadap kehamilan dan usia kehamilan. Adat *Ipilah* dilaksanakan oleh ketua adat dan jajarannya. Proses adat *Ipilah* ini diawali dengan menemui ibu hamil dan menanyakan kebenaran dari kabar yang beredar atau ibu hamil dan keluarganya melaporkan pelanggaran yang dilakukan. Pemuka adat akan memastikan bahwa pelanggaran sosial telah terjadi, kemudian menentukan hari dan waktu untuk membayar sanksi adat dengan menyelenggarakan adat *Ipilah*. *Ipilah* wajib dilakukan jika ditemukan terjadi pelanggaran berupa kehamilan di luar nikah. Ibu hamil yang menolak melaksanakan *Ipilah* akan dikeluarkan dari adat dan tidak diperkenankan terlibat dalam kegiatan adat apapun di komunitas tersebut. Sanksi ini juga berlaku untuk keluarga pelanggar tersebut. *Ipilah* akan dilakukan di rumah ibu hamil atau di rumah pemuka adat. Masalah akan dianggap selesai apabila adat *Ipilah* telah dilaksanakan (Roten, 2018).

Pelaksanaan adat *Ipilah* ini dapat menjadi stresor dan mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil. Disisi lain, adat *Ipilah* hanya diberlakukan pada perempuan, hal ini dapat berdampak pada munculnya diskriminasi. Hasil wawancara yang dilakukan pada seorang perempuan yang pernah menjalani adat *Ipilah* pada tahun 2007, mengungkapkan bahwa ada perasaan malu, putus asa dan takut terhadap sanksi adat yang diberlakukan pada perempuan yang hamil di luar nikah. Kondisi tersebut menimbulkan keinginan untuk mengugurkan kandungannya. Biaya pelaksanaan adat tersebut juga diakui menjadi beban yang mempengaruhi kondisi kehamilannya.

Kehamilan sendiri merupakan sebuah peristiwa penting dalam kehidupan perempuan. Pada masa ini, terjadi

ketidakseimbangan psikologis yang berkaitan dengan perubahan identitas dan peran dari kehamilan yang dijalani. Sehingga, dukungan emosional dan psikologis penting diberikan dan didapatkan oleh ibu hamil agar dapat beradaptasi secara adaptif terhadap perubahan fisiologis pada masa kehamilan (Hutahaean, 2013). Sementara itu, adat *Ipilah* yang dijalani oleh ibu hamil dapat menimbulkan ketegangan yang berpotensi menciptakan stres. Stres yang terjadi terus menerus bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan ibu hamil serta dapat memunculkan masalah kesehatan mental lainnya (Reeder, Martin, & Griffin, 2013). Sehingga penting untuk mengeksplorasi bagaimana dampak pelaksanaan adat *Ipilah* terhadap psikologis perempuan suku Dayak Ma'anyan melalui penelitian kualitatif.

METODE

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretif untuk mengeksplorasi dampak pelaksanaan adat *Ipilah* terhadap psikologis perempuan suku Dayak Ma'anyan. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi; 1) Pernah menjalani adat *Ipilah*, 2) Merupakan perempuan Dayak Ma'anyan, 3) Bersedia menjadi partisipan dan eksklusif; sedang dalam keadaan hamil. Partisipan yang terlibat berjumlah 5 orang, berusia 19-38 tahun setelah mendapatkan persetujuan dari kepala adat dan kepala desa.

Penelitian ini memegang prinsip etik penelitian *respect for human dignity, right to justice, beneficence/maleficence*. Partisipan telah mendapat informasi yang lengkap dan transparan terkait prosedur pelaksanaan, tujuan dan manfaat. Partisipan juga mendapatkan hak dan kebebasan untuk menentukan berpartisipasi atau menolak terlibat dalam penelitian. Guna menjamin partisipan bebas dari bahaya psikologis karena mengingat kembali pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialaminya, partisipan diijinkan untuk tidak menyampaikan informasi yang membuat partisipan merasa tidak nyaman, memilih sendiri waktu dan tempat wawancara. Sementara uji kelayakan etik telah dilaksanakan

pada tanggal 16 Januari 2019 dan surat kelaikan etik diterbitkan pada tanggal 6 Februari 2019 oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dengan nomor No.56/KEPK-FK UNLAM/EC/11/2019.

Penelitian dilakukan di kabupaten Barito Timur, Kalimantan Tengah, Indonesia. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Februari – 25 Februari 2019. Data dikumpulkan dengan cara wawancara mendalam menggunakan panduan daftar pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti. Pengumpulan data ditunjang dengan instrumen lain seperti alat perekam, alat tulis dan buku catatan. Proses wawancara mendalam dilakukan menggunakan bahasa daerah Dayak Ma'anyan dengan durasi 30-90 menit. Semua wawancara dimulai dengan pertanyaan terbuka "Bagaimana pengalaman anda saat menjalani adat Ipilah?" Data dianalisis menggunakan *interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikemukakan oleh Smith dan Osborn (2007) dengan 6 langkah. Sebelum analisis data dilakukan, peneliti terlebih dahulu menerjemahkan transkrip data verbatim yang berbahasa Dayak Ma'anyan kedalam bahasa Indonesia.

HASIL

Hasil analisis data berdasarkan ungkapan partisipan mengenai dampak pelaksanaan adat Ipilah terhadap psikologis perempuan suku Dayak Ma'anyan menemukan 6 tema utama sebagai berikut;

Kecewa pada Adat

Partisipan menganggap, adat pilih kasih dalam menerapkan sanksi adat Ipilah. Pilih kasih yang dimaksud ialah sanksi adat Ipilah dilakukan pada semua orang tetapi pada orang-orang tertentu tidak berlaku. Kecewa pada konteks ini, muncul karena ada keluarga pemangku adat yang melakukan pelanggaran hamil di luar nikah tetapi tidak dikenakan sanksi adat Ipilah. Partisipan merasa bahwa adat Ipilah seharusnya diberlakukan pada semua lapisan masyarakat sesuai aturan. Partisipan juga mengungkapkan bahwa adat Ipilah tidak memberikan banyak manfaat

untuk mereka. Pelaksanaan Ipilah dianggap hanya memberikan ketenangan sesaat. Hal ini tergambar dalam ungkapan partisipan;

"...ha kecewalah, berartikan puang uweng beda ni... muneng hang tumpuk sameh tapi kami Ipilah gere puang kan kairu... ha anggappleh here pilih kasih... adat iru huni... sadi adat harus iru taati naan sa mehawuntung dahulu puang Ipilah... ha kecewalah... kecewa ni ma here... daya inun kami harus... ketika naan hubungan darah handri here tokoh adat ni puang..." ("...ya kecewalah, berartikan tidak ada bedanya... tinggal di kampung sama, tapi kami Ipilah mereka tidak, kan begitu... ya angap kan, mereka pilih kasih... adat itu tadi... dulu adat itu harus (diberikan pada semua pelanggar) sekarang ada yang hamil duluan tidak Ipilah... ya kecewalah... kecewanya ke mereka... kenapa kami harus... ketika ada hubungan darah dengan mereka tokoh adatnya tidak...") (P3)

"...puang uweng efek ni, puang uweng, malah magin rami ulun... amun na pikir ulun la masih, ha irulah puang uweng guna ni hampir... ha masih-masih, puang uweng iru ni, masih jari paneran ulun, sebagian ha merayu... sebagian ha iru tau iru... na bayar..." ("...tidak ada efeknya, tidak ada, malah makin rame orang... kalau dipikiran orang ya masih, ya itulah tidak ada gunanya... hampir... ya masih-masih, tidak ada itunya, masih jadi gosipan orang, sebagian ya merayu... sebagian ya itu bisa itu... dibayar...") (P4)

Terpaksa mengikuti Ipilah

Terpaksa dalam konteks penelitian ini ialah partisipan mengikuti proses adat Ipilah tidak berdasarkan keinginan pribadi, akan tetapi karena telah ada peraturan yang mengharuskan perempuan yang hamil diluar nikah harus membayar hukum adat. Disisi lain, partisipan mengakui ada rasa takut akan muncul masalah baru jika adat tidak diikuti. Partisipan juga mengungkapkan bahwa ada paksaan dari keluarga dan adat serta takut terhadap kutukan yang membuat partisipan

memilih melaksanakan adat Ipilah. Partisipan mengungkapkan hal tersebut dalam kutipan dibawah ini;

“... *daya na huyuh Ipilah, ha uma ae kairu... pokok ni inun sa naan ru laksanakan eh kairu supaya ada jari masalah... ha nampan sah hang adat, dayakan amun Ipilah ru na anggap sah hang adat...*” (“...karena disuruh Ipilah, ya ikut saja... pokoknya apa yang ada itu laksanakan begitu supaya tidak jadi masalah... ya supaya sah diadat, dikarenakan kalau Ipilah itu dianggap sah diadat..”) (P3)

“... *daya naan sa la harus-harus nampan hinang Ipilah iru... iru daya haut ulun ngunu nawut surat kaleng iru hinang-hinang, ha jari harus hinang... keluarga teka amah ku iru sa harus-harus jari sadi... nampan ulun suni, rasa ku iru sa...* (tujuan ikut Ipilah)” (“...karena ada yang ya harus-harus (memaksa) supaya cepat Ipilah itu... itu karena sudah orang mau melempar surat kaleng itu cepat-cepat, ya jadi harus cepat... keluarga dari bapak saya itu yang harus-harus jadi dulu... supaya orang diam, saya rasa itu ya...(tujuan ikut Ipilah)...”) (P4)

Takut terhadap sanksi yang didapat

Takut yang dialami partisipan ialah perasaan khawatir yang muncul karena partisipan tidak tahu mengenai bentuk dan jumlah denda yang akan dibebankan padanya. Perasaan khawatir lainnya terjadi karena partisipan baru menyadari bahwa ia mendapatkan sanksi adat. Disisi lain, biaya yang harus dikeluarkan menjadi penyebab munculnya perasaan khawatir. Hal ini terjadi karena bentuk dan jumlah denda yang diberikan oleh pihak adat tidak tetap. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut;

“...*ha was-was ru kan... rasa takut leh kairu... takut ni ru inunkah ina die denda kewangun kah... daya surang kan huan karasa...*” (“...ya was-was kan... rasa takut begitu... takutnya itu kan, apakah ini nanti dendanya, seperti

apakah, karena saya kan belum tahu...”) (Suara meninggi dan ditekan) (P1)

“...*takut kawan ulun nagih... perongkosan iru ae sa tapikir... aku hie daya puang karasa...*” (...takut orang menagih... perongkosan (biaya) itu saja yang terpikirkan... saya dulu karena tidak tahu...”) (P5)

Perasaan takut lainnya diungkapkan karena Ipilah adalah sanksi adat pertama yang didapatkan oleh partisipan. Ketidaktahuan terkait proses adat yang dijalani memunculkan perasaan takut serta kegelisahan;

“...*nyata ni paheei, daya iru harus... daya puang kataru melaksanakan adat kairu...*” (...jelasnya takut karena itu harus... karena tidak tahu melaksanakan adat begitu...) (P3)

Malu berinteraksi dengan masyarakat setempat

Malu berinteraksi dengan masyarakat pada konteks ini, ialah partisipan merasa gugup dan takut keluar rumah ketika mendapatkan sanksi adat. Partisipan mengungkapkan ketika mendapatkan sanksi adat Ipilah, partisipan merasa malu dan berpikir bahwa hal tersebut akan menjadi bahan gunjingan di tengah masyarakat. Partisipan juga menceritakan bahwa sanksi adat Ipilah yang diberikan membuat partisipan memilih untuk menyembunyikan serta mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat. Hal dilakukan partisipan agar masyarakat berhenti membicarakan mengenai sanksi Ipilah yang didapatkannya. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan;

“...*perasaan surang ru pasti sa amangan... hang wuang masyarakat jelas jari surahen ulun... jari bahan gosip ulun...*” (“...perasaan kita pasti ya malu... di dalam masyarakat jelas jadi pembicaraan orang... bahan gosip orang...”) (P1)

“*sebelum ni kan gugup... takut ma mayaru mayati... jelas kacau kairu... aku lebih kawe sa, menyembunyikan*

diri kairu teka ulun rama... jari lebih mengasingkan diri puang kajut kaluar lewu... ” (“...sebelumnya kan gugup... takut kesana kemari... jelas kacau begitu... aku lebih bagaimana, menyembunyikan diri begitu dari orang banyak... jadi lebih mengasingkan diri tidak terlalu keluar rumah...”) (P2)

”...ha jelas amangan, amanganlah, amangan kaluar lewu... pada dasar ni dasar amangan... jelas amangan kaluar lewu... ” (“...iya jelas malu, malulah, malu keluar rumah... pada dasarnya malu, jelas malu keluar rumah...”) (P3)

Tertekan karena tidak bisa melupakan Ipilah

Pada konteks ini, meskipun adat Ipilah telah dilaksanakan beberapa tahun sebelumnya, peristiwa tersebut masih dikenang oleh partisipan, terutama apabila disekitar mereka ada yang mengalaminya. Partisipan mengungkapkan bahwa kenangan tentang Ipilah mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Partisipan kerap merasa kesal dan tidak nyaman jika teringat peristiwa tersebut. Disisi lain, partisipan juga hidup bersama dengan anak dari hasil kehamilan di luar nikah, hal tersebut diakui membuat kenangan tentang Ipilah sulit untuk dilupakan meskipun ada keinginan dan usaha untuk melupakannya. Hal tersebut diungkapkan partisipan pada kutipan dibawah ini;

“ha wuang atei ku pasti naan leh model mengenang masa lalu, tapikir wuang pikiran aku masih, jari naan mulek pemikiran kairu, hena utit...” (“...ya dalam hati saya pasti ada mengenang masa lalu, terpikir dalam pikiran saya masih, jadi ada kembali pemikiran begitu, sedikit...”) (P1)

“...taati tau puang kaitung inun-inun biar hampe taati gaha amun taitung, jari puang kaitung inun-inun, jari hinang serek, irulah hampe taati iru amun aku kaitung... ha iru eau ku huni aku ouang sa hampe rapui, ha iru tau pakaitung gaha amun taati irulah masih... amun kaitung apalagi amun

kadinung hi utuh heeh...” (“...sekarang bisa tidak ingat apa-apa (pelupa), biar sampai sekarang sering kalau teringat, jadi tidak ingat apa-apa, jadi mudah kesal, itulah sampai sekarang itu kalau saya ingat (Iphiah)... ya itu tadi kata saya tidak ya sampai gila, ya itu bisa pelupa sering kalau sekarang itulah masih... kalau teringat apalagi kalau melihat si utuh (anak laki-laki partisipan) aduh...”) (P4)

Tidak berdaya dengan situasi yang terjadi

Tidak berdaya pada konteks ini berhubungan dengan aturan dalam masyarakat adat Dayak Ma'anyan yang mengharuskan pelaku pelanggaran untuk membayar sanksi adat. Pelaku yang menolak akan mendapat sanksi yang lebih berat yaitu diusir dan dikeluarkan dari desa dan adat. Partisipan mengungkapkan bahwa proses Ipilah diikuti karena partisipan menyadari bahwa telah terlanjur melakukan pelanggaran. Meskipun ada keinginan tidak mau mengakui kesalahannya dan menghindari proses adat tersebut, akan tetapi partisipan merasa tidak ada pilihan lain selain mengikutinya. Ungkapan tersebut tergambar pada pernyataan partisipan;

“...jaka tau puang jari, puang jari, jaka tahu kude haut terjadi kawé tau puang terjadi, haut terjadi kairu...” (“...kalau bisa tidak terjadi, tidak terjadi, tapi sudah terjadi demikian, sudah terjadi begitu...)” (P1)

“...aku iru amun iyuh puang hakun ngaku sadi puang hakun, kude kawé serba hala...” (“...saya itu kalau boleh tidak, tidak mau mengaku, dulu tidak mau tapi bagaimana serba salah...)” (P4)

Partisipan juga menganggap bahwa kehamilan di luar nikah tersebut terjadi karena kekurangannya sebagai manusia. Disisi lain, partisipan merasa yang terjadi adalah takdir dan nasib yang tidak bisa diubah lagi.

“...kude kairu leh kakurangan manusia, puang menyadari hal isa puang maeh maka takam tau melakukan hal kairu...”

(“...tapi begitulah kekurangan manusia, tidak menyadari hal yang tidak baik maka kita bisa melakukan hal begitu...”) (P1)

“...puang tau na inun-inun lagi, inu lah haut takdir...” (“...tidak bisa diapakan lagi, apa ya sudah takdir...”) (P4)

PEMBAHASAN

Adat Ipilah pada suku Dayak Ma'anyan yang ada di Kalimantan Tengah, memiliki dampak negatif terhadap psikologis perempuan yang menjalaninya. Rata-rata partisipan mengungkapkan pengalaman mengenai Ipilah tersebut mempengaruhi kehidupan mereka serta menganggap hal tersebut sebagai pengalaman yang traumatis. Adat Ipilah diakui oleh partisipan sebagai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Hal ini terjadi karena proses Ipilah yang dijalani tidak sesuai dengan harapan partisipan. Kondisi awal yang diharapkan partisipan bahwa pelaksanaan Ipilah dapat memperbaiki kembali status sosialnya di tengah masyarakat tidak terjadi demikian. Pelaksanaan Ipilah justru meninggalkan stigma dan membuka kesempatan masyarakat untuk melakukan diskriminasi terhadap perempuan yang menjalani adat Ipilah. Kondisi ini menimbulkan perasaan tertekan dan menjadi sumber stresor bagi yang menjalaninya.

Stresor adalah stimulus yang bersifat menantang atau mengancam dan membutuhkan energi tambahan dalam mengatasinya. Stresor akan memunculkan suatu ketegangan pada individu yang mengalaminya (Stuart, 2016). Situasi yang penuh tekanan dalam kehidupan menjadi sumber stresor yang berpotensi menciptakan stres (Didymus, 2017). Stresor dari peristiwa negatif dalam kehidupan yang tidak tertangani akan berpotensi menciptakan pengalaman traumatis pada yang mengalaminya (Seery & Quinton, 2016).

Disisi lain, perempuan suku Dayak Ma'anyan yang menjalani adat Ipilah mendapatkan stigma *ngampang*. Kata *ngampang* merupakan bahasa Dayak Ma'anyan yang memiliki arti hamil diluar nikah. Stigma ini diberikan oleh masyarakat setempat dan

melekat seumur hidup pada perempuan yang menjalaninya. Stigma ini memberikan perasaan tidak nyaman dan mengakibatkan partisipan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pada penelitian ini ditemukan bahwa stres yang didapatkan partisipan dari stigma diatasi dengan menghindari interaksi berlebihan dengan lingkungan dengan memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Menghindari stresor dilakukan untuk meminimalkan ketidaknyamanan yang timbul tanpa mengatasi masalah. Hal tersebut justru menghalangi kesejahteraan mental individu yang mengalaminya (Paul, 2016). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa stigma yang didapat dari adat Ipilah menjadi stresor yang mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang dan harus diatasi agar tidak berimplikasi negatif pada kesejahteraan mental seseorang (Boyle & Fearon, 2017).

Adat Ipilah juga dilakukan dengan paksaan. Partisipan tidak diberikan kesempatan untuk menentukan pilihannya sendiri. Partisipan terpaksa mengikuti adat Ipilah untuk dapat bertahan dalam masyarakat adat. Hal ini berkaitan dengan adanya ancaman pengusiran dari masyarakat jika Ipilah tidak dilaksanakan. Kondisi ini menjadi tekanan karena tidak adanya pilihan lain yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan pelanggaran sosial yang dilakukan. Kondisi ini mengakibatkan adat Ipilah dipandang sebagai sebuah peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dapat menimbulkan emosi negatif dan mempengaruhi pemikiran seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya. Hal ini cenderung menimbulkan kecemasan yang mengarah pada gejala depresi (Young & Dietrich, 2015).

Penting untuk diperhatikan bahwa pelaksanaan adat Ipilah dilakukan pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan. Sanksi adat Ipilah umumnya terjadi pada kehamilan pertama, sehingga stresor yang dialami menjadi semakin berat. Pada dasarnya, masa kehamilan menjadi stresor bagi perempuan terkait dengan perubahan hormon yang fluktuatif. Hal ini sering kali menimbulkan

stres dan membutuhkan adaptasi. Disisi lain, kehamilan yang dijalani partisipan merupakan kehamilan di luar pernikahan yang dipandang sebagai pelanggaran moral, hal ini dapat menambah stresor bagi partisipan. Peristiwa negatif yang bertumpuk tindih meningkatkan kemungkinan pengalaman yang dialami membentuk sebuah pengalaman traumatis. Pengalaman traumatis yang dialami ini memiliki potensi terjadinya *post traumatic stress disorder* (PTSD) pada individu yang mengalaminya (Kemppainen *et al*, 2016; Seery & Quinton, 2016). Selain itu, potensi PTSD terjadi jika paparan dari pengalaman traumatis terjadi terus menerus sehingga memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental individu yang mengalaminya (Aziz, Thabet, & Vostanis, 2017; Sadeh *et al*, 2015).

Post traumatic stress disorder merupakan gangguan mental yang berkembang akibat paparan peristiwa yang mengancam dan mengerikan. Gejala yang biasanya muncul meliputi ingatan yang berulang dan mengganggu terkait trauma, reaksi disosiatif, tekanan psikologis berkepanjangan terhadap hal yang berhubungan dengan trauma, menghindari segala hal berkaitan dengan trauma termasuk pikiran, perasaan, dan pemicu eksternal. Selain itu, ada keyakinan negatif tentang diri, orang lain dan lingkungan, hilang minat bersosialisasi dan merasa terasing (Bisson, Cosgrove, & Lewis, 2015).

Penelitian ini menemukan bahwa peristiwa Ipilah tidak dapat dilupakan meskipun ada upaya yang dilakukan. Kondisi ini menimbulkan perasaan marah, sakit hati dan tersinggung. Temuan lainnya ialah adanya keyakinan negatif bahwa Ipilah memberikan kesempatan pada masyarakat untuk melakukan diskriminasi serta menghilangkan kebebasan partisipan. Selain itu ditemukan pula bahwa partisipan cenderung menghindari pemicu eksternal yang berhubungan dengan peristiwa Ipilah. Hal ini tergambar pada proses wawancara dimana, partisipan memberikan permintaan khusus untuk tidak menyebutkan nama orang-orang yang terlibat pada adat Ipilah tersebut. Emosi negatif ini berdampak pada hubungan sosial partisipan.

Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa stres dari peristiwa kehidupan dapat menimbulkan gejala PTSD, seperti menghindari pemicu atau isyarat khusus mengenai peristiwa traumatis tersebut. Umumnya individu yang mengalami trauma menghindarinya dengan cara tidak memikirkan dan membicarakan peristiwa tersebut (Schock *et al.*, 2016).

Orang dengan pengalaman traumatis cenderung mengalami kecemasan serta gejala depresi sepanjang periode kehidupan. Pengalaman traumatis ini menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan mental (Young & Dietrich, 2015). Selain itu, adat yang dibebankan pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi post partum. Hal ini terjadi karena adanya paparan stres yang tinggi (Alvarenga & Frizzo, 2017). Kondisi ini perlu untuk dikaji serta mendapatkan bantuan kesehatan agar tidak berdampak negatif pada psikologis ibu hamil (Ward, Kanu, & Robb, 2016).

Peristiwa traumatis yang dialami seperti adat Ipilah perlu ditangani untuk mencegah gejala traumatis lebih lanjut. Efikasi diri harus dimiliki untuk dapat beradaptasi pada sumber stresor (Schönfeld *et al*, 2016). Penanganan khusus dari perawat sangat dibutuhkan seperti program psikoterapi diantaranya terapi kognitif perilaku dan konseling (Aziz *et al.*, 2017; Kemppainen *et al.*, 2016). Pengalaman traumatis tersebut dapat diarahkan pada adaptasi positif dengan menggunakan sistem koping adaptif yang nantinya mendatangkan perubahan psikososial positif sebagai pertumbuhan pasca trauma (Arpawong *et al.*, 2014).

Adat Ipilah sebagai sumber stresor harus diatasi dengan proses adaptasi yang baik dari perempuan yang menjalaninya. Dalam hal ini, perlu adanya pemahaman mengenai pentingnya sistem koping adaptif melalui pendidikan kesehatan agar meningkatkan kemampuan adaptasi adaptif pada ibu hamil yang menjalani adat Ipilah dalam mengelola sumber stresor yang ada.

SIMPULAN

Sanksi adat Ipilah yang dijalani oleh perempuan Dayak Ma'anyan merupakan pengalaman traumatis yang berdampak negatif terhadap psikologis. Pengalaman tersebut mempengaruhi sepanjang masa kehidupan selanjutnya. Perasaan kecewa, terpaksa, takut, tertekan dan tidak berdaya dialami oleh perempuan yang menjalani adat Ipilah. Kondisi tersebut akhirnya mempengaruhi hubungan sosial mereka. Mengingat gejala yang ditemukan sebagai dampak dari peristiwa traumatis, maka perlu adanya deteksi dini risiko gangguan jiwa dari petugas kesehatan untuk mengetahui gejala awal PTSD dan depresi post partum pada ibu hamil yang menjalani adat Ipilah. Selain itu, penting untuk mengevaluasi kembali peraturan adat yang berlaku dan memastikan adat tersebut dilakukan secara adil dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Oleh karena itu, interaksi antara adat dan tenaga kesehatan harus dibentuk. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat pendampingan psikologis berupa konseling jika ada anggota masyarakat yang harus melaksanakan adat Ipilah. Perawat bisa berperan sebagai konselor dan edukator dengan memberikan penyuluhan kesehatan jiwa guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya adaptasi adaptif terhadap peristiwa traumatis dalam kehidupan, sehingga gangguan jiwa di masyarakat dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarenga, P., & Frizzo, G. B. (2017). Stressful Life Events and Women ' s Mental Health During Pregnancy Period, 27(66), 1–9. <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201707>
- Arpawong, T. E., Rohrbach, L. A., Milam, J. E., Unger, J. B., Sun, P., Spruijt-metz, D., & Sussman, S. (2014). Stressful life events and predictors of post-traumatic growth among high-risk early emerging adults. *The Journal of Positive Psychology*, (September 2015). <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994223>
- Aziz, A., Thabet, M., & Vostanis, P. (2017). Relationships Between Traumatic Events , Religious Coping Style , and Post- Traumatic Stress Disorder among Palestinians in the Gaza Strip
Keywords : Participants, 1–9.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., & Lewis, C. (2015). Post-traumatic stress disorder. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>
- Boyle, M. P., & Fearon, A. N. (2017). Self-stigma and its associations with stress , physical health , and health care satisfaction in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, (May), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2017.10.002>
- Didymus, F. F. (2017). Olympic and international level sports coaches ' experiences of stressors , appraisals , and coping stressors , appraisals , and coping. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 214–232. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1261364>
- Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemppainen, J. K., Mackain, S., Alexander, M., Reid, P., & Jackson, M. P. (2016). Post traumatic Stress Disorder and Stressful Life Events Among Rural Women With HIV Disease. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2016.06.001>
- Paul, S. (2016). Responses to stigma-related stressors : a qualitative inquiry into the lives of people living with schizophrenia in India the lives of people living with schizophrenia in India. *International Journal of Culture and Mental Health*, (June). <https://doi.org/10.1080/17542863.2016.1185134>
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Griffin, D. K.

- (2013). *Keperawatan Martenitas* (18th ed.). Jakarta: EGC.
- Roten. (2018). *Interview tentang Ipilah*. (Komunikasi Personal, 23 Maret)
- Sadeh, N., Miller, M. W., Wolf, E. J., & Harkness, K. L. (2015). Negative emotionality and disconstraint influence PTSD symptom course via exposure to new major adverse life events. *Elsevier Ltd*, 31, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.01.003>
- Schock, K., Böttche, M., Rosner, R., Wenk-ansohn, M., Schock, K., Böttche, M., ... Wenk-ansohn, M. (2016). Impact of new traumatic or stressful life events on pre-existing PTSD in traumatized refugees : results of a longitudinal study Impact of new traumatic or stressful life events on pre-existing PTSD in traumatized refugees : results of a longitudinal study, 8198(May 2017). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.32106>
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health : Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Seery, M. D., & Quinton, W. J. (2016). *Understanding Resilience : From Negative Life Events to Everyday Stressors. Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 54). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.02.002>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. (B. A. Keliat, Ed.) (Indonesia). Singapore: Elsevier.
- Ward, T. S., Kanu, F. A., & Robb, S. W. (2016). Prevalence of stressful life events during pregnancy and its association with postpartum depressive symptoms. *Archives of Women's Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0689-2>
- Young, C. C., & Dietrich, M. S. (2015). Stressful Life Events , Worry , and Rumination Predict Depressive and Anxiety Symptoms in Young Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jcap.12102>

