

***Self-Acceptance* Remaja yang Hamil di Luar Nikah**

Higria Anugrah Samawati

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: higria.17010664190@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Kehamilan di luar nikah, terutama di usia remaja seringkali dianggap sebagai hal yang memalukan. Akibatnya, beberapa remaja akan memilih untuk tidak mengakui kehamilannya karena merasa malu dan takut akan menerima mendapat stigma dan cemoohari masyarakat. Namun, tetap ada perempuan yang hamil di luar nikah yang memutuskan untuk mempertahankan kehamilannya. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerimaan diri pada perempuan yang pernah hamil di luar nikah serta faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri. Peneliti melakukan studi kasus pada tiga perempuan yang pernah mengalami kehamilan di usia remaja. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur kemudian dianalisis menggunakan model analisis naratif. Hasil penelitian menunjukkan remaja perempuan yang hamil di luar nikah memiliki sikap yang membuktikan bahwa mereka dapat menerima keadaan barunya. Penerimaan diri pada ketiga subjek didukung oleh faktor yang beragam seperti pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya stress berat, konsep diri

Kata Kunci: Hamil di Luar Nikah, Remaja, *Self-Acceptance*.

Abstract

Pregnancy out of wedlock, particularly for teenager is often considered as an embarrassment. Therefore, some of them refuse to admit their pregnancy because they feel ashamed and are afraid of getting stigma from society. Despite the aforementioned decision, some teenagers choose to keep their baby. The goal of this paper is to find out self-acceptance among woman who previously suffered from pregnancy out of wedlock. It also explores factors that support self-acceptance. Employing a case study on three women who had pregnancy out of wedlock during their teenage years, it collects data through semi-structured interviews. To analyze it data, it uses narrative analysis. Based on the analysis data, it concludes that women who were pregnant out of wedlock have attitudes that prove that they can accept their new circumstances. Some factors that affect their self-acceptance include self-understanding, realistic expectations, the absence of severe stress, self-concept, social support and positive social attitudes.

Keyword: *Pregnancy out of wedlock, Adolescence, Self-Acceptance.*

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, secara global diperkirakan ada 21 juta remaja perempuan berusia 15-19 tahun yang mengalami kehamilan dan 49 persen diantaranya merupakan kehamilan di luar nikah (WHO, 2020). Di Indonesia, dalam data KPAI dan Kemenkes 2013 tercatat bahwa 20 persen dari 94.270 perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah berasal dari kelompok usia remaja (Rahmawati et al., 2017).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. World Health Organization (WHO) mengkategorikan remaja ke dalam dua tahap yakni tahap remaja awal, usia 10–14 tahun dan tahap remaja akhir usia 15–20 tahun (Sarwono, 2016). Dalam proses perkembangannya, remaja

memiliki tugas perkembangan yang perlu dilewatinya dengan baik. Ketika tugas perkembangannya gagal atau tidak terlewati dengan baik, maka remaja akan menjadi individu yang kehilangan arah. Hal tersebut memicu munculnya perilaku yang bersifat menyimpang.

Horton dan Hunt (2001, dalam Sari, 2014) menjelaskan penyimpangan sebagai setiap perilaku yang melanggar norma kelompok atau masyarakat. Di antara sekian banyak fenomena yang dianggap sebagai sebuah ketidakwajaran atau menyimpang dari norma yang berlaku, ada satu fenomena yang belakangan ini kerap terjadi di kehidupan remaja yakni fenomena hamil di luar nikah.

Hamil di luar nikah merupakan kondisi di mana seorang wanita mengandung dalam keadaan belum menikah (Malik et al., 2016). Hamil di luar nikah dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi kurangnya pendidikan seks atau pengetahuan seputar kesehatan reproduksi, sikap permisif dalam lingkungan pergaulan, dampak negatif kemajuan teknologi, pengaruh teman dan pola asuh orang tua (Ismarwati & Utami, 2017). Adapun faktor yang paling dominan yang menyebabkan terjadinya kehamilan di kalangan remaja adalah kurangnya pendidikan seks dan pengaruh teman sepeergaulan (Ismarwati & Utami, 2017).

Kehamilan di usia remaja dapat menyebabkan dampak cukup serius pada kondisi fisik, sosial dan psikologis remaja. Secara fisik, kehamilan di usia dini memiliki resiko yang besar bagi ibu (remaja) dan calon bayinya. Ibu yang melahirkan di usia remaja akan beresiko mengalami eklampsia (kejang dalam kehamilan) yang lebih tinggi, endometritis nifas dan infeksi sistemik bahkan resiko kematian yang tinggi dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih matang (WHO, 2020). Bayi yang lahir dari ibu yang berusia remaja akan beresiko memiliki berat lahir yang rendah, kelahiran prematur dan kondisi neonatal yang parah (WHO, 2020). Dampak sosial yang diterima oleh remaja yang hamil di luar nikah adalah mendapatkan stigma negatif atau cemooh oleh lingkungan sekitarnya. Mereka juga menerima perlakuan-perlakuan seperti dikucilkan atau bahkan diusir (Romauli dalam Sari, 2014). Secara psikologis, remaja yang hamil di luar nikah akan mengalami kebingungan yang meliputi keputusan, ketakutan, perasaan malu dan perasaan bersalah, menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungan (Malik et al., 2016).

Kehamilan di luar nikah di usia remaja sering dianggap sebagai hal yang memalukan. Akibatnya, remaja akan memilih untuk tidak mengakui kehamilannya karena merasa malu dan takut akan menerima dampak dari perbuatannya. Perasaan malu dan takut tersebut tak jarang berujung pada tindakan aborsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO, sejak awal 2010 hingga sekarang, diperkirakan 20-60% kasus aborsi yang terjadi di Indonesia dilakukan secara sengaja atau *induced abortion* (Ayu & Kurniawati, 2017). Walau demikian, tetap ada beberapa dari mereka yang memutuskan untuk tetap mempertahankan kehamilannya.

Tekanan psikis dan sosial yang dialami remaja yang hamil di luar nikah cukup besar. Tekanan-tekanan yang dihadapi ini membuat mereka rentan mengalami persoalan psikis. Penelitian Eddy (2009) menyebutkan bahwa kehamilan di usia dini menyebabkan dampak negatif sosial jangka panjang. Hal tersebut terjadi karena remaja yang hamil di usia dini akan mengalami trauma berkepanjangan dan juga mengalami krisis percaya diri.

Secara psikologis, remaja juga belum siap untuk menerima segala perubahan yang mereka hadapi meliputi perubahan fisik juga tanggung jawab dan peran mereka sebagai seorang ibu. Dalam kondisi semacam ini, hal yang dibutuhkan ada pada diri remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah adalah penerimaan diri. Penerimaan diri diperlukan untuk mengurangi resiko bagi remaja dan calon bayinya (Fuaji, 2020).

Ryff (1996) menerangkan bahwa penerimaan diri adalah sebuah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima dan mengakui segala kelebihan maupun keterbatasan yang ia miliki tanpa merasa malu atau bersalah terhadap dirinya. Matthew (2008 dalam Trimulyaningsih & Rachmahana, 2008) menyebutkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan percaya bahwa dirinya berharga bagi orang lain, bisa menerima pujian dari orang lain tanpa adanya kepalsuan atau perasaan bersalah, secara sadar dan alami menikmati dirinya terjun dalam berbagai aktivitas seperti pekerjaan, kelompok pertemanan dan lain sebagainya serta sensitif terhadap kebutuhan orang lain, menerima kebiasaan sosial dan tidak bisa bersenang-senang di atas kesedihan orang lain.

Germer (2009) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah sebuah pandangan positif individu mengenai siapa dirinya sebenarnya. Menurut Hurlock (2008) penerimaan diri yang terjadi pada masing-masing individu tidak lepas dari faktor-faktor yang memengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut dikategorikan dalam dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya gangguan emosional atau stress berat, pencapaian yang dialami, pandangan diri yang luas, konsep diri yang stabil sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan dari lingkungan dan juga sikap sosial yang positif (Hurlock, 2008).

Penerimaan diri tentu saja tidak terjadi secara otomatis. Germer (2009, hal. 27-31) menjelaskan bahwa terdapat lima fase yang akan dilalui individu untuk menerima kondisi atau keadaan yang terjadi pada dirinya. Fase pertama adalah penghindaran (*aversion*). Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan seperti hamil di luar nikah, reaksi yang dimunculkan adalah menghindar. Fase ini sedikit banyak memiliki kesamaan dengan fase *denial* milik Kubler Ross. Fase kedua yakni keingintahuan (*curiosity*). Pada fase ini, rasa penasaran terhadap situasi yang dihadapi akan muncul pada individu dan menyebabkan mereka memiliki keinginan untuk mencari tahu lebih jauh soal situasi tersebut meskipun hal ini membuat mereka cemas. Ketiga adalah fase toleransi (*tolerance*). Pada fase ini, individu akan menghargai situasi yang dihadapi dan menahan perasaan tidak menyenangkan yang

mereka rasakan sembari berharap situasi tersebut akan membaik dengan sendirinya. Keempat adalah mengizinkan/membiarkan (*allowing*). Individu akan membiarkan perasaan tidak menyenangkan yang ia rasakan datang dan pergi begitu saja. Kelima adalah fase persahabatan (*friendship*). Individu yang telah berhasil sampai fase ini telah berdamai dengan situasi yang dihadapi. Seiring berjalannya waktu, bukan perasaan tidak menyenangkan yang mereka miliki melainkan rasa syukur atas hal-hal baik yang terjadi berkat situasi yang tidak diharapkan.

Sejauh ini, kehamilan pra-nikah di kalangan remaja perempuan telah dikaji oleh beberapa peneliti dan menghasilkan sejumlah temuan. Penelitian Rachmawati (2014) menemukan bahwa penerimaan diri yang terjadi pada masing-masing individu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berbeda dan menghasilkan dampak yang berbeda pula. Adapun dalam penelitian ini, faktor yang memengaruhi penerimaan diri yang nampak adalah harapan yang realistis, konsep diri yang stabil dan pencapaian yang dialami. Penelitian Fuaji (2020) tentang penerimaan diri remaja yang hamil di luar nikah pada menemukan bahwa penerimaan diri pada remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah dapat tercermin dari sikap mereka yang secara sadar mengakui kesalahannya dan bersedia bertanggung jawab serta menerima segala konsekuensi dari kehamilannya tersebut.

Remaja yang hamil di luar nikah memiliki pengalaman hidup yang traumatik dan penuh tekanan (Malik et al., 2016). Sehingga dalam kasus ini, penerimaan diri diperlukan sebagai cara remaja untuk membantu mereka menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih bahagia (Nurhasyanah, 2013). Penerimaan diri dianggap sebagai karakteristik aktualisasi diri, *optimal functioning* dan kematangan individu (Nurhasyanah, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memaparkan gambaran penerimaan diri pada remaja dan faktor apa saja yang membantu mereka menerima kondisi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data yang bersifat mendalam dan mengandung makna, yakni data yang real (Suryana, 2010). Anggito dan Setiawan (2018) mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi dimana peneliti berperan sebagai instrumen. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi kasus, yakni pendekatan yang membahas secara detail individu atau unit sosial tertentu selama kurun waktu tertentu (Herdiansyah, 2015). Studi

kasus memungkinkan peneliti untuk menganalisis peristiwa sosial tertentu dan menerangkan bagaimana peristiwa sosial tertentu terjadi (Hodgetts & Stolte, 2012). Studi kasus dilakukan untuk memberikan deskripsi, menguji teori dan menghasilkan teori (Eisenhardt, 1989). Penerimaan diri dipilih sebagai sebuah topik yang dikaji untuk mengetahui bagaimana sikap perempuan yang hamil di luar nikah dalam menerima perubahan dalam dirinya serta faktor apa saja yang mempengaruhi mereka menerima perubahan tersebut.

Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang pernah mengalami kehamilan pra-nikah di usia remaja (15–20 tahun), sudah menikah dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan tiga partisipan.

Nama	Usia Saat Hamil	Usia Sekarang
Alfi	20	22
Anindita	18	22
Intan	18	24

Subjek pertama bernama Alfi (nama disamarkan). Saat mengalami kehamilan, ia berusia 20 tahun. Saat ini usia Alfi 22 tahun. Setahun belakangan, hari-harinya disibukkan oleh kegiatannya sebagai ibu rumah tangga dan juga mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di kota Sidoarjo. Subjek kedua adalah Anindita (nama disamarkan), 22 tahun. Saat mengandung anak pertamanya, ia baru berusia 18 tahun. Ia mengalami kehamilan saat masih SMA. Saat ini ia sibuk menjadi ibu rumah tangga dan memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Subjek ketiga adalah Intan, 24 tahun. Saat mengandung, dirinya masih duduk di bangku SMA dan berusia 18 tahun. Kesibukannya saat ini adalah kuliah sembari menjalankan perannya sebagai ibu. Ketiga subjek telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan.

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara dipilih sebagai instrumen pengumpulan data yang digunakan karena instrumen ini dirasa layak untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Wawancara adalah sebuah proses komunikasi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data tentang sebuah fenomena yang diangkat pada sebuah penelitian melalui tanya-jawab (Rahardjo, 2011). Dalam penelitian ini, bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur umumnya digunakan pada penelitian yang

bertujuan untuk memahami sebuah fenomena yang sejalan dengan tujuan peneliti (Herdiansyah, 2015). Peneliti juga telah mengenal baik ketiga Subjek sehingga tidaklah sulit bagi peneliti untuk membangun *rapport*. Walaupun demikian, peneliti tetap harus menyesuaikan cara berkomunikasi dan menunjukkan empati dengan misalnya tidak menanyakan pertanyaan yang bisa menyinggung Subjek. Mengingat penelitian ini diselenggarakan saat kondisi Pandemi Covid-19, kegiatan wawancara dilakukan secara daring. Wawancara dengan subjek dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi wawancara 30 – 40 menit.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis naratif yang artinya analisis akan berfokus pada cerita, narasi atau deskripsi mengenai sebuah peristiwa terkait pengamalan hidup seseorang (Creswell, 2013). Dalam penelitian ini, analisis naratif berperan untuk membantu pembaca memahami secara rinci pengalaman hidup ketiga subjek.

Uji Keabsahan

Uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *member checking*. *Member checking* adalah sebuah proses pengecekan data kepada sumber data, tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana data penelitian sesuai dengan situasi sebenarnya (Sugiyono, 2017). *Member checking* dilakukan setelah berakhirnya satu periode pengumpulan data dengan mekanisme individual atau dalam forum diskusi kelompok. Pada tahap ini data bisa ditambah, dikurangi maupun ditolak oleh sumber data (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian kualitatif diperlukan auditor yang berwenang untuk memantau kegiatan peneliti meliputi menentukan fokus penelitian, sumber data, analisis data hingga penarikan kesimpulan (Mekarisce, 2020). Pada penelitian yang dilakukan mahasiswa, dosen pembimbing bertindak sebagai seorang auditor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kasus Pertama: Alfi

Alfi merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Usianya saat ini 22 tahun. Alfi lahir dalam keluarga yang mapan. Saat ini, Alfi tinggal di kediaman orang tuanya bersama kedua adiknya, suami dan juga buah hatinya. Sejak kecil, Alfi sangat dekat dengan ibu dan ayahnya.

Sejak kecil, ibu Alfi sudah mengajarkan kepadanya tentang pendidikan seks: dimulai dari hal-hal sederhana seperti memperkenalkan jenis kelamin, organ vital sampai bagaimana proses terjadinya kehamilan. Menurut Alfi, alasan mengapa ibunya memperkenalkannya pada

pendidikan seks sejak dirinya masih kecil adalah karena ibunya tidak ingin Alfi mengetahui hal tersebut dari orang lain.

Kenal seks itu sebenarnya udah sih. Aku juga nggak ngerti gimana cara bunda aku dulu ngajarin aku, tapi yang jelas dia nggak mau aku kenal seks ini dari orang lain. Takut *misleading* gitu katanya. Jadi aku tuh dari kecil juga udah ngerti karena udah dikenalin dasar-dasarnya sama bunda [...] kayak jenis kelamin itu apa aja. Kalo cowo punya penis, kalo cewe miss V. Semakin aku gede [...] kan udah mulai belajar biologi tuh, aku juga diajarin bunda gimana bisa cewek tuh melahirkan. Gitu deh pokoknya (Alfi, 24 Desember 2020).

Pacaran dan Kehamilan

Tahun 2017, Alfi yang baru lulus SMA memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi. Perempuan yang saat itu berusia 18 tahun memutuskan untuk melanjutkan bisnis keluarganya saja. Namun, karena merasa dirinya akan bosan jika terus menerus berada di rumah dan merasa bahwa dirinya butuh teman, Alfi berubah pikiran. Di menit-menit terakhir pendaftaran ditutup, Alfi memutuskan untuk mendaftarkan dirinya ke salah satu universitas di kotanya, Sidoarjo. Setelah melewati proses panjang pendaftaran, ia akhirnya diterima. Di sana, Alfi dipertemukan lagi dengan pacar pertamanya, Reza, setelah tiga tahun tidak bertemu dan saling bertukar kabar.

Alfi dan Reza pernah berpacaran saat mereka masih berada di bangku SMP. Alfi mengaku bahwa hubungannya dengan Reza saat itu sama sekali tidak mengarah pada hal yang serius. Hubungan Alfi dan Reza cukup lama namun berakhir ketika keduanya harus menginjak bangku SMA dan mereka diterima di SMA berbeda.

[pertama kali pacaran itu] SMP kayaknya...SMP kelas satu gitu, tapi ya masih bercanda-bercandaan gitu, *nggak* ada serius-seriusnya (Alfi, 24 Desember 2020)

Kita udahan tuh soalnya waktu itu kita pisah sekolah. Aku sama dia itu cukup lama *loh* buat pacaran yang *nggak* serius, dari masuk SMP sampe lulus (Alfi, 24 Desember 2020).

Kini Alfi dan Reza menjadi semakin dekat. Sampai pada suatu hari, Reza mengajak Alfi ke rumahnya. Terbawa oleh suasana saat itu, untuk pertama kalinya Alfi akhirnya melakukan hubungan seks. Setelah melakukan hubungan seks, Alfi panik dan sempat kehilangan percaya diri:

Aku panik lah, kayak mikir “apa yang barusan ku lakukan?”, “why I did this to myself?”, gitu deh pokoknya [...] aku sempat *nggak pede* juga. Aku setiap ngaca tuh jadi ngerasa ada yang beda aja [...] aku tuh *nggak bilang* ke siapa-siapa kan. Jadi tiap aku murung kepikiran hal itu tuh, aku jadi *nggak bisa kasih tau* teman-teman alasannya apa (Alfi, 24 Desember 2020).

Untuk menyembuhkan diri dari kejadian yang cukup membekas dalam pikirannya, Alfi berusaha untuk ikhlas dan pasrah menerima kenyataan atas apa yang sudah terjadi:

Aku pasrahin aja gitu. Kayak “yaudah” aja gitu. Orang udah kejadian, mau gimana? *Nggak bisa diputar lagi* juga waktunya (Alfi, 24 Desember 2020).

Alfi memiliki perasaan ambivalent atas tindakan seks pra-nikah yang telah dilakukannya: di satu sisi, meski mengaku menyesal karena telah bertindak tanpa berpikir panjang, di sisi lain ia juga tidak menyesalinya karena ia melakukan perbuatan tersebut dengan orang yang tepat dan tanpa ada paksaan sedikitpun.

Hubungan seks pra-nikah yang mereka jalani ternyata membuat Alfi dan Reza justru semakin dekat. Bahkan, Reza-lah yang pertama kali menyadari kalau Alfi sedang hamil:

Aku tuh sering lemes gitu, sering marah-marah ga jelas juga, *moodnya* naik turun, sering capek, sering mual, gitu-gitu lah pokoknya. Terus Reza bilang “Kamu hamil jangan-jangan”. Aku juga mikir jadinya, aku belum haid bulan itu. Aku beli lah *test pack*, eh positif (Alfi, 24 Desember 2020).

Mengetahui dirinya sedang mengandung, Alfi kaget dan bingung. Hal pertama yang terlintas dalam pikirannya adalah bahwa mungkin ia telah membuat orang tuanya kecewa. Di sisi lain, Alfi tak ingin menggugurkan kandungannya.

Reaksi dan Dukungan Keluarga

Tujuh hari setelah menyadari bahwa dirinya hamil, Alfi mengabarkan kondisinya kepada orang tuanya. Alfi mengatakan bahwa malam itu adalah malam yang haru. Ia cukup sedih mengetahui bahwa orang tuanya kecewa namun ia juga lega karena orang tuanya mendukung keputusannya untuk melanjutkan kehamilannya:

Aku tahu mereka kecewa, aku tahu banget lah, aku itu sedeket itu sama mereka...sama Bunda terutama. Ya...aku ngerti sih...aduh...pokoknya

Bunda cuma bisa nangis terus habis itu peluk aku. Ayah juga sama, cuma...Ayah kan lebih kuat, ya. Malam itu haru banget lah pokoknya [...] aku cuma bisa berharap [supaya] mereka maafin aku. Berat memang. Tapi waktu itu, mereka mau ngerti aja udah cukup (Alfi, 24 Desember 2020).

Aku seneng banget, *nggak karuan* senengnya. Aku *tuh* kan malam itu bilang “pokoknya gimanaapun keadaannya, aku *nggak mau gugurin dia*” terus Ayah aku respon “nak, *nggak ada yang minta kamu gugurin dia*” Itu rasanya...aduh. *I’m over the moon* (Alfi, 24 Desember 2020).

Setelah menyampaikan kabar pada keluarga Alfi, Alfi dan Reza sepakat untuk menyampaikan informasi tersebut kepada pihak keluarga Reza. Reaksi yang didapat cukup positif, orang tua Reza bisa memahami kondisi Alfi dan Reza. Mereka juga sangat senang apabila Alfi ingin melanjutkan kehamilannya dan Reza memiliki niat baik untuk bertanggung jawab atas perbuatannya.

Reaksi orang tua Alfi dan Reza ternyata sangat baik dan Alfi bersyukur karenanya. Mereka menerima keadaan Alfi dan bersedia untuk senantiasa menemaninya melewati masa-masa sulitnya. Selain keluarga dan pasangan, Alfi juga menyampaikan berita tersebut kepada teman dekatnya.

Dengan semua dukungan yang ia dapat dari kerabat terdekatnya, Alfi merasa sangat bersyukur. Dengan alasan yang sama, ia semakin merasa bahwa dirinya tidak mengambil keputusan yang salah:

Aku tuh bersyukur banget. Karena *support* mereka juga aku jadi *nggak punya alasan* buat menggugurkan kandunganku. Aku tahu kalau anak aku nantinya bakal banyak yang sayang (Alfi, 4 April, 2021).

Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan, Alfi akhirnya menikah dengan Reza. Pernikahan mereka dihadiri oleh keluarga dan beberapa kerabat dekat saja. Alfi dan Reza sekarang tinggal di kediaman orang tua Alfi bersama buah hatinya, Angga. Alfi memutuskan untuk tetap tinggal bersama orang tuanya karena menurutnya ia masih perlu banyak belajar menjadi orang tua. Ia juga masih perlu bantuan ibunya untuk merawat Angga karena ia harus menyelesaikan pendidikannya.

Melewati masa-masa kehamilan sampai akhirnya melahirkan, Alfi mengaku bahagia dengan segala keputusan yang ia buat. Menurutnya, kejadian tersebut membuatnya sadar bahwa banyak orang yang sayang dengannya. Ia juga bahagia karena bisa melahirkan buah

hatinya. Meskipun pada awalnya kejadian tersebut cukup berat untuk ia lewati dan membuat ia kehilangan masa remajanya, Alfi tidak ingin melihat hal tersebut dari sudut pandang yang negatif:

Aku *happy* banget sih. Awalnya emang berat. Cuma setelah aku tahu orang-orang di sekitar aku pada *support*, aku jadi ikut senang juga. Aku jadi merasa kalau aku tuh disayang. Apalagi sekarang pas anaknya udah lahir...aduh aku nggak bisa jelasin sih gimana bahagianya aku (Alfi, 4 April 2021).

Sempet sedih sih. Kayak yang lain *party-party*, aku di rumah ngurus anak. Tapi jujur menurut aku itu semua *worth it*, sih. Aku lihat dari sisi baiknya aja sih sekarang (Alfi, 4 April 2021).

Menjadi orang tua dengan cara yang berbeda, membuat Alfi harus belajar lebih dewasa. Ia juga harus mengejar segala ketertinggalannya. Ia beruntung didampingi ibunya untuk merawat anaknya, dan sesekali dikunjungi mertuanya. Alfi belajar banyak hal dari pengalaman ini. Kepada peneliti, ia mengatakan:

[...] aku happy karena sekarang punya keluarga kecil, meskipun dengan...*you know*...cara yang unik [...] aku belajar banyak banget sih dari kejadian ini. Apa ya...belajar sabar, belajar ikhlas, belajar nggak menyalahkan diri sendiri, belajar untuk nggak peduli sama orang lain, belajar untuk...apa lagi ya...banyak lah pokoknya. Tapi yang paling penting sih aku belajar untuk mendewasa (Alfi, 4 April 2021).

Alfi mengalami empat dari lima tahapan penerimaan diri menurut Germer yakni penghindaran (*aversion*), toleransi (*tolerance*), mengizinkan/membiarkan (*allowing*) dan persahabatan (*friendship*). Dalam melewati tahapan-tahapan tersebut, Alfi memiliki beberapa faktor yang membantunya mencapai penerimaan diri. Alfi memiliki harapan yang realistis yakni untuk tetap bisa melanjutkan kuliahnya meskipun ia telah memiliki kewajiban baru. Alfi tidak mengalami stress berat karena ia memilih untuk mengesampingkan segala hal yang dapat memicu amarah atau kesedihannya. Alfi mengakui kehamilannya sesaat setelah mengetahui bahwa dirinya hamil, hal ini menandakan bahwa Alfi memiliki faktor pemahaman diri. Alfi menyadari bahwa kehamilannya akan menjadi topik menarik bagi orang-orang disekitarnya, namun ia tidak menganggap hal itu sebagai sebuah masalah, dalam hal ini artinya Alfi memiliki konsep diri yang stabil karena ia memahami resiko yang ia dapat atas perbuatannya. Alfi juga memiliki dukungan penuh dari

keluarga, pasangan dan juga teman. Hal tersebutlah yang membantu Alfi mencapai penerimaan diri.

Kasus Kedua: Anindita

Anindita merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Perempuan 22 tahun ini lahir dari keluarga yang cukup mapan. Ibunya bekerja sebagai seorang guru. Sedangkan bapaknya adalah seorang wiraswasta.

Anindita mengenal suaminya, Rino, ketika ia duduk di bangku SMA. Mereka melewati masa pendekatan selama beberapa bulan. Anindita mengaku ia tak memiliki alasan khusus mengapa ia menyukai Rino, begitu pula sebaliknya. Mereka hanya kebetulan cocok dan karena alasan tersebut keduanya akhirnya memutuskan untuk berpacaran.

Pacaran dan Kehamilan

Selama menjalin hubungan pacaran, Anindita mengaku tidak melakukan kegiatan yang aneh-aneh. Keduanya sering menghabiskan waktu bersama untuk jalan-jalan, makan bareng atau hanya sekedar mengobrol. Suatu hari Anindita dan Rino sedang bertemu di rumah Rino. Pertemuan mereka diawali dengan sebuah obrolan sampai akhirnya mengarah ke hubungan seksual. Hari itu adalah kali pertama Anindita melakukan hubungan seks:

Untuk kapannya sih aku lupa jujur, tapi yang jelas pertama kali melakukannya itu ya...sama suamiku (Anindita, 14 April 2020).

Semenjak kejadian itu, kepercayaan diri Anindita mulai memudar. Ia menjadi malu pada dirinya sendiri terlebih ketika ia sedang berada di hadapan keluarga atau saudara-saudara dekatnya.

Wah, tentunya aku jadi malu gitu sih sama diriku, terlebih di depan keluarga atau saudara-saudara dekat. Tapi kalau ke orang lain, aku mah bodo amat (Anindita, 14 April 2020).

Akibat perbuatan seks pranikah pertama tersebut, Anindita akhirnya hamil di usia 18 tahun. Ia kaget dan bingung harus berbuat apa mengingat dirinya dan Rino sama-sama masih duduk di bangku SMA dan sama-sama sibuk memikirkan ujian nasional. Sebagai orang pertama yang mengetahui kehamilannya, Rino pun bersedia bertanggung jawab atas perbuatannya dan mendukung keputusan Anindita untuk mempertahankan bayinya. Pernah terlintas dalam benak anindita untuk menggugurkan kandungannya namun ia segera menepis pikiran tersebut jauh-jauh:

Aku sempet mau aborsi tapi nggak jadi... [karena] aku ujian praktek juga tetep kuat janinnya. Akhirnya aku mikir-mikir kayak 'oh paling emang

Allah suruh aku jaga janin ini'. Ya ... aku jaga akhirnya. Alhamdulillahnya tuh suami aku ngikut keputusanku. Orang-orang sekitarku juga Alhamdulillah nggak ada yang jahat, semua pada ngerangkul [...]. Aku nggak punya alasan juga untuk nggak melahirkan dia ke dunia ini. Dia nggak berdosa dan aku perlu bersyukur karena nggak semua orang bisa hamil, loh. Kasian juga kan dianya (Anindita, 21 Januari 2021).

Reaksi dan Dukungan Keluarga

Melihat perubahan tingkah laku pada diri Anindita, Ibu Anindita menyadari ada sesuatu yang ganjal. Suatu malam, ibunya Anindita menanyakan kepada Anindita perubahan pada diri anindita tersebut. Merasa sudah tidak sanggup menyimpan rahasia kehamilannya, di usia 6 bulan kehamilannya, Anindita akhirnya bercerita pada ibunya tentang apa yang sebenarnya terjadi.

Aku baru bilang orang tua (ibu) itu waktu kandunganku usia 6 bulan. Kan ibuku guru biologi, jadi ibuku mulai *ngeh* kok gelagatku beda gitu. Akhirnya ya Januari aku bilang Januari (Anindita, 21 Januari 2021).

Ibu Anindita tidak mempermasalahkan kehamilan Anindita. Beliau malah menyambut baik berita tersebut dan bersedia untuk mendampingi Anindita melewati masa-masa sulitnya:

Aku nggak berani *expect* apa-apa, sih. Pokoknya aku udah ngomong jujur, (karena) udah nggak sanggup tapi ternyata beliau malah menyambut baik. Ya...Alhamdulillah (Anindita, 21 Januari 2021).

Selain dari keluarga, kehamilan Anindita ini juga mendapat respon baik dari kerabat dekatnya. Kepada peneliti, ia mengungkapkan:

Temen-temen juga pada baik, sih. Alhamdulillah semuanya ngerangkul nggak ada yang jahat. Semuanya ngedukung keputusanku (Anindita, 21 Januari 2021).

Pasca Melahirkan

Setelah bayinya lahir, Anindita dan Rino akhirnya menikah dan sekarang tinggal dalam satu atap bersama buah hatinya, Anya, dikediaman orang tua Rino. Anindita merasa bahagia dengan keputusannya untuk tetap mempertahankan bayinya, meskipun ia harus melewati fase-fase yang bisa dikatakan cukup berat dalam hidupnya. Beruntung, ia memiliki pasangan dan juga keluarga yang senantiasa berada didekatnya dan memberikan dukungan atas keputusan Anindita bagaimana pun keadaanya:

Wah, aku bahagia sekali sekarang. Aku sekarang punya keluarga kecil! Hahahaha! Aku banyak belajar juga dari kejadian ini. Adek-adekku nggak aku bolehin pacaran sekarang, takutnya aneh-aneh (Anindita, 21 Januari 2021).

Anindita mengalami tahapan penerimaan diri menurut Germer. Dalam menjalani setiap tahapannya, Anindita memiliki beberapa faktor yang membantunya mencapai penerimaan diri. Faktor tersebut diantaranya adalah harapan yang realistis, yang ditunjukkan dengan sikap Anindita yang berharap agar perlahan ia bisa menjadi seorang ibu yang baik bagi anaknya. Pemahaman diri, yang ditandai dengan sikap Anindita yang mengakui kehamilannya kepada keluarganya. Anindita juga tidak mengalami stress berat karena ia memilih untuk tidak mendengarkan hal-hal yang dapat mengganggu pikirannya. Anindita menyadari segala resiko yang akan ia terima ketika mengetahui bahwa dirinya hamil di usia muda, seperti harus menunda pendidikannya karena ada hal yang perlu diprioritaskan. Anindita juga mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan pasangannya.

Kasus Ketiga: Intan

Intan merupakan seorang mahasiswa semester akhir di salah satu universitas di kota Cirebon. Perempuan yang dilahirkan 24 tahun yang lalu ini datang dari keluarga yang cukup mapan. Kedua orang tua Intan bercerai 9 tahun yang lalu, yakni ketika Intan masih berusia 15 tahun. Saat ini Intan tinggal dengan ibunya.

Pacaran dan Kehamilan

Lingkungan pergaulan saat duduk di bangku SMP membuat Intan penasaran akan hubungan seks. Karena alasan ini pulalah, Intan melakukan hubungan seks pertama kali di usia 15 tahun dengan pacarnya pada saat itu. Namun setelah melakukan hubungan seks pranikah, Intan merasa takut kalau orang tuanya mengetahui perbuatannya. Ia juga khawatir akan reaksi teman-temannya. Intan sempat merasa stress dan tidak percaya diri:

Iya..pasti lah itu [tidak percaya diri]. Pernah bener-bener sampai stress gitu loh. Takut orang tua tau dan temen temen tuh *kayak* "ih..", ada aja kan pasti yang ngomong. "Kok masih SMP udah *kayak* gitu.." gitu kan. Dan pasti [informasinya] mulut ke mulut kan. Cuman ya udahlah. Mau gimana lagi? (Intan, 27 Desember 2020).

Tak hanya itu, Intan juga mengaku menyesal:

[...] saya pikirnya “kenapa sih saya mau seperti itu?”, “kenapa bisa begini?” gitu kan. Pasti ada aja rasa nyeselnya, pasti banget itu *mah* (Intan, 27 Desember 2020).

Setelah kejadian itu, Intan sempat berpikir untuk tidak akan melakukan hubungan seks lagi. Namun ternyata niat itu sulit dilaksanakan. Tiga tahun setelah ia melakukan seks pra-nikah pertama kali, Intan bertemu dengan seorang laki-laki yang akhirnya menjadi pacarnya, Rey. ... bulan setelah berpacaran, mereka melakukan hubungan seks yang akhirnya berujung pada hamil Intan.

Reaksi dan Dukungan Keluarga

Saat pertama kali mengetahui bahwa dirinya hamil, Intan takut akan reaksi orang tuanya. Karena alasan tersebut, Intan tidak ingin melanjutkan kehamilannya:

Panjang sih ceritanya. Aku tuh sempet mau dikeluarin juga [digugurin]. Udah pake obat, udah pake ... diurut segala macem. Jadi, pertama ketauan kan tiga atau dua bulan gitu kan ya ... saya tuh pake obat gitu. Yang namanya anak muda kan takut ya, masih sekolah juga kan, kelas 3 SMA. Pake obat tuh, keluar. *Kayak* keluar, maaf ya, darah gitu. *Cuman* kok pas aku nunggu lagi sebulan kemudian kok *tetep nggak* haid gitu kan. Jadi *nggak* keluar gitu ... *nggak* keluar (Intan, 27 Desember 2020).

Setelah merahasiakan kehamilannya selama kurang lebih 5 bulan, Intan akhirnya bercerita pada keluarganya: dimulai dari tantenya (adik dari ibunya), baru kemudian kepada orang tuanya.

Mendengar berita kehamilan anaknya, orang tua Intan terkejut dan bereaksi kurang menyenangkan:

[...] orang tua [ibu] saking emosinya, juga sempet [suruh] ngegugurin, sempet mau aborsi gitu tapi keluarga saya [yang lain] nggak terima. Jadi, mamahnya saya tuh diomongin lah sama keluarga... “jangan...jangan kayak gitu” (Intan, 27 Desember 2020)

Menurut pengakuan Intan, saat itu ibunya sangat marah karena ibunya sangat mementingkan nama baik keluarga dan tidak ingin kesalahan anaknya dapat mencoreng nama baik keluarganya.

Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan, Intan akhirnya menikah dengan kekasihnya yang sudah berapa bulan ia pacari itu. Keduanya kemudian tinggal di kediaman Intan bersama dengan orang tua Intan dan sang buah hati,

Adam. Ketika ditanya apakah ia bahagia dengan keputusannya, Intan mengaku tidak bahagia. Kepada peneliti, Intan mengungkapkan alasannya:

Ya karena masih muda kan, masih pengen gimana, masih pengen main, masih pengen kayak orang lain. Tadinya kan saya juga mau kuliah, udah sempet daftar kuliah, ternyata nggak bisa. Yaudah, nggak jadi kuliah. Udah deh, nikah (Intan, 27 Desember 2020).

Intan menyadari bahwa menjadi orang tua di usia muda akan menyita masa mudanya, namun Intan berharap ia tidak kehilangan masa mudanya dan tetap bisa menikmatinya. Ia juga ingin melanjutkan pendidikannya meskipun ia memiliki tanggung jawab yang baru.

Ya saya akhirnya tetap daftar kuliah walaupun telat satu tahun...nggak papa. Orang tua untungnya ngizinin dan bersedia bantu jaga anak saya. Ya walaupun anak udah satu saya juga tetap ingin menikmati masa muda ya [...] menurut saya sih nggak masalah sih selama saya nggak lupa kalau ada anak yang perlu diurus [...] ya jangan kelewatan aja lah pokoknya (Intan, 27 Desember 2020).

Ketika Adam berusia satu tahun, Intan dan Rey memutuskan untuk bercerai karena Intan menilai Rey merupakan laki-laki yang tidak benar:

Iya, aku udah menikah, cuman ya sudah cerai lagi [...] ya namanya anak muda kan masih pengen ke sana kemari kan. Mantan suami saya nggak bener gitu jadi yaa ... ya udah, sudah aja (Intan, 27 Desember 2020).

Namun seiring berjalannya waktu, Intan mengaku sudah ikhlas menerima semua yang terjadi kepada dirinya. Ia juga sudah merasa bahagia dan jauh lebih baik dari sebelumnya. Tak berhenti sampai disitu, Intan juga merasa bahwa dirinya justru banyak belajar dari apa yang telah menyimpannya.

Oh, iya jelas bahagia aja sekarang mah. Kayak...kalau sudah ada anaknya mah seneng aja gitu [...] sekarang mah saya udah terima keadaan aja gitu. Apa yang aku lakuin, ya udah pasti ada resikonya kan. Sekarang udah pikirnya, ya udah mau gimana lagi gitu.

[aku belajar untuk] nggak selalu nurutin rasa penasaran karena ya...setiap perbuatan pasti ada resikonya kan. Terus yang paling penting sih, harus punya pemikiran panjang. Aku belajar sabar,

belajar mendewasa. Aku belajar banyak banget sih dari kejadian ini pokoknya.

Intan berhasil melewati tahapan penerimaan diri menurut Germer. Melewati tahapan tersebut, tentunya Intan didukung oleh beberapa faktor yang membantunya mencapai penerimaan diri. Adapun faktor-faktor tersebut adalah harapan yang realistis, ditandai dengan keinginan Intan untuk tetap bisa menikmati masa muda dan melanjutkan pendidikannya meskipun kini ia memiliki prioritas baru. Faktor kedua adalah tidak adanya stress berat, Intan tidak mengalami stress berat karena ia tidak membiarkan segala hal yang dapat membuatnya stress berada dalam pikirannya. Berikutnya adalah konsep diri yang stabil, ditandai dengan kesadaran Intan terhadap resiko dari kehamilannya, seperti resiko kehilangan masa muda dan harus menunda pendidikan. Meskipun memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengakui kehamilannya, namun Intan akhirnya mengakuinya kepada pihak keluarganya, hal ini menggambarkan bahwa Intan memiliki faktor pemahaman diri. Terakhir, dukungan dari lingkungan atau dalam hal ini adalah keluarganya.

Pembahasan

Penerimaan diri adalah sebuah pandangan positif individu mengenai siapa dirinya sebenarnya (Germer, 2009). Individu dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik ketika ia mampu mengendalikan emosinya, mampu berpikir positif dan realistis, memahami kekurangan serta kelebihan yang ia punya dan juga optimis dalam menjalankan hidup (Osborne dalam Citra & Eriany, 2015). Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung lebih mudah dalam menjalankan hidupnya meskipun memiliki kekurangan (Schultz dalam Z & Sholichatun, 2016). Penerimaan diri pada individu tercermin melalui beberapa aspek: tanggung jawab atas perbuatannya, tidak takut akan penolakan, memiliki pendirian yang kuat, tidak malu akan siapa dirinya dan tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi padanya (Sheerer dalam Pancawati, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan remaja perempuan yang hamil di luar nikah memiliki sikap yang membuktikan bahwa mereka dapat menerima keadaan barunya. Meski tahu resiko yang akan mereka tanggung saat menyadari bahwa mereka hamil di luar nikah, mereka memilih mempertahankan kehamilannya dan tidak memperdulikan pandangan orang lain. Mereka juga tidak malu akan siapa dirinya serta tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi kepadanya. Mereka memiliki rasa tanggung jawab atas akibat perbuatannya. Meskipun ada responden yang pernah

terpikir melakukan aborsi, mereka tetap memilih melanjutkan kehamilannya.

Penerimaan diri tidak terjadi secara otomatis. Terdapat lima fase yang akan dilalui individu untuk menerima kondisinya, yakni: penghindaran (*aversion*), keingintahuan (*curiosity*), toleransi (*tolerance*), mengizinkan/membiarkan (*allowing*) dan persahabatan (*friendship*) (Germer, 2009). Proses penerimaan diri dimulai dari fase penghindaran (*aversion*). Pada ketiga subjek, fase ini ditandai dengan perasaan bingung, sedih, kecewa, kaget dan takut yang dialami oleh ketiga subjek. Berikutnya adalah fase toleransi (*tolerance*). Fase ini dimulai ketika ketiga subjek menunjukkan sikap mereka yang mulai menghargai dan memandang situasi yang dihadapi melalui sudut pandang yang positif. Dalam hal ini, baik Alfi, Anindita atau Intan menganggap kehamilan mereka sebagai sebuah hadiah dan pelajaran yang berharga. Selanjutnya adalah fase membiarkan begitu saja (*allowing*). Pada fase ini, mereka membiarkan perasaan tidak menyenangkan yang sewaktu-waktu datang meliputi rasa sedih, kecewa, takut, bingung dan lain-lain datang dan pergi begitu saja. Dengan kata lain, mereka membiarkan perasaannya mengalir begitu saja. Seiring berjalannya waktu, ketiga subjek mulai menerima kondisi bahwa dirinya hamil, memaafkan dirinya atas kesalahan yang telah ia lakukan dan juga ikhlas dengan apa yang telah terjadi. Dengan kata lain, ketiga subjek berhasil memasuki fase persahabatan (*friendship*) yang mana merupakan tahapan terakhir dalam proses penerimaan diri menurut Germer.

Penerimaan diri yang terjadi pada individu tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, beberapa di antaranya adalah pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya gangguan emosional atau stress berat, pencapaian yang dialami, pandangan diri yang luas, konsep diri yang stabil, dukungan dari lingkungan dan sikap sosial yang positif (Hurlock, 2008). Pemahaman diri adalah kemampuan fisik, psikis, moral dan tujuan hidupnya yang terbentuk dari interaksinya dengan lingkungan yang berkembang secara berkelanjutan (Suryani & Gunawan, 2018). Tujuannya adalah supaya individu dapat menerima kenyataan yang ada dan berusaha untuk mengembangkan pribadinya supaya memiliki kepribadian yang bersifat positif (Loekmono dalam Amin, 2019). Remaja yang hamil di luar nikah memiliki pemahaman diri bahwa dirinya telah hamil. Selain itu, ia juga paham bahwa kehamilannya ini akan membuat hidupnya berubah. Baik Alfi, Anindita dan juga Intan memiliki faktor ini. Hal ini ditunjukkan ketiganya dengan memberitahukan kerabat dekatnya mengenai kehamilannya. Alfi mengakui kehamilannya kepada orang tuanya tidak lama setelah ia mengetahui bahwa dirinya sedang hamil.

Harapan yang realistis merupakan harapan yang datang dari diri sendiri. Harapan yang realistis memengaruhi kepuasan diri yang merupakan hakikat dari penerimaan diri (Hurlock, 2008). Dalam hal ini ketiga subjek memiliki harapan yang berbeda. Alfi berharap untuk tetap bisa melanjutkan kuliahnya meskipun ia telah memiliki kewajiban baru. Ia juga berharap supaya kedua orang tuanya bisa memaafkan kesalahannya dan terus mendukungnya. Anindita berharap agar perlahan ia bisa menjadi ibu yang baik bagi anaknya. Sedangkan Intan berharap untuk tetap bisa menikmati masa mudanya dan melanjutkan pendidikannya ditengah kesibukannya sebagai orang tua.

Stress berat merupakan faktor lain dari penerimaan diri. Ada atau tidaknya stress berat ini penting karena ketika individu memiliki stress berat, mereka tidak akan bisa bekerja secara optimal dan dapat mengganggu kesehatan fisik juga melemahkan daya tahan tubuh. Sebaliknya, tidak adanya stress yang berat akan membuat individu bekerja dengan optimal dan lebih berorientasi pada lingkungan daripada dirinya sendiri. Tidak adanya stress yang berat juga akan membuat individu menjadi lebih tenang dan bahagia (Hurlock, 2008). Dalam menjalani kehamilannya, ketiga subjek tidak mengalami stress berat. Ketiganya kompak untuk tidak mendengarkan hal-hal buruk yang dikatakan orang lain kepadanya dan memandang kejadian tersebut dalam sudut pandang yang lebih positif. Support dari keluarga, teman dan pasangan juga membuat Alfi, Anindita dan Intan semakin semangat dan semakin yakin bahwa dirinya tidak mengambil langkah yang salah.

Konsep diri berperan penting dalam mengatur sikap dan perilaku individu (Reski et al., 2017). Konsep diri merupakan pandangan atau penilaian individu mengenai dirinya sendiri (Chaplin, 2012) Konsep diri lahir dari interaksi individu dengan individu lain disekitarnya. Pandangan individu lain tentang diri individu tidak lepas dari struktur, peran dan status sosial yang dimiliki seorang individu (Papalia et al., 2004). Konsep diri yang stabil akan mengarahkan perilaku individu supaya dapat diterima di lingkungan sekitarnya (Gusmawati dalam Reski et al., 2017). Konsep diri yang stabil merupakan konsep diri positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten (Permatasari & Gamayanti, 2016). Konsep diri yang stabil akan membantu individu melihat dirinya dari sudut pandang negatif, memahami resiko yang akan didapat serta hikmah dari kejadian yang mereka alami. Dalam kasus remaja yang hamil di luar nikah, resiko yang akan didapat adalah hilangnya masa remaja, tertundanya pendidikan dan juga menjadi topik obrolan masyarakat sekitar (Fuaji, 2020). Sejak awal kehamilannya, Intan menyadari bahwa dirinya akan kehilangan masa remajanya yang mana hal tersebut juga menjadi pertimbangannya untuk tetap melanjutkan

kehamilannya atau tidak. Anindita, sadar bahwa pendidikannya harus ditunda karena ada hal yang perlu lebih diprioritaskan. Baik Intan, Anindita dan juga Alfi juga sadar bahwa kehamilannya akan menjadi buah bibir publik, namun ketiganya tidak menganggap hal tersebut sebagai sebuah masalah.

Individu tidak akan berhasil mencapai penerimaan diri tanpa adanya dukungan dari lingkungan, terlebih dari kerabat dekat mereka. Oleh karena itu, individu perlu memastikan dirinya berada dalam lingkungan yang positif dan supportif sehingga individu dapat mencapai penerimaan diri (Hurlock, 2008). Dalam hal ini, beruntung ketiga subjek memiliki keluarga dan kerabat yang bisa merespon situasinya dengan baik, mendukung setiap langkah subjek dan senantiasa berada disamping subjek melewati berbagai situasi.

Penerimaan diri tentunya memberikan dampak bagi siapapun yang melewati tahapan-tahapannya. Menurut Hurlock, dampak penerimaan diri terbagi atas dua kategori yang meliputi penyesuaian diri dan penyesuaian sosial (Hurlock, 2008). Dalam hal ini, ketiga subjek menerima dampak penyesuaian diri yang diwujudkan dengan memiliki keyakinan atas dirinya (*self-confidence*) dan memiliki harga diri (*self-esteem*) yang baik. Ketiga subjek juga menerima dampak penyesuaian sosial yang diwujudkan dengan perasaan aman untuk memberikan perhatiannya kepada orang lain, menerima orang lain, menaruh minat pada orang lain dengan cara menunjukkan rasa empati dan simpati.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kepada ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa perempuan yang pernah mengalami kehamilan di luar nikah memiliki penerimaan diri yang cukup baik. Penerimaan diri diperlukan untuk membantu mereka menjalani hidup dengan lebih bahagia. Untuk mencapai penerimaan diri, remaja perlu melewati tahapan penerimaan diri sesuai dengan teori milik Germer yakni penghindaran (*aversion*), keingintahuan (*curiosity*), toleransi (*tolerance*), mengizinkan/membiarkan (*allowing*) dan persahabatan (*friendship*).

Dalam melewati setiap tahapannya, diperlukan faktor-faktor yang dapat membantu remaja untuk mencapai penerimaan diri. Adapun faktor-faktor tersebut adalah harapan yang realistis, pemahaman diri, tidak adanya stress berat, konsep diri yang stabil dan juga dukungan dari lingkungan. Setiap individu memiliki faktor yang berbeda untuk mencapai penerimaan diri. Meskipun memiliki faktor yang sama, mereka akan memiliki sikap yang berbeda dalam mencerminkan faktor tersebut. Dalam kolom pembahasan, dapat diketahui bahwa penerimaan diri tidak akan terjadi tanpa adanya usaha individu untuk mengembangkan diri dan menerima diri apa adanya. Individu yang memiliki

penerimaan diri yang baik akan cenderung lebih mudah dalam menjalankan hidupnya. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik akan terus mengalami konflik dalam dirinya yang meliputi perasaan sedih, perasaan terbebani sehingga membuatnya tidak akan merasa puas dengan pencapaian yang telah diraih.

SARAN

Remaja seharusnya berhati-hati dalam menjalin hubungan pacaran dan memikirkan dampak atas tindakan yang dilakukan. Bila sudah terlanjur hamil di luar nikah, mereka hendaknya mema'afkan diri sendiri dan menyadari dampak yang akan diterima atas perbuatannya, mampu menemukan sendiri solusi dari permasalahan yang dihadapinya sehingga permasalahan tersebut tidak memicu permasalahan lain yang akan mengganggu dirinya sendiri dalam mengembangkan aspek-aspek positif pada dirinya. Orang tua diharapkan dapat memahami keadaan remaja, memberikan bekal dan informasi yang cukup tentang masalah reproduksi. Mengingat hubungan seksual pra-nikah dalam riset ini dilakukan di rumah, orang tua diharapkan memberikan pengawasan lebih kepada anak-anak terutama ketika mereka sudah menginjak remaja. Dalam kasus remaja yang terlanjur hamil di luar nikah, diharapkan orang tua memberikan dukungan moral atau material. Orang tua diharapkan dapat memberikan pengarahan yang baik kepada anak supaya tidak terulang kejadian yang serupa di kemudian hari. Bagi peneliti selanjutnya, mengembangkan temuan pada penelitian ini misalnya dengan mengambil subjek dengan karakteristik yang berbeda dan lebih spesifik seperti memutuskan untuk menjadi seorang *single parent* atau yang pernah mengalami aborsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. S. (2019). Pengaruh pemahaman diri terhadap sikap mandiri siswa pada SMPN 3 Monta. *Jurnal Guiding World*, 2(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33627/gw.v2i2.267>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak.
- Ayu, S. M., & Kurniawati, T. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang aborsi dengan sikap remaja terhadap aborsi di MAN 2 Kediri Jawa Timur. *Journal of Public Health*, 6(2), 97–100.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujph.v6i2.13736>
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus lengkap psikologi*. Rajawali Press.
- Citra, L. R. A., & Eriany, P. (2015). Penerimaan diri pada remaja puteri penderita lupus. *Psikodimensia*, 14(1), 67–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24167/psiko.v14i1.374>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Eisenhardt, K. M. (1989). Building theories from case study research. *Academy of Management Review*, 14(4), 532–550.
- Fadlyana, E., & Larasaty, S. (2009). Pernikahan usia dini dan permasalahannya. *Sari Pediatri*, 11(2), 136–140.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14238/sp11.2.2009.136-41>
- Fuaji, L. (2020). *Penerimaan diri pada remaja yang hamil di luar nikah* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/81589/>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Hodgetts, D. J., & Stolte, O. E. E. (2012). Case-based research in community and social psychology: Introduction to the special issue. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22(5), 379–389.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/casp.2124>
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan*. Erlangga Press.
- Ismarwati, & Utami, I. (2017). Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian kehamilan pada remaja. *Journal of Health Studies*, 1(2), 168–177.
<https://doi.org/10.31101/jhes.336>
- Malik, D., Astuti, A. B., & Yulianti, N. R. (2016). Pengalaman hidup remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Penelitian Sosial*, 4(2), 259–286.
<https://ejournal.uksw.edu/cakrawala/article/view/48>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
<https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/102/71>
- Nurhasyanah. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 143–151.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/345/293>
- Pancawati, R. (2013). Penerimaan diri dan dukungan orangtua terhadap anak autis. *eJournal Psikologi*, 1(1), 38–47. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3281>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development (ninth edition)* McGraw-Hill New York. McGraw-Hill.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Rahardjo, M. (2011). Metode pengumpulan data penelitian kualitatif. *Disampaikan pada mata kuliah Metodologi Penelitian, Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1–4. <http://repository.uin-malang.ac.id/1123/>
- 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.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.v2i5.1929>
- Reski, N., Taufik, & Ifdil. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO*, 3(2), 85–91.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.29210/120182184>
- Ryff, C. D. (1996). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sari, R. P. (2014). *Pengungkapan rahasia kehamilan di luar nikah oleh remaja* [Universitas Airlangga]. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/comm767c8dd289full.pdf>
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi remaja*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Suryana. (2010). *Metodologi penelitian: Model praktis penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suryani, O. I., & Gunawan, I. M. (2018). Hubungan pemahaman diri dengan sikap percaya diri pada siswa kelas VIII SMPN 7 Woja. *Jurnal Kependidikan*, 4(2), 188–191.
<https://doi.org/10.33394/jk.v4i2.1128>
- Trimulyaningsih, N., & Rachmahana, R. S. (2008). Positive religious coping style dan penerimaan diri pada survivor gempa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 74–101.
- WHO. (2020). *Adolescent pregnancy*. www.who.int.
<https://www.who.int/en/news-room/fact->

sheets/detail/adolescent-pregnancy

Z, F. M., & Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan diri remaja yang memiliki keluarga tiri. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 13(1), 29–31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v13i1.6407>