



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 224-237

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Dampak Psikologis Remaja yang Hamil diluar Pernikahan

Anggreyna Yohana Tjolly<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [rennatjolly@gmail.com](mailto:rennatjolly@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian kualitatif ini untuk mendeskripsikan dampak psikologis yang dialami remaja yang hamil diluar pernikahan, serta faktor apa saja yang memengaruhi munculnya dampak psikologis tersebut. Partisipan penelitian ini adalah empat remaja akhir yang tinggal di Kecamatan Sahu Timur, Halmahera Barat, yang mengalami hamil diluar pernikahan dan tidak dinikahi oleh pasangannya. Kehamilan yang terjadi diluar nikah masih dianggap tabu, sehingga keluarga maupun masyarakat cenderung memberi perlakuan negatif terhadap remaja yang hamil. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa dampak psikologis dialami oleh remaja sejak masa kehamilan, bersalin, hingga berpisah dengan pasangan, yaitu perasaan cemas, malu, stres, dan ketidakstabilan emosi. Berbagai dampak ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kondisi seperti ini sulit untuk dihadapi dan diterima, khususnya bagi remaja sebagai pelaku hamil diluar pernikahan. Namun keempat partisipan masih bertahan hingga saat ini karena kemampuan untuk menerima diri dan keadaan, serta perolehan dukungan dari keluarga dan orang terdekatnya.

Kata Kunci: *Dampak psikologis, hamil diluar pernikahan, remaja akhir.*

### Abstract

The purpose of this qualitative study is to describe the psychological impact experienced by adolescents who are pregnant outside marriage, as well as what factors influence the emergence of these psychological impacts. The participants of this study were four late adolescents living in East Sahu District, West Halmahera, who experienced pregnancy out of wedlock and were not married by their partners. Pregnancy that occurs out of wedlock is still considered taboo, so families and communities tend to give negative treatment to pregnant teenagers. The results showed that there are several psychological impacts experienced by adolescents from pregnancy, childbirth, to separation

from their partners, namely feelings of anxiety, shame, stress, and emotional instability. These various impacts are influenced by internal and external factors. Conditions like this are difficult to face and accept, especially for adolescents as perpetrators of pregnancy outside marriage. But all four participants still survive today because of the ability to accept themselves and circumstances, as well as the support of their family and loved ones.

*Keyword: Psychological impact, late adolescence, outside of marriage.*

## PENDAHULUAN

Perjalanan masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai dengan periode transisi yang dikenal sebagai masa remaja. Masa ini dimulai pada usia 11 atau 12 tahun hingga masa remaja akhir pada awal usia dua puluhan (Papalia dkk, 2011). Masa remaja menjadi periode yang penting karena berakibat pada fisik dan psikologis, sehingga membutuhkan penyesuaian mental serta membentuk sikap, nilai, dan minat baru (Hurlock, 1999). Soejoeti (2001) menyatakan salah satu perkembangan yang menonjol pada masa remaja adalah perubahan-perubahan fisik yang berpengaruh pada perkembangan kehidupan seksual. Hal ini ditandai dengan kematangan organ seksual, baik primer maupun sekunder. Perkembangan fisik berlangsung sangat cepat, sehingga ketika masa remaja berakhir mereka telah memiliki organ seksual primer maupun sekunder selayaknya orang dewasa. Selain itu masalah remaja bersumber pada berubahnya organ biologi akibat pematangan organ-organ reproduksi yang seringkali tidak diketahui oleh remaja tersebut. Masa remaja juga dikenal sebagai masa yang penuh keingintahuan dan gairah mencoba segala hal, baik positif maupun negatif. Karena semangat keingintahuan yang tinggi, remaja cenderung memiliki atau bahkan membuat masalah, sehingga jalan keluar yang dipilih untuk penyelesaiannya akan sangat berpengaruh pada kehidupan. Salah satu permasalahan yang muncul pada fase ini adalah seksualitas yang disertai dengan resiko-resiko yang tidak hanya ditanggung oleh remaja tersebut, tetapi juga orang tua.

Sesuai dengan data BKKBN pada tahun 2020, ada 1.459.000 kasus pernikahan dini yang penyebab utamanya adalah hamil di luar nikah. Selain itu, Sindonews memberitakan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki kasus pernikahan dini terbanyak ke-7 dari 10 negara yang ada di Asia. Tidak menutup kemungkinan hamil di luar nikah di kalangan remaja mengalami peningkatan setiap tahun di berbagai daerah, di Indonesia. Dilansir dari dpr.go.id (2023) terkait darurat nya kasus anak hamil diluar nikah, yakni sepanjang tahun 2022 Pengadilan Tinggi Agama Semarang mencatat ada 11.392 kasus dispensasi nikah di Jawa Tengah, yang sebagian besar disebabkan oleh hamil diluar nikah. Menurut data yang peneliti

peroleh dari penyuluh lapangan BKKBN Kecamatan Sahu Timur, diketahui remaja yang hamil diluar nikah sepanjang tahun 2019-2021 di Kecamatan Sahu Timur sebanyak 17 remaja perempuan dengan rentang usia 16- 20 tahun. Hal ini pun menjadi bentuk penyimpangan sosial yang dilakukan oleh remaja karena sulit diterima oleh masyarakat, sebab telah melanggar norma, agama, adat istiadat, serta hukum. Dalam satu kesempatan, di bulan Juli tahun 2022 peneliti melakukan wawancara singkat bersama seorang tua-tua adat (Bapak JN) di Sahu Timur, terkait pendapat beliau sebagai orang tua yang melihat remaja hamil sebelum menikah. Beliau mengungkapkan bahwa seseorang yang hamil sebelum dilakukannya pertunangan maupun pernikahan harusnya tidak pernah terjadi, sebab tidak hal tersebut adalah perbuatan yang tidak dapat dibenarkan dan sangat memalukan. Tidak hanya memalukan bagi anak yang hamil sebelum menikah, melainkan juga orang tua dan keluarganya. Simorangkir dan Blandina (2021) dalam penelitiannya terkait persepsi masyarakat pada remaja yang hamil pranikah, mengungkapkan bahwa hamil di luar nikah sebagai keadaan yang sulit diterima oleh masyarakat, sebab dapat menimbulkan rasa malu yang mencoreng martabat keluarga. Hal ini tidak terlepas dari harapan dan impian setiap keluarga, sebab keluarga menginginkan yang terbaik bagi anaknya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa seksualitas merupakan hal yang tidak bisa dihindari oleh manusia, sebab hubungan seksual merupakan bagian dari kebutuhan dan relasi antar individu (Sebayang, 2018). Akan tetapi hal ini dapat berubah menjadi kesalahan fatal seperti yang kerap terjadi pada kalangan remaja yang menyalurkan hasrat seksual pada waktu yang belum tepat, sehingga berakibat serius seperti kehamilan di luar nikah. Padahal jika dilihat pernikahan merupakan impian bagi banyak orang untuk memperoleh kebahagiaan serta keturunan (Iqbal, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Syafiq (2022) diketahui bahwa pada fenomena pernikahan dini yang paling dan sering dirugikan adalah perempuan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya risiko yang diterima, baik fisik maupun psikologis. Risiko fisik seperti kerusakan organ reproduksi dan hamil muda. Sementara risiko psikologis yaitu tidak sanggup menjalankan fungsi reproduksi dengan baik. Selain itu dampak psikologis lainnya akibat hamil diluar nikah yang terjadi pada remaja adalah kesepian bahkan kecemasan (Astari & Laksmiwati, 2021). Pada wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 22 Juli 2022 terhadap salah satu partisipan (GS), diungkapkan bahwa respon awal yang dialami adalah kaget dan tidak bisa menerima kenyataan. Hal ini disebabkan karena berhubungan seks merupakan hal yang asing baginya, sehingga ketika diperhadapkan dengan kenyataan dia sedang mengandung, sangat sulit untuk dapat diterima. Dosom dkk (2021) mengungkapkan bahwa dampak psikologis yang umumnya dialami adalah timbul perasaan malu, ketakutan, sulit menghadapi lingkungan

sosial, putus asa, kebingungan, serta kerentanan emosional lainnya. Cholifah (2018) mengungkapkan bahwa remaja yang hamil dan mengalami stres secara berlebihan akibat rasa cemas terhadap keadaan bayinya nanti akan mengalami mual, muntah, dan tekanan darah naik yang mungkin akan berlanjut pada eklampsia yang dapat mengancam jiwa dan meningkatkan angka kematian ibu. Selain itu, partisipan (GS) juga mengalami perubahan fisik, meliputi bentuk tubuh yang bertambah besar ketika hamil, dan berat badan yang berkurang setelah bersalin. Terdapat juga perubahan kebiasaan dan tanggung jawab, yaitu belajar melakukan pekerjaan rumah tangga; menyalakan api di tungku dan memasak. Akan tetapi partisipan tidak memperoleh dukungan dari pasangannya, sehingga dia merasa menyesal harus berada pada kondisi tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Malik dkk (2015) di Kecamatan Ibu terkait pengalaman psikologis remaja yang hamil diluar nikah, terdapat dinamika tekanan yang dialami, baik dari dalam diri maupun lingkungan. Tekanan yang berasal dari dalam diri berupa rasa marah, menyesal, malu, dan merasa bersalah. Sementara yang berasal dari lingkungan adalah dikucilkan dan dipergunjingkan (Malik dkk, 2015).

Semua wanita di segala rentang usia, pada masa kehamilannya berusaha beradaptasi untuk menjadi seorang ibu, sehingga hal tersebut menjadi proses belajar, baik secara kognitif maupun sosial. Menurut Wayland dkk (dalam Susanti, 2008), pada masa ini haruslah tugas perkembangan telah tuntas, yaitu sebagai ibu telah mampu menerima kehamilannya, memahami peran sebagai ibu, membangun hubungan yang baik dengan ibu, suami, dan bayi yang sementara dikandungnya, serta mempersiapkan kelahiran. Namun, bagaimana jadinya bila kehamilan justru terjadi pada remaja dan dia tidak memperoleh pertanggungjawaban dari pihak pria (ayah dari janinnya)? Sementara menurut Susanti (2008) bahwa dukungan suami secara emosional adalah faktor yang penting bagi keberhasilan tugas perkembangan ini. Memiliki hubungan yang baik antara ibu yang sedang mengandung dengan ibunya merupakan hal yang penting, tetapi yang lebih penting juga adalah hubungan yang baik pula dengan suami atau ayah dari janinnya. Kehamilan yang diharapkan maupun tidak diharapkan menjadi tantangan besar yang disertai dengan stres dan perasaan gelisah. Wanita yang hamil tanpa suami mengalami perubahan peran, menghadapi kenyataan, dan membuat perencanaan sebagai orang tua tunggal. Wanita seperti ini memerlukan dukungan yang baik dari orang-orang disekitarnya, terlebih khusus keluarga (Susanti, 2008). Menurut Orr dan Miller (dalam Susanti, 2008), wanita dengan kehamilan yang tidak diinginkan cenderung mengalami depresi dan stres yang tinggi. Hal ini akhirnya membuat wanita cenderung memiliki keinginan untuk melakukan aborsi yang dapat membuat dia merasa bersalah sebab telah menyakiti janinnya. Selain itu remaja yang tidak bisa menerima kehamilannya akan sangat berdampak pada kondisi psikologis dengan

kehamilan yang beresiko (Kep dkk, 2021).

Terdapat beberapa alasan mengapa melakukan penelitian terkait kehamilan diluar nikah terhadap remaja, dan terlebih khusus mencari tahu dampak psikologis yang dialami. Hal ini dikarenakan kehamilan yang terjadi sebelum melakukan pernikahan masih dianggap tabu, sebab telah melenceng dari norma yang berlaku pada masyarakat (Mandak dkk, 2020). Hal yang dianggap tabu inilah yang membuat masyarakat cenderung memberikan perlakuan negatif terhadap remaja yang hamil. Sesuai dengan yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa perlakuan negatif yang umumnya diterima adalah dijadikan buah bibir oleh masyarakat sekitar, dipergunjingkan, bahkan dikucilkan (Liputo dkk, 2019; Malik dkk, 2015; Mandak dkk, 2020). Berbagai perlakuan tersebut memberikan dampak terhadap individu yang hamil diluar nikah, dalam hal ini adalah remaja. Dampak yang difokuskan pada penelitian ini adalah dampak psikologis yang dialami oleh remaja yang hamil diluar nikah, khususnya remaja yang tidak memperoleh pertanggungjawaban dari pasangannya, baik secara biologis maupun moral. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, remaja yang hamil diluar nikah dan tidak memperoleh pertanggungjawaban dari pasangannya mengalami dampak psikologis yang cukup berat. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah menggali lebih dalam dampak psikologis yang dialami dan faktor-faktor yang memengaruhi.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Sugiyono (2019) mendefinisikan metode kualitatif sebagai penelitian naturalistik, sebab penelitiannya dilakukan pada kondisi yang apa adanya tanpa dimanipulasi (*natural setting*), dan peneliti sebagai instrumen kunci. Sementara menurut Nazir (2014) penelitian deskriptif yaitu meneliti status kelompok manusia, objek, kondisi, sistem pemikiran, serta peristiwa masa kini dengan tujuan membuat deskriptif secara sistematis, faktual, dan terakurat mengenai fakta yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti berusaha untuk mendeskripsikan dampak psikologis seperti apa yang dialami remaja yang hamil di luar nikah, serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya dampak tersebut.

Penelitian ini melibatkan empat remaja akhir berjenis kelamin perempuan yang hamil diluar pernikahan pada usia 17-20 tahun yang tinggal di Kecamatan Sahu Timur, Halmahera Barat. Teknik pengambilan partisipan menggunakan *purposive sampling*. Sementara teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menganalisis data dengan menggunakan model Creswell, dan menguji kredibilitas penelitian dengan melakukan *membercheck*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang peneliti peroleh melalui wawancara yang dilakukan pada bulan September dan Oktober tahun 2022 secara daring dan luring; tiga orang secara luring, satu lainnya secara daring yang disebabkan oleh perbedaan jarak. Diketahui bahwa para remaja yang hamil diluar pernikahan mengalami berbagai dampak psikologis selama perjalanan hidup mereka, yaitu sejak 9 bulan mengandung hingga akhirnya bersalin. Berbagai dampak psikologis yang dialami turut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Lebih lanjut peneliti jelaskan sebagai berikut:

### **Remaja sebagai pelaku hamil diluar pernikahan**

Tiga partisipan (ST, KD, AM) dalam penelitian ini hamil di usia 20 tahun, dan partisipan GS hamil di usia 17 tahun. Dari segi usia, keempat partisipan ada pada tahapan masa remaja sesuai dengan pendapat Santrock (2012) bahwa rentang usia remaja dimulai pada 12 atau 13 tahun, dan berakhir pada usia belasan atau awal dua puluhan tahun. Pada masa remaja sering terjadi gejolak masa pertumbuhan dan perkembangannya, seperti perubahan emosi, kognitif, serta psikis (Wahyuni, 2021). Soejoeti (2001) menyatakan bahwa salah satu perkembangan yang menonjol pada masa remaja adalah perubahan-perubahan fisik yang berpengaruh pada perkembangan kehidupan seksual.

Terdapat semangat keingintahuan serta gairah remaja untuk mencoba semua hal, baik positif maupun negatif. Remaja memiliki minat dan rasa ingin tahu tentang seks, sehingga mereka selalu berusaha untuk mencari informasi terkait, baik membahas dengan teman, buku, internet, bahkan percobaan dengan melakukan masturbasi, bercumbu, atau bersanggama (Hurlock, 1999).

### **Hidup tanpa pasangan**

Keempat partisipan dalam penelitian ini tidak menerima pertanggungjawaban berupa pernikahan dari masing-masing pasangannya. Partisipan I (ST) pada awal kehamilannya memiliki komunikasi yang baik dengan pasangannya. Akan tetapi ketika selesai bersalin, dia tidak memperoleh pertanggungjawaban karena sang pasangan menyangkal bahwa anak tersebut bukan darah dagingnya. Partisipan mengungkapkan bahwa, *“setelah adik bayi lahir, kemudian orang tua pergi ke Ibu, dia malah menyangkali kalau itu bukan anaknya.”* Beberapa waktu berlalu, partisipan menerima informasi bahwa pasangannya meninggal dunia karena kecelakaan. Hal ini tentu membuat partisipan merasa terpukul dan sedih. Partisipan memiliki dua anak dengan ayah yang berbeda. Pada kehamilan yang kedua partisipan sembunyikan dari

sang pacar, karena terdapat rasa trauma dengan pengalaman sebelumnya, yaitu kehamilan tidak diakui pasangan.

Partisipan II (KD) menyatakan bahwa yang melatarbelakangi kehamilannya karena kekecewaan terhadap orangtua, sehingga dilampiaskan pada perilaku seksual. Mulya dkk (2021) mengungkapkan bahwa perilaku seksual remaja dipengaruhi juga oleh ketidakharmonisan hubungan dengan orangtua, sehingga tidak ada kelekatan dan rasa aman yang diperoleh anak. Ketika kehamilan partisipan diketahui oleh keluarga, dua hari setelah itu partisipan segera dipinang oleh pasangannya dan diputuskan akan menikah pada desember 2021. Akan tetapi hingga anak mereka berusia 1 tahun 3 bulan, partisipan belum juga menerima kepastian terkait pernikahan, sehingga dia memutuskan untuk meninggalkan sang tunangan. Akhirnya hak asuh anak jatuh kepada mama partisipan.

Partisipan III (AM) dalam pengalamannya menyembunyikan kehamilan selama 6 bulan dan hanya diketahui oleh pasangan dan seorang teman universitas. Ketika orangtua partisipan tahu terkait kehamilannya, mereka sangat kecewa dan sedih dengan keadaan yang dialami partisipan. Hal ini karena partisipan hamil diluar nikah dengan orang yang berbeda keyakinan. Pacar partisipan beragama Islam, sementara partisipan beragama Kristen. Partisipan disuruh segera pulang ke kampung dan berhenti berhubungan dengan pacarnya. Anak partisipan masuk dalam hak asuh orangtuanya, sehingga mereka menjadi kakak-beradik. Kini kehidupan partisipan kembali seperti semula dan melanjutkan studinya sebagai mahasiswa pendidikan biologi.

Partisipan IV (GS) dalam pengalamannya, berselang satu bulan sejak kehamilan diketahui, partisipan segera dipinang oleh sang pacar dan mereka tinggal bersama di rumah keluarga pacarnya yang akhirnya menjadi tunangannya. Masa kehamilan hingga bersalin dilalui dengan baik dan didampingi oleh sang tunangan, meski pada beberapa momen partisipan sering naik darah dengan tingkah sang tunangan yang terkadang tidak bisa diandalkan ketika dibutuhkan. Akan tetapi hidup tidak selamanya berjalan sesuai rencana, sebab ketika anak mereka berusia satu tahun lebih, partisipan menerima kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) oleh tunangannya. Partisipan mengungkapkan bahwa, "*waktu itu GS sangat kecewa... kayak, dulu dia memang kasar, tapi enggak yang seperti ini. GS sampai berpikir kalau... GS bisa bersama dengan orang yang... kayak kenapa GS kok bisa sama orang yang kasar seperti dia? GS sangat menyesal waktu itu, tapi yah mau bagaimana lagi... semua sudah terjadi.*" Partisipan memutuskan untuk kembali ke rumah orangtuanya, dan mereka berpisah secara adat. Semua mas kawin yang telah partisipan terima dia kembalikan lagi kepada mantan tunangannya, serta

hak asuh anak jatuh kepada keluarga mantan tunangannya.

### **Dampak psikologis remaja yang hamil diluar pernikahan**

Wulandari dkk (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kehamilan yang terjadi pada remaja sebelum melakukan pernikahan dapat menimbulkan masalah psikologis dengan berbagai respon dalam penerimaannya. Berbagai dampak psikologis dialami oleh keempat partisipan dalam penelitian ini, yaitu perasaan cemas, malu, stres, serta ketidakstabilan emosi. Perasaan cemas muncul karena terdapat perasaan kurang mampu untuk menghadapi tuntutan realita, serta ketidakberanian mengungkapkan kejujuran kepada orang tua, pasangan, maupun masyarakat sekitar. Para partisipan mengaku cemas dengan kehamilan mereka, sebab takut mengecewakan orangtua. Apalagi bagi tiga partisipan (P2, P3, P4) yang mengetahui kehamilannya saat masih dibangku pendidikan SMK dan perkuliahan. Partisipan III (AM) menyatakan bahwa, *"jadinya kepikiran, perasaan semuanya jadi satu, karena kakak berfikir saat orangtua tahu mereka pasti kecewa, sebab keadaanya kak AM belum selesai kuliah."* Dosom dkk (2021) dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa sebagian besar informan dalam penelitian tersebut mengalami stres, ketakutan, dan kecemasan ketika orang lain mengetahui kehamilannya. Hal ini karena para partisipan bingung dan belum sanggup mengasuh anak, apalagi dengan usia yang masih muda dan belum memiliki pekerjaan. Alifah dkk (2021) menyatakan bahwa remaja yang hamil diluar nikah mengalami ketidaksiapan untuk menerima segala perubahan, baik fisik maupun tanggung jawab peran sebagai ibu. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh dari partisipan IV (GS), diketahui bahwa partisipan merasa cemas terkait proses bersalin yang akan dilakukan, sebab menurutnya hal tersebut menyakitkan. Sementara itu ada pula partisipan II (KD) yang mencemaskan cara mengasuh anak, sebab dia merupakan anak tunggal yang tidak berpengalaman mengasuh anak kecil.

Selain perasaan cemas, terdapat pula perasaan malu yang dirasakan. Partisipan I (ST) mengungkapkan bahwa dia merasa malu dengan keadaannya yang hamil sebelum melakukan pernikahan, dan menurut partisipan I orang tuanya pun merasakan hal demikian. Sementara itu ada pula partisipan II (KD) yang sering kali menerima perkataan tidak mengenakan dari orang sekitar, baik keluarga maupun masyarakat. Meski begitu, partisipan II menyatakan bahwa dia masih sanggup bertahan ditengah kondisi yang menurutnya membuat harga diri diinjak-injak tersebut. Sari (2014) mengungkapkan bahwa remaja cenderung memiliki perasaan malu ketika hamil, khususnya remaja yang hamil sebelum melakukan pernikahan. Hal ini karena terdapat rasa takut akan penolakan terhadap dirinya. Selain itu karena remaja

merasa telah menghancurkan kepercayaan dan ekspektasi keluarga serta masyarakat terhadap dirinya. Ditengah kondisi dan orang-orang sekitar yang sering kali mempertanyakan dan membahas tentang kehamilan para partisipan dalam penelitian ini, terdapat partisipan III (AM) yang memilih untuk tidak memfokuskan pada omongan dan pandangan orang lain terhadap dirinya. Sementara itu terdapat partisipan IV (GS) yang sanggup menerima pendapat orang sekitar tentang kehamilan dan keputusan mengakhiri hubungan dengan pasangan. Menurut partisipan IV hal-hal yang disampaikan oleh orang terdekatnya tidak salah, sebab itu dia bisa menerima perkataan yang disampaikan oleh orang lain. Baik partisipan I hingga partisipan IV, mereka semua tetap diterima oleh keluarga, meski awalnya terdapat respon dan perlakuan yang tidak mengenakan. Perez-Lopez dkk (2011) menyatakan bahwa remaja yang memperoleh dukungan, terlebih khusus dari keluarga, maka akan memperoleh emosi positif. Dukungan yang diterima remaja membuatnya mampu beradaptasi dengan situasi yang terjadi. Selain itu membuat remaja merasa tidak perlu memfokuskan diri terhadap pendapat orang lain, diluar keluarga dan orang terdekatnya.

Dalam proses kehidupan yang dilalui terdapat pula stres yang dialami. Partisipan I (ST) dalam pengalamannya sukar menerima kenyataan bahwa dirinya sedang mengandung, sehingga sempat melakukan usaha aborsi dengan mengonsumsi obat-obatan yang direkomendasikan oleh adiknya. Akan tetapi usahanya tidak berjalan sesuai yang diharapkan, karena janinnya tetap bertahan hingga akhirnya dia bersalin. Mayendri dan Prihantoro (2020) menyatakan bahwa tindakan aborsi yang dilakukan oleh remaja yang hamil diluar nikah atas dasar memperjuangkan masa depan, dan tidak ingin memermalukan orangtua. Sementara itu terdapat partisipan III (AM) yang stres karena dirinya hamil ketika sedang berstatus sebagai mahasiswa. Sehingga pada enam bulan pertama masa kehamilan, dia sering menghabiskan waktu dengan menangis dan bercerita dengan pasangannya. Partisipan II (KD) merasa stres dengan perkataan orang sekitar yang dinilai sangat berlebihan. Malik dkk (2015) pada penelitiannya pun menemukan bahwa remaja yang hamil diluar nikah dianggap sebagai aib, sehingga dijadikan pergunjingan dan buah bibir bagi masyarakat. Ditengah tekanan yang partisipan II peroleh, dia sering berbicara dengan janinnya untuk mengatasi stres yang dialami. Ada pula partisipan IV (GS) yang merasa stres dimasa awal kehamilannya karena sering menerima perlakuan tidak mengenakan dari keluarga. Partisipan IV sering dimarah tanpa alasan yang jelas, dan hal tersebut membuat dia sedih, stres, dan ingin marah. Karena perlakuan seperti itu, partisipan sering kali menangis di kamar sendirian, merenungi semua yang telah terjadi. Selain itu, Partisipan IV pun merasa stres dengan sikap pasangannya yang sering kali bertindak sesuka hati, dan bebas keluyuran hingga lupa waktu. Kep dkk (2021)

menyebutkan terdapat berbagai faktor penyebab stres, yaitu menganggap kehamilan yang terlanjur terjadi sebagai hal yang tidak diinginkan karena merasa malu, serta perasaan berdosa dan menyesal. Selain itu tekanan dari orang tua terhadap remaja yang mengalami hamil diluar pernikahan pun semakin memperburuk psikis remaja.

Berbagai perasaan dan perlakuan yang penuh tekanan diterima oleh keempat partisipan. Padahal dimasa kehamilan emosi yang dirasakan oleh ibu hamil cukup labil, sehingga dia dapat memiliki reaksi ekstrim serta suasana hati yang cepat berubah. Selain itu ibu hamil pun cenderung sensitif dan bereaksi berlebihan. Kondisi wanita hamil sangat rapuh, takut akan kematian baik terhadap diri sendiri maupun bayinya (Yuliani dkk, 2021). Tiga dari empat partisipan mengalami ketidakstabilan emosi, yaitu Partisipan III yang selama enam bulan pertama kehamilan sering menangis karena takut kehamilannya diketahui dan ketakutan terhadap proses persalinan. Sementara itu, Partisipan II sering kali mengalami emosi yang naik-turun, sehingga penting baginya untuk orang lain tidak melakukan kesalahan. Pada beberapa kondisi, Partisipan II juga merasa ingin mengakhiri hidup, namun segera disadari bahwa didalam tubuhnya terdapat kehidupan. Selain itu, terdapat Partisipan IV yang sering merasa marah dengan pasangannya karena pada beberapa kondisi, ketika butuh pertolongan dari pasangan, malah tidak bisa diandalkan.

### **Faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya dampak psikologis**

Dalam penelitian ini, keempat partisipan mengalami berbagai dampak psikologis yang luar biasa, baik yang berasal dari dalam diri (internal) berupa perasaan cemas, malu, stres, dan ketidakstabilan emosi, maupun yang berasal dari lingkungan (eksternal), seperti tekanan dari keluarga dan masyarakat sekitar. Penyebab keempat partisipan merasa cemas dikarenakan perasaan bersalah terhadap orang tua dan ketakutan kehamilannya diketahui. Selain itu, terdapat partisipan I (ST) yang merasa cemas kehamilannya tidak ditanggungjawab oleh pasangan. Terdapat pula perasaan cemas yang disebabkan oleh ketidaksiapan menjadi seorang ibu yang dialami oleh partisipan II (KD). Berbagai perasaan tersebut timbul karena individu memiliki ketakutan ditolak, dihakimi, dijauhi, perasaan berdosa, perasaan bersalah, dan kemungkinan perubahan lainnya yang akan dialami. Semua perasaan ini muncul karena individu merasa telah merusak ekspektasi orang lain terhadap dirinya (Atkinson dkk., 2010; Fajrina, 2012; Kep dkk., 2021; Sari, 2014).

Akibat dari berbagai tekanan perasaan yang dialami, tiga dari empat partisipan penelitian (P1, P2, P3) sempat menyembunyikan kehamilannya dari keluarga maupun masyarakat. Partisipan I (ST) menyembunyikan kehamilannya selama kurang lebih 5 bulan, dan hanya

diketahui oleh adik perempuannya. Partisipan II (KD) menyembunyikan kehamilan selama kurang lebih 4 bulan, dan yang tahu terkait kehamilan hanya pasangannya dan satu teman dekat. Partisipan III (AM) menyembunyikan kehamilan selama kurang lebih 6 bulan, dan yang tahu terkait kehamilan hanya pasangannya dan seorang teman di universitas. Berbeda dengan ketiga partisipan sebelumnya, partisipan IV (GS) tidak menyembunyikan kehamilan dari keluarga, sebab dia sendiri mengetahui kehamilannya dari seorang saudara perempuan yang kemudian memberitahukan juga kepada keluarga partisipan dan keluarga pasangannya. Ketiga partisipan terpaksa harus menyembunyikan kehamilannya sebab terdapat rasa takut dan malu. Takut dihakimi, ditolak, dimarahi, dan berbagai perasaan lainnya.

Meski kasus hamil diluar nikah sudah sangat sering terjadi, namun hal tersebut masih dianggap tabu. Tidak jarang para partisipan menerima perkataan yang tidak menyenangkan dari orang sekitar, baik keluarga maupun masyarakat. Ketika kehamilan partisipan I diketahui oleh masyarakat sekitar, dia pernah ditanyai apakah kehamilannya ditanggungjawabinya atautah tidak. Partisipan II, III, dan IV pun mengalami hal serupa, yaitu sering menerima perkataan tidak menyenangkan dari keluarga dan masyarakat. Partisipan II merasa bahwa dirinya masih sanggup menerima segala tanggapan dari orang sekitar. Sementara partisipan III memilih untuk tidak memfokuskan diri kepada omongan orang lain. Sementara partisipan IV diawal masa kehamilannya yang sering kali dimarahi tanpa alasan yang jelas oleh orangtuanya membuat dia merasa sedih, stres, dan ingin marah. Malik dkk (2015) dalam penelitiannya di Desa Baru, Halmahera Barat, menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat di daerah tersebut memandang remaja yang hamil diluar nikah sebagai aib, sehingga para remaja akan dijadikan pergunjangan dan buah bibir bagi masyarakat. Temuan dalam penelitian yang dilakukan Ambarwati dkk (2022) mengungkapkan bahwa beberapa kalangan masyarakat tidak terlalu peduli dan ikut campur dalam menanggapi kasus *married by accident*, namun tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat beberapa masyarakat yang turut memberi tanggapan negatif, berupa ejekan dan menggunjing secara langsung. Sementara itu, disisi lain ada pula masyarakat yang menerima karena menganggap hal tersebut sebagai takdir dan musibah yang tidak ada gunanya untuk disesali, karena tidak dapat diperbaiki seperti semula.

Meski keempat partisipan mengalami berbagai pengalaman yang penuh tekanan, disertai respon orang tua yang marah, sedih, dan kecewa dengan anaknya, mereka tetap diterima oleh keluarga. Seperti partisipan III (AM) yang diberi penguatan oleh ayahnya untuk hidup yang baik di perantauan dan segera pulang ke rumah, partisipan I (ST) yang diterima ketika pulang kerumah, bahkan membesarkan kedua anak dengan ayah yang berbeda tanpa

ditanggungjawab di rumah orangtuanya. Partisipan II (KD) yang walaupun sempat diusir dari rumah, namun pada akhirnya disuruh pulang dan tinggal bersama mamanya. Terdapat pula partisipan IV (GS) pada awal kehamilan sering dimarahi, lambat laun diterima dan diperlakukan selayaknya seorang anak oleh orangtua. Prasetyaningati dkk (2021) mengungkapkan bahwa remaja yang hamil diluar pernikahan, dan tidak memperoleh dukungan sosial akan merasa terpuruk dan kesulitan membuat keputusan terkait kehamilannya.

## SIMPULAN

Sepanjang proses kehidupan sejak para partisipan mengetahui dirinya sedang mengandung, bersalin, hingga akhirnya berpisah dengan pasangan, mereka merasakan berbagai dampak psikologis yang penuh tekanan, yaitu perasaan cemas, malu, stres, serta ketidakstabilan emosi. Berbagai dampak ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tekanan perasaan yang berasal dari dalam diri, yaitu perasaan takut mengecewakan orangtua, takut tidak ditanggungjawab, mencemaskan masa yang akan datang dengan perubahan peran dan tanggung jawab, serta sukar menerima kehamilan. Faktor eksternal meliputi tekanan dari keluarga dan masyarakat, yaitu tidak menerima pertanggungjawaban, dijadikan buah bibir, serta menerima perkataan dan perlakuan kasar. Ditengah berbagai tekanan yang partisipan terima, mereka memiliki mekanisme penyelesaian masalahnya masing-masing, seperti melakukan percobaan aborsi, berbicara dengan janin, menangis dan merenungi segala hal yang terlanjur terjadi.

Berbagai proses yang berat dan sulit untuk diterima ini, dilalui oleh para partisipan dengan meninggalkan luka dalam hati. Hamil sebelum melakukan pernikahan, tidak dinikahi, tidak tinggal bersama dengan buah hati, dan dijadikan buah bibir oleh masyarakat. Semua hal ini sangat sulit untuk dihadapi dan diterima, namun keempat partisipan masih bertahan hingga saat ini. Semua itu tidak terlepas dari kemampuan partisipan menerima diri dan keadaannya, serta perolehan dukungan dari keluarga dan orang terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, A. P., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2021). Faktor yang memengaruhi remaja hamil di luar nikah. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529-537.
- Ambarwati, M., Khaer, S. M., dkk. (2022). Persepsi masyarakat terhadap "married by accident". *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(2), 277-302.

- Astari, D., & Laksmiwati, H. (2021). Psychological well-being remaja madya yang mengalami hamil diluar pernikahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 135-145.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bern, D. J. (2010). *Pengantar psikologi*. Batam: Interaksara.
- BKKBN. (2020). *Upaya pemerintah dalam menanggulangi kehamilan remaja*. Diakses dari <http://www.bkkbn.go.id/Webs/index.php/rubrik/detail/312> [diakses 01 Juni 2022]
- Cholifah, N., Fahrída, R., & Hartinah, D. (2018). Pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil dengan pre eklampsia di klinik kandungan RSUD RA Kartini Kabupaten Jepara tahun 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(2), 80-86.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. (2023). *Kurniasih: Kasus anak hamil di luar nikah sudah darurat*. Diakses dari <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/43062/t/Kurniasih%3A+Kasus+Anak+Hamil+di+Luar+Nikah+Sudah+Darurat> [diakses 16 April 2023]
- Dosom, A. M., & Nahak, M. P. M. (2021). Eksplorasi respon adaptasi calista roy pada remaja yang hamil di luar nikah di puskesmas Oesapa Kota Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 259-268.
- Fajrina, D. D. (2012). Resiliensi pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akibat kekerasan seksual. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 55-62.
- Iqbal, M. (2020). *Psikologi pernikahan: menyelami rahasia pernikahan*. Jakarta: Gema Insani.
- Kep, E. M., Mat, S., dkk. (2021). Psychological impact of unwanted pregnancy on adolescents: A literature review. *Journal of Nursing Care*, 4(3).
- Liputo, S., Sondakh, L., & Tangke, F. A. (2019). Gambaran kehamilan yang tidak diinginkan terhadap psikologis remaja di wilayah kerja puskesmas Telaga Biru. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 32-38.
- Malik, D., Astuti, A. B., & Yulianti, N. R. (2015). Pengalaman hidup remaja yang hamil di luar nikah (studi fenomenologi di Desa Baru Kecamatan Ibu Halmahera Barat). *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 4(2), 259-286.
- Mandak, A. R., Kerebungu, F., & Gugule, H. (2020). Penyimpangan sosial (sikap masyarakat terhadap perempuan hamil diluar nikah) di Desa TPI Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara Provinsi Maluku Utara. *Jurnal Paradigma: Journal of Sociology Research and Education*, 1(2), 25-30.
- Mayendri, E. T. P., & Prihantoro, E. (2020). Decision making remaja melakukan aborsi pada kehamilan di luar nikah. *Journal of Servite*, 2(1), 26-36.

- Mulya, A. P., Lukman, M., & Yani, D. I. (2021). Peran orangtua dan peran teman sebaya pada perilaku seksual remaja. *Health Journal, 8*(2), 122-129.
- Nazir, M. (2014). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Papalia, D. E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2011). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Perez-Lopez, F. R., Chedraui, P., dkk. (2011). Present problems and controversies concerning pregnant adolescents. *Open Access Journal Of Contraception, 2*, 85-94.
- Prasetyaningati, D., Rosyidah, I., & Rahmawati, A. (2021). Kehamilan remaja di luar pernikahan studi fenomenologi di Kota Kediri. *Journal of Nursing and Health, 6*(2), 142-149.
- Pratiwi, W. H., & Syafiq, M. (2022). Strategi mengatasi dampak psikologis pada perempuan yang menikah dini. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(7), 61- 72.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, R. P. (2014). *Pengungkapan rahasia kehamilan di luar nikah oleh remaja putri kepada orang lain*. Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga.
- Sebayang. W. Gultom, D. Y., & Sidabutar. E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Simorangkir, W. L., & Blandina, O. A. (2021). Persepsi masyarakat terhadap remaja hamil pranikah di Kecamatan Tobelo Halmahera Utara. *Leleani: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 1*(1), 1-9.
- Sindonews. (2020). *Duh, Indonesia peringkat 7 negara dengan pernikahan dini terbanyak*. Diakses dari <https://nasional.sindonews.com/read/247800/15/duh-indonesia-peringkat-7-negara-dengan-pernikahan-dini-terbanyak-1606457516> [diakses 01 Juni 2022]
- Soejoeti, S. Z. (2001). Perilaku seks di kalangan remaja dan permasalahannya. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 11*(1), 30- 35.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, N. N. (2008). *Psikologi kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Wulandari, P., Fihastutik, P., & Arifianto. (2019). Pengalaman psikologis kehamilan pranikah pada usia remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal of Holistic Nursing Science, 6*(2), 64-73.