

PERAN KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENANGANI KEHAMILAN DI LUAR NIKAH PADA REMAJA PEREMPUAN: STUDI FENOMENOLOGIS DI PEKANBARU

Nurkumala Sari¹, M. Zaky Perdana², Deva Dwi Angriani³, Alvin Jannet Riyadhi⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau

Email: 12240221555@students.uin-suska.ac.id¹, 12240213164@students.uin-suska.ac.id²,
12240221665@students.uin-suska.ac.id³, 12240215279@students.uin-suska.ac.id⁴**Abstrak**

Kehamilan di luar nikah pada remaja merupakan isu kesehatan reproduksi yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, terutama karena kurangnya pendekatan konseling yang sesuai dengan kondisi emosional dan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana konseling kesehatan memengaruhi pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi kehamilan pranikah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi, penelitian ini melibatkan tiga remaja putus sekolah di Pekanbaru yang mengalami kehamilan di luar nikah. Temuan menunjukkan bahwa para partisipan mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan berlebih, namun kehadiran dukungan emosional dari ibu dan teman dekat berperan penting dalam proses pemulihan. Pendekatan humanistik Carl Rogers, terutama prinsip penerimaan tanpa syarat, membantu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi diri remaja. Konseling menjadi ruang aman bagi mereka untuk mengungkapkan perasaan dan menyusun rencana masa depan secara lebih positif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling berbasis dukungan sosial dengan pendekatan humanistik efektif dalam mendampingi remaja menghadapi krisis. Oleh karena itu, diperlukan penguatan sistem konseling yang ramah remaja serta integrasi pendidikan reproduksi sejak usia dini guna mencegah kehamilan yang tidak direncanakan.

Kata Kunci: Kehamilan Pranikah, Konseling Remaja, Pendekatan Humanistik, Dukungan Emosional, Fenomenologi, Pendidikan Reproduksi

Abstract

Premarital pregnancy remains a pressing adolescent reproductive health issue in Indonesia, with insufficient attention given to counseling models that address adolescents' psychosocial needs empathetically. This study explores how health counseling influences adolescents' understanding and preparedness in dealing with unplanned pregnancies. Using a qualitative phenomenological approach, the research involved three

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v2I2.3027**Copyright : Author****Publish by : Liberosis**

This work is licensed under
a [Creative Commons](#)
[Attribution-](#)
[NonCommercial 4.0](#)
[International License](#)



school-dropout adolescents in Pekanbaru who experienced premarital pregnancy. The results show that participants experienced intense neurotic anxiety; however, emotional support from family—especially mothers—and close friends played a crucial role in their psychological recovery. Carl Rogers' humanistic principles, particularly unconditional positive regard, were found effective in restoring self-esteem and motivation. Counseling served as a safe and supportive space for emotional expression and future planning. The study concludes that social support-based, humanistic counseling is effective in helping adolescents navigate crisis situations. Strengthening youth-friendly counseling services and implementing early reproductive education is recommended to prevent unplanned pregnancies.

Keywords: *Adolescent Pregnancy, Empathetic Counseling, Humanistic Therapy, Psychosocial Support, Phenomenological Study, Reproductive Education*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan identitas dirinya dengan mencoba hal-hal baru serta mengembangkan perilaku dalam kehidupannya. Fase ini juga menjadi masa yang krusial dimana remaja berupaya untuk tidak berpengaruh, terutama oleh faktor eksternal. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kemudahan akses terhadap situs pornografi di internet, yang dapat mendorong mereka untuk mencoba serta mengadopsi kebiasaan negatif, seperti perilaku seks bebas. (Hidayat, 2023). Masa perubahan dalam hubungan sosial yang ditandai dengan minat terhadap lawan jenis atau pengalaman pertama berpacaran. Remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku seksual mereka saat berhubungan dengan lawan jenis. Hal ini disebabkan oleh tuntutan kepuasan, yang membuatnya sulit untuk dikendalikan. Remaja dapat mengalami kerugian jika mereka berperilaku seksual tidak sehat atau tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada remaja. Hal ini dapat menyebabkan kehamilan di luar nikah, aborsi, putus sekolah, dan kelainan seksual, seperti berganti pasangan. (Kherunnisa, 2024). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Bappenas dan UNFPA pada tahun 2010, dari total 63 juta remaja di Indonesia, terdapat sebagian yang rentan terhadap perilaku yang tidak sehat. Ini terlihat dari tingginya angka kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) yang terkait erat dengan aborsi. Dari perkiraan 2,4 juta aborsi per tahun di Indonesia, sekitar 800.000 di antaranya terjadi pada remaja. (Aisyaroh, 2010).

Sejumlah remaja telah terlibat dalam hubungan seksual sebelum menikah, yang pada akhirnya menyebabkan kehamilan yang tidak direncanakan. Keadaan semacam ini tentu membawa kesulitan, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang tuanya. Kehamilan di usia remaja pasti menimbulkan dampak yang berat, tidak hanya bagi si remaja, tetapi juga bagi seluruh anggota keluarga. Meskipun langkah yang diambil mungkin tidak sepenuhnya menyelesaikan masalah, namun pilihan tersebut dianggap lebih bijak dan dapat diterima

daripada membiarkan keluarga menjadi bahan gunjingan masyarakat (Husaeni, L., 2022). Masa remaja merupakan fase yang dipenuhi dengan berbagai perubahan dan sering kali disertai munculnya berbagai permasalahan, termasuk perilaku menyimpang atau kenakalan remaja. Oleh karena itu, perhatian khusus, pemahaman yang mendalam, serta penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan remaja dalam menjalani kehidupannya di masa depan. Proses perkembangan remaja, baik dalam bidang pendidikan maupun aspek lainnya, perlu diarahkan secara positif agar mereka dapat melewati masa transisi ini dengan baik. Pendekatan yang tepat juga dapat membantu meminimalkan gejala emosional serta memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal (Prayogi, 2016).

Permasalahan kesehatan reproduksi dan seksual pada remaja merupakan isu krusial bagi pembangunan nasional, mengingat besarnya jumlah populasi remaja serta dampak jangka panjang yang dapat timbul akibat masalah tersebut. Remaja masih tergolong kelompok rentan terhadap berbagai persoalan kesehatan reproduksi dan seksual, seperti pernikahan dini, kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, kehamilan di usia muda, kehamilan yang tidak direncanakan, infeksi menular seksual seperti HIV/AIDS, aborsi tidak aman, serta kekerasan berbasis gender. Berdasarkan hasil riskesdes tahun 2010 sebanyak 41,9% individu mengalami pernikahan pertama pada usia 15-19 tahun, sementara 33,6% menikah pada usia 20-24 tahun kemenkes, 2010 menurut country representative rutgers WPF indonesia, organisasi yang berfokus pada kesehatan reproduksi dan pencegahan kekerasan berbasis gender, masih banyak tenaga pengajar yang belum memahami cara menyampaikan materi ini secara aktif. Sebagian besar masih merasa enggan membahas topik kesehatan reproduksi karena dianggap tabu oleh masyarakat. (Yunika et al., 2022). Menurut (Rahim dan Erianjoni 2019), hamil sebelum menikah adalah tindakan meringkuk yang dilakukan oleh pasangan orang yang memiliki hubungan atau kekasih yang tertarik pada tindakan yang melanggar norma. Peneliti dapat mencapai kesimpulan bahwa hamil di luar nikah adalah tindakan yang dilarang karena dilakukan sebelum adanya hubungan atau perjanjian resmi antara agama dan pemerintah.

Di Indonesia, sekitar 62,7% remaja telah terlibat dalam hubungan seksual di luar nikah. Dari 94.270 perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah, 20% adalah remaja, dan 21% dari mereka pernah menjalani aborsi. Sebanyak 30% dari kasus tersebut dialami oleh remaja. Fenomena ini sebenarnya merupakan dampak dari banyaknya kemudahan yang diberikan kepada anak-anak, termasuk oleh orang tua mereka sendiri, untuk mengakses konten pornografi melalui media sosial menggunakan gadget yang mereka miliki sejak usia sangat muda tanpa adanya pembimbingan atau aturan yang tepat (Kemenkes, 2013). Kurangnya akses dan informasi mengenai seksualitas serta kesehatan reproduksi bagi remaja di Indonesia dapat dimaklumi, mengingat masyarakat masih menganggap topik tersebut sebagai sesuatu yang tabu dan tidak pantas dibicarakan secara terbuka. Orang tua umumnya enggan memberikan penjelasan mengenai isu-isu seksualitas dan reproduksi kepada anak-anak mereka, sementara remaja sendiri sering merasa malu untuk bertanya secara langsung. Bahkan jika ada orang tua atau guru yang ingin memberikan edukasi, mereka sering mengalami kesulitan dalam menentukan cara penyampaian dan materi yang perlu dijelaskan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan keluarga, seperti orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga mengabaikan tanggung jawab mereka untuk mendidik dan mengarahkan anak-anaknya. Faktor lain yang

berkontribusi pada kasus hamil sebelum pernikahan adalah tidak adanya pendidikan agama dalam keluarga dan tidak adanya sosialisasi norma agama sejak usia dini. Menurut (Mirna, 2019), tempat wisata dan lingkungan pergaulan bebas adalah dua faktor lain yang dapat menyebabkan remaja hamil sebelum waktunya. Di antara faktor lain yang dapat menyebabkan perilaku seksual pranikah adalah perubahan biologis yang biasanya terjadi pada remaja yang dapat menyebabkan perilaku seksual, remaja biasanya kurang terbuka dan jarang berkomunikasi dengan orang tua, sehingga meningkatkan rasa penasaran dan keingintahuan mereka terhadap hal-hal baru, dan pengaruh teman sebaya yang membuat mereka lebih percaya pada apa yang dikatakan orang tua mereka.

Pemberian pendidikan keterampilan hidup (life skill), penundaan pernikahan dan kehamilan pada usia remaja, serta pencegahan HIV/AIDS melalui informasi yang akurat merupakan langkah-langkah penting dalam mendorong perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian Hastuti yang dilakukan di 33 provinsi di Indonesia, tercatat bahwa sebanyak 56,1% remaja sedang menjalani hubungan pacaran, 83,9% pernah memiliki pasangan, dan 65,8% memulai hubungan pacaran pada rentang usia 13 hingga 18 tahun. Tingginya angka remaja yang terlibat dalam pacaran menimbulkan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya perilaku seksual pranikah. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kehamilan yang tidak direncanakan serta mendorong terjadinya pernikahan usia dini, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terkena kanker leher rahim. (Lestyoningsih, 2018). Hal ini menjadi krusial karena remaja termasuk kelompok usia yang rentan terhadap berbagai risiko terkait kecakapan hidup sehat. (Fatkhayah et al., 2020).

Menurut Subakti 2008, tidak sedikit remaja yang telah terlibat dalam hubungan seksual sebelum menikah, yang pada akhirnya menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan. Kondisi ini tentu menjadi tantangan besar, baik bagi remaja itu sendiri maupun orang tua mereka. Kehamilan di usia remaja pasti membawa dampak yang berat, tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi seluruh anggota keluarganya. Meskipun langkah yang diambil mungkin bukan solusi utama, tindakan tersebut dianggap lebih bijak dan layak dibandingkan membiarkan situasi tersebut menjadi bahan gunjingan masyarakat sekitar (Husaeni, 2009). Di era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi seperti internet, berbagai jenis informasi kini dapat diakses dengan sangat mudah. Namun sayangnya, tidak semua informasi yang tersebar berdampak positif—banyak di antaranya justru berpotensi merusak karakter remaja, seperti konten pornografi dan gaya hidup seks bebas. Di sisi lain, peran orang tua, lingkungan sekitar, serta lembaga pendidikan tampaknya masih belum cukup siap dalam menghadapi pesatnya perkembangan teknologi informasi ini. (Sari et al., 2009)

Menurut survei yang dilakukan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebagian besar remaja usia 15–19 tahun mulai berpacaran sebelum mencapai usia 15 tahun, dengan persentase 33,3% pada remaja perempuan dan 34,5% pada remaja laki-laki. Pada usia tersebut, sebanyak 23,6% remaja putri dan 37,3% remaja putra mengaku pernah berciuman bibir. Selain itu, remaja yang mengaku pernah mengalami perabaan atau rangsangan seksual berjumlah 4,3% pada perempuan dan 21,6% pada laki-laki. Adapun remaja yang telah melakukan hubungan seksual pranikah terdiri dari 0,7% perempuan dan 4,5% laki-laki. (Sastra, Andi, 2019). Melalui pendidikan adalah metode yang paling sederhana dan efektif untuk meningkatkan wawasan serta pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan

reproduksi bagi remaja. Anak-anak yang akan memasuki masa remaja sebaiknya diberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi. Memberikan informasi yang akurat serta pemahaman yang tepat mengenai kesehatan reproduksi, sekaligus menanamkan nilai-nilai keagamaan, merupakan langkah preventif yang dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan di masa depan. (Yunika et al., 2022).

Perilaku seksual berisiko pada remaja menjadi perhatian serius. Berdasarkan data, sekitar 8,26% pelajar laki-laki dan 4,17% pelajar perempuan berusia 12-18 tahun telah melakukan hubungan seksual di luar nikah. Hal ini meningkatkan risiko penyakit menular, kehamilan tidak diinginkan, dan tindakan aborsi. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), remaja wanita berusia 15-19 tahun memiliki angka kehamilan tidak diinginkan yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang kesehatan reproduksi pada remaja. (Kasmawati, 2021). Seiring dengan kemajuan zaman, arus informasi dari berbagai penjuru dunia telah merambah hingga ke daerah-daerah terpencil di tanah air. Setiap hari, budaya asing yang berbeda dari budaya tradisional asli bangsa masuk melalui berbagai media informasi. Pengaruh ini secara tidak sadar mengubah cara berpikir masyarakat, dengan kecenderungan meniru segala sesuatu yang dianggap modern tanpa memahami konteks atau latar belakangnya. Dalam hal perilaku seksual, sebagian masyarakat mulai mengikuti secara mentah-mentah budaya Barat yang membolehkan remaja melakukan seks sebelum menikah (Widyarini, 2009).

Konseling kesehatan reproduksi pada remaja bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Pendekatan ini sangat penting mengingat masa remaja adalah fase transisi yang penuh tantangan, dimana mereka cenderung ingin mencoba hal-hal baru yang berisiko, seperti perilaku seksual pranikah. Konseling ini juga membantu mereka dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab terkait perilaku seksual dan kesehatan reproduksi. (Hidayat, 2023).

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang pengaruh konseling kesehatan reproduksi dengan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling. Dan menyimpulkan Salah satu faktor penyebabnya adalah minimnya pengawasan dari orang tua serta kurangnya penerapan ajaran agama secara baik dan benar. (Ibnu, 2024)

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Deskriptif pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman remaja perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah secara lebih mendalam dan penuh empati. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana remaja tersebut menafsirkan pengalaman mereka, serta memahami pengaruh dukungan sosial dalam proses penanganannya. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam perancangan kebijakan dan program yang mendukung remaja dalam menghadapi tantangan kesehatan reproduksi.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana remaja tersebut menafsirkan pengalaman mereka, serta

memahami pengaruh dukungan sosial dalam proses penanganannya. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam perancangan kebijakan dan program yang mendukung remaja dalam menghadapi tantangan kesehatan reproduksi

Subjek Penelitian

Subjek penelitian data yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu remaja dalam kasus hamil diluar nikah yang mana peneliti menggunakan metode pengambilan sampel melalui metode purposive sampling. purposive sampling merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan khusus yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Kriteria dalam penelitian ini yaitu remaja perempuan yang menghadapi kehamilan di luar nikah dengan jumlah sampel 3 orang. Jumlah ini cukup untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan beragam mengenai pengalaman mereka. Tempat pada penelitian ini dilakukan di kota pekanbaru.

No	Inisial	Usia	Status Pendidikan	Status Kehamilan	Dukungan keluarga	Keterangan Tambahan
1	R	17	Putus Sekolah	Hamil Diluar Nikah	Didukung Ibu dan Teman Dekat	Awalnya takut sekarang berusaha tanggung jawab dan ingin melanjutkan pendidikan melalui sekolah paket C
2	S	16	Putus Sekolah	Hamil Diluar Nikah	Didukung ibu setelah kecewa	Awalnya takut dan sedih melihat reaksi kedua orang tua tapi kini mendapat dukungan dan ingin memperbaiki diri ke hal yang positif
3	D	18	Putus Sekolah	Hamil Diluar Nikah	Orang tua kecewa dan marah, kemudian mendukung	Merasa malu dan di jauhi teman, Ingin masa depan lebih baik untuk anaknya.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian, disertai dengan pencatatan mengenai situasi atau perilaku

yang diamati. Tujuannya adalah untuk menggambarkan lingkungan yang sedang diamati, aktivitas yang berlangsung, serta makna dari peristiwa berdasarkan sudut pandang individu yang terlibat. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap permasalahan yang dikaji melalui pengamatan langsung di lapangan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antara dua pihak atau lebih, biasanya dilakukan secara langsung atau tatap muka, di mana salah satu pihak bertindak sebagai pewawancara dan pihak lainnya sebagai narasumber. Tujuan utama dari wawancara adalah untuk memperoleh informasi atau data yang dibutuhkan melalui interaksi tanya jawab.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data melalui berbagai sumber tertulis atau dokumen yang dimiliki oleh responden. Dokumen-dokumen ini menjadi sumber informasi penting karena dapat digunakan untuk membuktikan, memahami, atau memprediksi suatu peristiwa. Dalam proses penelitian, peneliti akan mengumpulkan dokumen dan foto yang relevan dengan topik dan permasalahan yang sedang diteliti.

Teknik Analisis Data

Analisis isi (content analysis) merupakan salah satu metode analisis data dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengidentifikasi pola, tema, dan makna dari data teks, seperti hasil wawancara, dokumen, atau catatan lapangan. Analisis isi adalah teknik riset untuk membuat inferensi yang dapat direplikasi dan valid dari data, yang dilakukan dengan memperhatikan konteksnya. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna tersirat dari komunikasi verbal maupun nonverbal yang telah dikumpulkan secara sistematis. Dalam pendekatan kualitatif, analisis isi berfokus pada mengungkap isi media dengan mempertimbangkan konteks dan proses dari dokumen sumber, sehingga memberikan hasil yang lebih mendalam. Metode ini juga membantu memahami hubungan antara isi media dengan realitas sosial yang ada. Hal ini karena pendekatan analisis isi kualitatif melihat pesan media sebagai kumpulan simbol yang mencerminkan budaya tertentu dalam kehidupan masyarakat. Analisis isi sering digunakan untuk menjelaskan karakteristik sebuah pesan.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh tiga tema utama yang menjadi pembahasan dan diskusi yang menjadi hasil diskusi penelitian ini. Tiga tema tersebut didapatkan melalui analisis tema. Tiga tema tersebut diantaranya:

1. Teori Kecemasan Neurotik (Neurotic Anxiety)

Kecemasan neurotik merupakan bentuk ketakutan yang dialami ego sebagai respons terhadap dorongan libido dari id. Jenis kecemasan ini muncul karena ego merasa takut terhadap tindakan yang dikendalikan oleh id. Yang menjadi perhatian utama bukanlah insting itu sendiri, melainkan akibat yang mungkin terjadi jika dorongan tersebut terpenuhi. Menurut (Freud, 2022). kecemasan ini sering diperkuat oleh rasa takut terhadap ancaman eksternal. Kecemasan neurotik juga berkaitan dengan mekanisme pelarian yang bersifat negatif, seperti rasa bersalah, kesadaran akan kesalahan atau dosa, serta konflik emosional yang serius, kronis, dan berkelanjutan. Selain itu, kecemasan ini dapat dipicu oleh frustrasi,

tekanan batin yang emosional, serta ketegangan psikologis. Kondisi ini bersifat alami dan biasanya muncul saat seseorang merasa cemas, kehilangan ide, gugup, atau tidak mampu mengendalikan dirinya.

R : “ R mengungkapkan bahwa ia merasa sangat terkejut dan bingung begitu mengetahui kehamilannya”

S : “ Ia mengungkapkan perasaan terkejut dan kekhawatiran yang mendalam saat pertama kali mengetahui dirinya hamil. S merasa belum siap menghadapi kehamilan ini, mengingat usianya yang masih remaja dan ketidaksiapannya menjadi seorang ibu”

D : “ D menceritakan bahwa ia merasa sangat cemas dan khawatir ketika mengetahui dirinya hamil. D merasa belum siap menjadi seorang ibu dan merasa tertekan dengan situasi yang dihadapinya”

Berdasarkan pernyataan ketiga partisipan (R, S, dan D), dapat diinterpretasikan bahwa mereka mengalami bentuk kecemasan neurotik sebagaimana diuraikan dalam teori psikoanalisis Freud. Kecemasan neurotik muncul ketika ego merasa terancam oleh dorongan bawah sadar dari id, terutama dorongan seksual yang bertentangan dengan nilai-nilai sosial atau moral yang dianut. Dalam konteks kehamilan di luar nikah pada remaja, konflik batin terjadi ketika dorongan tersebut berhadapan dengan realitas dan norma masyarakat. Kecemasan ini bukan hanya berkaitan dengan kondisi fisik kehamilan, tetapi lebih kepada ketakutan akan konsekuensi sosial dan emosional yang mungkin muncul, seperti rasa malu, penolakan dari lingkungan, serta kekhawatiran mengenai masa depan.

Partisipan R mengungkapkan bahwa dirinya merasa sangat terkejut dan bingung saat mengetahui bahwa ia hamil. Ketidaksiapan mental untuk menghadapi kenyataan tersebut menciptakan tekanan emosional yang intens. Situasi ini mencerminkan adanya konflik batin yang tajam antara realitas yang dihadapi dan prinsip moral yang selama ini diyakini. Reaksi R menunjukkan karakteristik dari kecemasan neurotik, yaitu muncul secara mendadak dan sulit dikendalikan, serta ditandai oleh rasa takut yang tidak sepenuhnya logis namun sangat nyata dan kuat dirasakan secara subjektif.

Reaksi yang serupa juga diungkapkan oleh partisipan S, yang menyatakan bahwa ia merasa sangat khawatir dan terkejut ketika mengetahui kehamilannya. Ketidaksiapan mental dan emosional untuk menjalani kehamilan, ditambah dengan beban psikologis karena usianya yang masih muda, memperbesar tekanan yang dirasakan. Ketakutannya terhadap bagaimana masyarakat akan merespons situasinya turut menambah beban emosional. Dalam hal ini, ego S tampak berada dalam tekanan besar antara kenyataan yang harus dijalani dan kekhawatiran akan penolakan atau kegagalan di masa depan, sebuah pola umum dari kecemasan neurotik di mana individu dihantui oleh konsekuensi yang dipersepsikan, bukan ancaman yang nyata.

Partisipan D pun mengalami reaksi emosional yang serupa, dengan rasa cemas yang mendalam saat mengetahui dirinya hamil. Ia merasa tidak siap menghadapi peran sebagai seorang ibu dan merasa tertekan dengan situasi yang dialaminya. Kondisi ini mencerminkan tekanan psikologis yang kompleks, mencakup frustrasi, kecemasan, dan ketegangan yang khas pada kecemasan neurotik. Selain pergolakan batin, D juga mengalami tekanan dari luar, seperti ketakutan terhadap stigma sosial dan kehilangan dukungan dari lingkungan. Kecemasan yang dialami oleh D, seperti juga pada R dan S, bersifat menetap dan dapat

menjadi masalah psikologis yang serius apabila tidak segera mendapat perhatian dan penanganan.

2. Teori Penerimaan Tanpa Syarat – Carl Rogers

Teori belajar yang dikembangkan oleh Carl Rogers, yang juga dikenal dengan sebutan pendekatan berpusat pada klien atau psikoterapi humanistik, menitikberatkan pada pentingnya penerimaan tanpa syarat terhadap individu. Dalam konteks anak-anak, prinsip ini sangat penting karena dapat menciptakan suasana yang mendukung, di mana anak merasa dihargai dan diterima tanpa syarat. Sikap penerimaan ini berperan besar dalam membantu anak membentuk konsep diri yang positif serta meningkatkan rasa percaya dirinya. Setiap anak memiliki karakteristik, kemampuan, dan gaya belajar yang berbeda-beda (Badriyah, 2018). Oleh karena itu, pendekatan Rogers menggaris bawahi pentingnya menghargai keunikan tersebut. Memahami bagaimana anak belajar, memperhatikan minatnya, serta menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhannya merupakan hal utama dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan sesuai dengan kondisi masing-masing anak.

R : “ R juga khawatir akan dijauhi oleh teman-temannya serta keluarganya yang menghadapi stigma sosial yang timbul. Namun, setelah beberapa waktu, ia memutuskan untuk memberitahukan ibunya tentang kehamilan tersebut. Meskipun ibunya terkejut, dukungan yang diberikan oleh ibu memberinya rasa tenang.”

S : “ Ketakutan terbesarnya adalah reaksi orang tua, terutama ibunya, yang selalu menginginkan agar ia fokus pada pendidikan. S juga khawatir tentang bagaimana pandangan teman-temannya yang mungkin akan menjauhinya. Setelah beberapa waktu, S memutuskan untuk berbicara dengan ibunya. Walaupun awalnya ibunya merasa kecewa, akhirnya ibunya memberikan dukungan emosional.”

D : “ Ia sangat takut akan reaksi orang tuanya yang awalnya sangat marah dan kecewa. Namun, setelah berbicara secara terbuka, orang tuanya mulai menerima kenyataan tersebut dan memberikan dukungan. Meskipun demikian, D mengungkapkan bahwa tantangan terbesar yang ia hadapi adalah rasa malu dan ketakutan akan pandangan negatif dari orang lain, khususnya teman-temannya yang mulai menjauh.”

Berdasarkan penuturan dari ketiga partisipan, dapat diketahui bahwa dukungan tanpa syarat dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga, memainkan peran yang sangat vital dalam membantu remaja menghadapi tekanan emosional akibat kehamilan di luar nikah. Dalam konteks ini, teori Carl Rogers tentang penerimaan tanpa syarat sangat relevan. Menurut Rogers, seseorang dapat berkembang secara maksimal ketika ia merasa diterima dan dipahami tanpa penilaian. Dalam kasus para partisipan, penerimaan dari pihak keluarga, terutama ibu, menjadi faktor penting yang membantu mereka melewati masa krisis emosional yang berat akibat kondisi kehamilan yang tidak direncanakan.

Partisipan R mengungkapkan adanya kekhawatiran yang besar terkait potensi dijauhi oleh teman serta ditolak oleh keluarga karena adanya stigma sosial. Namun, langkah R untuk terbuka kepada ibunya ternyata menjadi keputusan yang membawa dampak positif. Meski ibunya sempat terkejut, ia kemudian memberikan dukungan emosional yang menenangkan. Dukungan tersebut terbukti dapat mengurangi beban psikologis yang dirasakan R. Hal ini sesuai dengan prinsip Rogers yang menekankan pentingnya relasi yang hangat dan bebas

dari penghakiman untuk membangun kembali rasa aman dan kepercayaan diri pada individu yang sedang menghadapi tekanan.

Hal yang sama juga dialami oleh partisipan S, yang merasa cemas akan reaksi ibunya — yang mengharapkan agar ia tetap fokus pada pendidikan— dan takut dijauhi oleh teman-temannya. Karena rasa takut tersebut, S sempat menyimpan kabar kehamilannya. Namun, setelah ia memilih untuk berbicara jujur kepada ibunya, meskipun sempat merasa kecewa, sang ibu akhirnya memberikan dukungan emosional yang membuat S merasa lebih tenang dan diterima. Hal ini menjadi momen penting bagi S dalam menyusun kembali rencana hidupnya. Kisah ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menghargai perasaan dan kondisi individu sebagaimana diajarkan oleh Rogers dapat menciptakan suasana yang memfasilitasi penyembuhan emosional.

Partisipan D pun mengalami tekanan batin yang serupa, terutama karena ketakutannya terhadap reaksi orang tua. Awalnya, D mendapatkan respon negatif berupa kemarahan dan kekecewaan. Namun, seiring berjalannya waktu dan dengan adanya komunikasi terbuka, orang tua D mulai menunjukkan sikap menerima. Walaupun D masih menghadapi rasa malu dan tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya, dukungan dari keluarganya menjadi sumber kekuatan utama. Dalam perspektif teori Rogers, situasi ini menunjukkan bahwa penerimaan dan pemahaman yang diberikan secara konsisten dapat membantu individu menghadapi tekanan emosional yang berat. Dukungan tanpa syarat dari keluarga menjadi fondasi yang kokoh bagi para remaja ini untuk bangkit dan melanjutkan hidup secara lebih positif.

3. Teori Dukungan Sosial – Sarafino & Smith (2011)

Menurut (Sasongko et al., 2020) dalam Sarafino dan Smith, 2011, dukungan sosial berhubungan dengan adanya perasaan aman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh individu maupun kelompok. Sementara itu, Smet 1994 menekankan bahwa hubungan interpersonal yang terjalin melalui dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh stress. Dukungan sosial terdiri dari berbagai jenis bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan informasional berupa saran atau petunjuk, serta dukungan instrumental dalam bentuk bantuan nyata. Ketiga jenis dukungan ini memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan psikologis yang timbul akibat kondisi sulit, termasuk tekanan dari lingkungan sosial. Bagi remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah, kehadiran keluarga, sahabat, atau lingkungan yang bersikap terbuka dan tidak menghakimi dapat membantu meredakan perasaan malu serta memperkuat kembali rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut.

R : “ R merasa lebih kuat berkat bantuan dari teman-temannya yang mendukung dan membantunya mencari tempat konseling. Meski masih merasa cemas tentang masa depannya, R berusaha bertanggung jawab atas kehamilannya dan berharap bisa melanjutkan pendidikan serta meraih impian-impian.”

S : “ S juga khawatir tentang bagaimana pandangan teman-temannya yang mungkin akan menjauhinya. Setelah beberapa waktu, S memutuskan untuk berbicara dengan ibunya. Walaupun awalnya ibunya merasa kecewa, akhirnya ibunya memberikan dukungan emosional.

S merasa lebih tenang karena dukungan keluarga dan berharap dapat melanjutkan pendidikannya serta meraih kesempatan untuk tumbuh dan berkembang lebih lanjut."

D : " D mengungkapkan bahwa tantangan terbesar yang ia hadapi adalah rasa malu dan ketakutan akan pandangan negatif dari orang lain, khususnya teman-temannya yang mulai menjauh. Dukungan dari keluarga membantunya melewati masa-masa sulit, dan kini D berharap bisa melanjutkan pendidikannya dan memberikan kehidupan yang lebih baik untuk anaknya."

Berdasarkan pernyataan dari ketiga partisipan (R, S, dan D), dapat dipahami bahwa peran dukungan sosial sangat penting dalam membantu remaja menjalani proses penyesuaian psikologis saat menghadapi kehamilan di luar nikah. Ketiganya menghadapi tekanan emosional yang cukup berat, seperti rasa cemas, takut, hingga perasaan malu akibat situasi yang mereka alami. Dalam kondisi seperti ini, keberadaan orang-orang yang memberikan kepedulian, pengertian, serta bantuan nyata terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental mereka. Dukungan sosial menjadi kekuatan utama yang membantu mereka merasa tidak sendirian dan memberikan semangat untuk menghadapi permasalahan yang ada.

Partisipan R menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih kuat karena mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Teman-teman tersebut tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga secara aktif mencari akses ke layanan konseling, yang termasuk dalam bentuk dukungan instrumental. Walaupun R masih memiliki rasa khawatir mengenai masa depannya, ia tetap berusaha bersikap bertanggung jawab atas kehamilannya serta mempertahankan harapan untuk melanjutkan sekolah dan mewujudkan cita-citanya. Situasi ini menggambarkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial yang terbuka dan responsif mampu membangun kembali rasa percaya diri dan kontrol diri remaja dalam menghadapi situasi sulit.

Berbeda halnya dengan S, yang semula merasa tertekan oleh kekhawatiran akan pandangan negatif dari teman-temannya. Setelah melalui proses pemikiran, S akhirnya memutuskan untuk berbicara kepada ibunya. Meskipun awalnya sang ibu merasa kecewa, pada akhirnya ia memberikan dukungan emosional yang membuat S merasa lebih tenang dan diterima. Bagi S, dukungan dari ibu menjadi titik awal pemulihan dan semangat baru untuk menata kembali masa depan. Pengalaman S memperlihatkan bahwa meskipun dukungan keluarga tidak langsung muncul sejak awal, keberadaannya tetap menjadi elemen penting dalam menjaga stabilitas emosional remaja.

Adapun D menghadapi hambatan yang tidak jauh berbeda, yaitu rasa malu dan ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan sosial, terutama setelah beberapa temannya mulai menjauh. Namun demikian, dukungan dari pihak keluarga—terutama dalam bentuk penerimaan dan dorongan secara emosional—menjadi faktor penentu dalam membantunya menghadapi masa-masa sulit tersebut. D kini memiliki tekad untuk melanjutkan pendidikan dan berharap bisa memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak yang akan dilahirkannya. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang terus-menerus dan tidak menghakimi memiliki peran besar dalam membangkitkan semangat hidup serta harapan masa depan bagi remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah.

KESIMPULAN

Hasil wawancara dengan informan R, S, dan D menunjukkan bahwa kehamilan di luar nikah pada remaja menimbulkan respons emosional yang sangat rumit, termasuk kecemasan neurotik yang intens. Ketiganya mengalami perasaan cemas yang mendalam, ketakutan, kebingungan, serta tekanan psikologis yang berat ketika pertama kali mengetahui kehamilan mereka. Kecemasan ini muncul tidak hanya karena ketidaksiapan untuk menjalani peran sebagai ibu muda, tetapi juga karena tekanan sosial serta ketakutan akan penolakan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini sesuai dengan teori psikoanalisis Freud, yang menyatakan bahwa konflik antara dorongan naluriah (id) dan norma sosial yang diinternalisasi dalam ego dapat memicu kecemasan neurotik yang berat. Tekanan batin tersebut membuat mereka merasa terasing, kehilangan kendali, dan mengalami kehancuran emosional pada tahap awal.

Meski demikian, ketiga informan menunjukkan adanya perkembangan yang positif seiring berjalannya waktu, terutama setelah mereka mendapatkan dukungan dari keluarga, khususnya dari ibu. Konsep penerimaan tanpa syarat menurut Carl Rogers sangat relevan dalam situasi ini. Saat para remaja membuka diri kepada keluarga, respons awal yang mungkin penuh dengan kemarahan dan kekecewaan mulai bergeser menjadi sikap penerimaan dan dukungan emosional. Dukungan tanpa syarat yang diberikan oleh ibu memberikan rasa aman, mengurangi beban psikologis, dan meningkatkan rasa percaya diri. Kondisi ini membuktikan bahwa hubungan interpersonal yang hangat dan bebas dari sikap menghakimi dapat membantu remaja pulih dari keterpurukan emosional sekaligus menjadi pondasi bagi mereka dalam merencanakan masa depan.

Selain dukungan keluarga, teman-teman dekat juga memegang peran penting dalam pemulihan emosional remaja. Misalnya, informan R merasa diperkuat karena teman-temannya tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga membantu mengakses layanan konseling. Dukungan sosial ini sesuai dengan konsep Sarafino dan Smith, yang membedakan dukungan menjadi tiga bentuk: emosional, instrumental, dan informasional. Ketiga jenis dukungan ini terbukti efektif mengurangi tekanan psikologis serta memberi rasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Keterlibatan lingkungan sosial yang positif sangat penting untuk meningkatkan daya tahan psikologis remaja dalam menghadapi stigma dan penolakan sosial.

Perubahan sikap dari keluarga dan dukungan lingkungan sekitar memotivasi para informan untuk memiliki keinginan kuat memperbaiki diri dan meraih masa depan yang lebih baik. Ketiganya mengekspresikan harapan tinggi untuk melanjutkan pendidikan, memperbaiki kesalahan masa lalu, serta memberikan kehidupan layak bagi anak yang akan mereka lahirkan. Harapan ini menandakan transisi dari kondisi psikologis yang rapuh menuju proses pemulihan dan pertumbuhan. Peran layanan konseling dan edukasi kesehatan reproduksi menjadi sangat penting sebagai media bagi remaja untuk memahami kondisi mereka, memperoleh informasi yang tepat, serta mendapatkan pendekatan empatik.

Secara keseluruhan, pengalaman yang dialami oleh R, S, dan D menggambarkan betapa kompleksnya permasalahan kehamilan remaja di luar nikah dari sisi psikologis, sosial, dan dukungan lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga, teman, dan tenaga profesional dalam membentuk sistem dukungan yang memungkinkan remaja menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terstruktur dan menyeluruh, berupa konseling, edukasi, dan kebijakan yang berpihak pada remaja agar

mereka dapat melewati masa krisis ini tanpa kehilangan harapan serta kesempatan memperbaiki diri. Pendekatan yang empatik dan terbuka menjadi kunci utama untuk mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter remaja yang kuat dan tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2010). *Kesehatan reproduksi remaja*.
- Badriyah, (2018). (2024). Memahami Konsep Belajar Anak Usia Dasar: Studi Analisis Teori Belajar Carl Rogers Serta Penerapannya di Sekolah Dasar. *Journal.Unu-Jogja.Ac.Id*, 2(1), 92–101. <https://journal.unu-jogja.ac.id/pgsd/index.php/primer/article/view/18>
- Fatkhayah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja. In *Jurnal Abdimas Mahakam*. academia.edu.
- Freud, 2021:75. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego. *Bapala*, 9(2), 14–27.
- Hasibuan, T. S., & Sahputra, D. (2023). Gambaran Self-Acceptance Bagi Perempuan Hamil di Luar Nikah Ditinjau dari Perspektif Teori Germer. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 295. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7607>
- Hidayat, T. (2023). Konseling Online Dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*. scholar.archive.org.
- Husaeni, L., (2009). (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.38077>
- Husaeni, L. (2009). (2021). *Di Luar Nikah*. 2(3), 529–537.
- Ibnu, (2016). (2024). Peranan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Kehamilan Di Luar Nikah. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(2), 402–410.
- Kasmawati. (2021). Inisiasi Pembentukan Pusat Informasi Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 3612–3621. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5838>
- Kherunnisa, R. (2024). *DI KECAMATAN BANYUMAS (ANALISIS FUNGSI BIMBINGAN KONSELING ISLAM)*.
- Lestyoningsih, I. H. (2018). Implementasi Model Kesehatan Reproduksi Berbasis Masalah Pada Remaja Putri Di Indonesia Tahun 2018. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 4(2), 47. <https://doi.org/10.20527/jbk.v4i2.5659>
- Mirna, (2019). (2022). Kesiapan Diri Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah Dalam Menjalani Pernikahan Dini Dan Berkeluarga (Married By Accident). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 123–134. <https://doi.org/10.21009/insight.112.01>
- Nuraini, N., & Sari, Y. M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Remaja Pra Nikah Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 121. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2792>
- Prayogi, (2016). (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Dalam Menghindari Kehamilan Diluar Nikah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 338–342. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.273>
- Sari, P., Pusat, H., Intervensi, T., Masyarakat, K., Litbangkes, B., & Ri, K. (2009). *Perilaku Berisiko Dan Permasalahan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. 1–10.

- Sasongko, B., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Infertilitas. *JCA Psikologi*, 1, 114–123.
- Sastra, Andi, 2019). (2022). Literatur Review: Evaluasi Pemberian Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Perilaku Seksual Remaja. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & ...*, 2, 212–218. <http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/download/785/705>
- Widyarini, 2009). (2022). Studi Meta Analisis Bantuan Bimbingan Konseling Menangani Masalah Hamil Di Luar Nikah (Married By Accident). *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1458>
- Yunika, R. P., Umboro, R. O., Apriliany, F., & ... (2022). Konseling, informasi, dan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal*