

Gambaran Self-Acceptance Bagi Perempuan Hamil di Luar Nikah Ditinjau dari Perspektif Teori Germer

Tama Sentia Hasibuan^{1*}, Dika Sahputra²

[1] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia [2] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia.

Abstract

The purpose is to find out the self-acceptance experienced by women who become pregnant out of wedlock using Germer's theory. The research design selects qualitative descriptive studies. The subjects used were three informants, and the object of the researcher was a woman who experienced pregnancy out of wedlock. Data were collected through semi-structured interviews conducted by observation, interviews, and documentation. The results showed that in the three subjects through self-acceptance of Germer's theory, the stages of self-acceptance passed were the first evasion. At this stage, in three of the two clients, some avoid because they feel afraid of their parents. And one of those clients did not escape because he considered it a waste of time. The second is curiosity. At this stage, one in three clients has found out about her pregnancy because she wants to see her parents' sensitivity to the complications she has experienced, such as nausea. Meanwhile, two clients never learned about his condition because he thought it would add pressure to them—subsequent third tolerance. Here the three clients appreciate the health they experience by maintaining their respective contents. Then fourth, allow. At this stage, the client can feel unencumbered about people's ridicule or ridicule of their situation by not listening too much, as it will be detrimental to them. And lastly, friendship. At this stage, the client can receive the condition because of the support of the spouse, family, and friends, so the three subjects can accept their situation.

Keywords: pregnancy out of wedlock; self-acceptance; women

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-04-22 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7607>

Vol 13, No 2 (2023) Page: 306 - 316

(*) Corresponding Author: Tama Sentia Hasibuan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, Email: tama0102192057@uinsu.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Sekitar 21 Juta anak perempuan berusia antara 15 sampai 19 tahun dinyatakan sedang mengalami keadaan berbadan dua secara sah, sedangkan yang mengalami hamil sebelum menikah berkisar 49% (WHO, 2022). Perkembangan zaman sekarang ini semakin lama semakin maju dan canggih, sehingga menimbulkan pergaulan bebas yang berujung pada kehamilan di luar nikah (Rowther et al., 2020). Hamil di luar nikah adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan tersebut hamil pada saat dia belum menikah

(Ruslan, 2019). Kehamilan sebelum melakukan pernikahan merupakan suatu langkah yang sangat tidak baik dipandangan agama, dikarenakan agama menganjurkan individu untuk mengerjakan kebaikan, meninggalkan keburukan. Namun, perbuatan ini pun masih banyak di jumpai pada masyarakat (Junawaroh, 2020).

Hamil sebelum melakukan pernikahan termasuk hal melanggar agama dan dalam islam hal itu dikatakan sebagai perbuatan zina (Topan, 2022). Hamil sebelum menikah merupakan hal yang memalukan, dilakukan oleh dua manusia yang memiliki hubungan atau sepasang kekasih yang tertuju pada perbuatan yang melanggar norma tanpa memikirkan konsekuensi dari perbuatannya (Fuaji, 2020). Dari beberapa pendapat para ahli maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hamil di luar nikah ialah suatu perilaku yang terlarang, yang dilakukan sebelum adanya suatu hubungan atau perjanjian resmi (akad) antara agama dan pemerintah. Seseorang yang mengalami kehamilan sebelum melakukan pernikahan akan mengalami depresi, frustrasi, tidak percaya diri bahkan mereka akan melakukan bunuh diri, hal itu dikarenakan kejadian yang terjadi itu adalah hal yang belum disahkan secara formal dalam ikatan pernikahan dengan pasangannya, sehingga mereka akan melakukan penghindaran pada lingkungan sekitarnya.

Perempuan hamil di luar nikah akan mendapatkan resiko yang cukup serius untuk dirinya sendiri, baik pada keadaan fisik, social, hingga mentalnya. Perubahan fisik terhadap wanita hamil di luar nikah akan bertambahnya berat badan, membesarnya janin dan rahim (Putri, 2020). Menurut Romauli, pengaruh social perempuan hamil di luar nikah akan mendapat pandangan buruk serta diejek secara negatif oleh orang disekitarnya, bahkan mendapat perlakuan yang tidak wajar seperti diusir bahkan dikucilkan (Prabasari, 2019).

Efek psikologis, perempuan hamil diluar nikah akan mengalami kesulitan mengatasi social, munculnya perasaan depresi, timbulnya rasa bingung, rasa bersalah, menghindari masalah kehamilan, perasaan malu, ketakutan, hingga hilangnya kepercayaan pada dirinya (Wulandari et al., 2019). Untuk itu dibutuhkan proses penerimaan diri untuk perempuan yang mengalami hamil diluar nikah dengan tujuan agar menerima keadaannya sekarang.

Self-acceptance terdiri dari dua kata yakni self dan acceptance. Dalam bahasa Indonesia self artinya diri sendiri, sedangkan acceptance memiliki arti penerimaan, maka jika disatukan menjadi sebuah kalimat self-acceptance diartikan sebagai penerimaan diri. Pendapat Germer mengenai penerimaan diri ialah seseorang yang dapat memandang positif mengenai dirinya yang sebenarnya (Samawati & Nurchayati, 2021). Menurut pendapat Ryff bahwa penerimaan diri merupakan keadaan individu yang dapat menilai positif pada dirinya, dan dapat menerima seluruh kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya tanpa harus menimbulkan rasa rendah, malu ataupun marah pada diri individu itu sendiri (Oktavia, 2021). Sedangkan Hurlock mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala kualitasnya. Orang yang menerima diri didefinisikan sebagai orang yang tidak memiliki beban emosional pada dirinya sendiri, sehingga orang tersebut memiliki lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan (Pratama & Yuningsih, 2020).

Anderson menerangkan bahwa penerimaan diri memiliki dampak besar pada bagaimana seseorang menjalani hidupnya. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri tidak takut untuk melihat dirinya dengan jujur, baik secara internal; hati, fikiran, emosi maupun eksternal; perilaku, penampilan, dengan begitu ia dapat menerima dirinya sendiri dengan positif (Tahulending et al., 2022). Menurut Sheerer penerimaan diri dapat

dicapai dengan menghentikan kritik, menerima kekurangan diri serta bisa menerima pendapat orang lain tentang diri sendiri, dan mentolerir dirinya yang tidak sempurna dipandangan sendiri maupun orang lain (Salsabilla & Maryatmi, 2023). Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri ialah seseorang yang dapat menerima keadaannya dengan apa adanya baik fisik maupun psikisnya dan dapat melanjutkan hidupnya dengan aman, damai dan nyaman. Dapat menerima apa pun yang ada dalam dirinya, baik itu mental, fisik, baik itu positif maupun negative dengan apa adanya.

Penerimaan diri dapat dilihat berdasarkan ciri-cirinya, menurut Allport ciri dari orang yang dapat menerima dirinya yakni, mampu mengelola dan mentolerir emosi, baik itu frustrasi, depresi maupun kemarahan yang timbul, citra diri yang positif serta bisa berinteraksi, dapat menerima kritikan dan percaya bahwa ia mampu mengendalikan hidupnya. Seseorang yang sedang mengalami proses penerimaan diri pastinya tidak terlepas dari factor-faktor yang akan memengaruhinya (E. A. Sari, 2022). Menurut Harlock mengenai factor tersebut terdiri dari dua yakni factor internalnya berupa konsep diri, memiliki harapan yang realistis, terganggunya emosional namun tidak fatal, citra diri yang luas dan stabil. Dan factor eksternalnya meliputi dukungan lingkungan dan bersikap positif dalam bersosial (Alifah et al., 2021). Proses penerimaan diri tentunya, tidak akan terjadi secara proses yang cepat, di jelaskan oleh Germer bahwa ada lima fase yang akan dihadapi seseorang dalam menerima kondisi dan keadaannya. Fase awal ialah evasion (penghindaran), kedua adalah curiosity (rasa ingin tahu), ketiga ialah tolerance (toleransi), keempat ialah allowing (mengizinkan/membiarkan) dan kelima ialah friendship (persahabatan) (Samawati & Nurchayati, 2021).

Penelitian mengenai self-acceptance bagi perempuan hamil di luar nikah, sudah cukup banyak dikupas diberbagai kalangan, hanya saja penelitian seputar gambaran self-acceptance bagi perempuan hamil di luar nikah dengan menggunakan teori germer belum ada yang mengupasnya. Namun ada penelitian yang serupa membahas mengenai self-acceptance wanita hamil di luar nikah, diantara pembahasan yang ditulis oleh (Samawati & Nurchayati, 2021) bertujuan untuk mencari tahu mengenai proses self-acceptance bagi wanita hamil sebelum menikah hingga factor yang mempengaruhi self-acceptance pada wanita tersebut. Dalam penelitian (Fauza, 2021) tujuannya agar mengetahui self-acceptance pada remaja hamil pra nikah. Dan penelitian terdahulu oleh (Rahayu, 2020) yang bertujuan mengubah cara berfikir yang tidak sesuai akal sehat yang dicipatakan remaja hamil diluar pernikahan menuju pola fikir yang berdasarkan logika dengan berbagai cara untuk menerima keadaan yang telah mereka lakukan.

Melalui penelitian terdahulu, tentu wanita hamil di luar nikah berusaha untuk dapat menerima keadaan barunya meski dengan berbagai cobaan. Oleh karena itu, dengan adanya masalah ini peneliti tertarik untuk membahas mengenai gambaran self-acceptance bagi perempuan hamil di luar nikah ditinjau dari teori Germer.

METHOD

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran *self-acceptance* bagi perempuan hamil di luar nikah ditinjau dari perspektif teori germer.

Partisipan

Subjek peneliti ialah tiga orang partisipan dan objek yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan judul yang akan dibahas yakni perempuan yang hamil di luar nikah. Penelitian ini dilakukan di minggu pertama Februari-minggu pertama Maret pada tahun 2023, berlokasi di Desa Perdamaian Kecamatan Tanjung Morawa. Adapun, Berikut tabel mengenai informan dalam penelitian.

Tabel 1. Identitas Informan

| Inisial Informan | Usia Saat Hamil | Usia Sekarang |
|------------------|-----------------|---------------|
| Y | 19 | 22 |
| N | 18 | 21 |
| Z | 18 | 22 |

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah wawancara, dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Bentuk wawancara yang digunakan ialah wawancara semi terstruktur, dimana wawancara tersebut biasanya digunakan peneliti bertujuan untuk memahami suatu kejadian dan sejalan dengan tujuan peneliti, yaitu gambaran *self-acceptance* bagi perempuan hamil di luar nikah ditinjau dari perspektif teori germer.

Prosedur Penelitian

Sebelum penelitian ini dilaksanakan peneliti terlebih dahulu menanyakan kesediaan informan untuk melakukan proses wawancara. Sebelum wawancara dimulai subjek diberi kesempatan untuk membaca terlebih dahulu draft pertanyaan yang telah disediakan peneliti serta menanyakan kesediaan subjek tersebut. responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengemukakan secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib menjelaskan secara lengkap identitas mereka

Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti itu dengan menyusun secara sistematis data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara nara sumber, setelah itu akan disimpulkan menjadi hasil penelitian.

RESULT AND DISCUSSION

Hamil sebelum melakukan pernikahan merupakan suatu hal yang tidak bermoral, melanggar hukum serta melanggar norma agama, sehingga seseorang yang melakukan hal yang keji itu akan menimbulkan masalah bagi dirinya dan keluarganya (Nurasyikin & Suprabowo, 2021). Untuk dirinya sendiri dia akan merasa tidak percaya diri, kurang menerima dirinya, stress berat, dan sulit untuk berinteraksi dengan orang yang ada di sekitarnya, efek untuk keluarga akan menimbulkan aib untuk keluarganya sendiri dan

masalah tersebut juga akan menjadi bahan cemoohan dan ghibahan untuk masyarakat disekitarnya (Fuaji, 2020). Untuk itu individu yang berada diposisi ini mereka akan berusaha untuk dapat menerima dirinya dengan sepenuhnya, seperti yang ada di dalam teori Germer mengenai penerimaan diri bahwa self-acceptance merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menilai dirinya dengan positif dan menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya (Samawati & Nurchayati, 2021). Namun, untuk menuju self-acceptance tersebut individu harus melalui beberapa fase agar dapat mencapai penerimaan diri yang baik, karena penerimaan diri itu tidak terjadi secara otomatis begitu saja.

Fase yang ada pada teori Germer terdapat lima fase yang harus dilalui untuk menuju pada penerimaan diri, yakni penghindaran, keingintahuan, toleransi, mengizinkan/membiarkan dan persahabatan. Dimana definisi dari fase penghindaran yaitu usaha seseorang untuk menutupi sebuah kejadian yang negative sehingga berniat untuk menutupinya dengan cara menghindar. Fase keingintahuan yakni perasaan penasaran yang timbul pada individu untuk mencari tau mengenai keadaan kondisinya pada orang lain walaupun akan berefek cemas yang berlebihan. Fase toleransi ialah seseorang yang memiliki harapan pada keadaan yang dialaminya dapat membaik dengan sendirinya serta berusaha untuk menahan perasaan yang tidak menyenangkan. Fase mengizinkan/membiarkan adalah kemampuan individu untuk dapat menerima feel yang tidak menyenangkan dan membiarkan feel itu berlalu begitu saja. Dan fase persahabatan merupakan fase yang terakhir dimana individu dapat berdamai dan menerima keadaan yang telah terjadi padanya (Samawati & Nurchayati, 2021). Selanjutnya akan diperjelas dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dan dipertegas juga dalam penelitian terdahulu serta teori-teori yang bersangkutan.

Berdasarkan data yang ada yang telah dikumpulkan dari ketiga responden tersebut, bahwa peneliti menemukan lima fase self-acceptance menurut Germer pada wanita hamil di luar nikah, yaitu:

Fase penghindaran, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 Februari 2023, ditemukan bahwasanya pada fase ini klien Y mengungkapkan bahwa perasaan yang ia alami ketika mengetahui kejadian itu klien merasa panic, bingung menangis hingga merasakan penyesalan. Selanjutnya hal ini serupa dengan pendapat dari hasil wawancara dengan klien N, mengatakan bahwasanya adanya rasa menyesal hingga mudarnya kepercayaan pada dirinya. Begitu juga dengan perasaan yang ditimbulkan oleh klien Z yaitu terkejut dan merasa telah mengecewakan kedua orang tuanya. Disamping itu pada fase ini ada klien yang menghindar untuk tidak menceritakan permasalahan pada keluarga dikarenakan takut dan merasa tidak tega untuk melihat reaksi raut wajah dari orang tuanya, hal tersebut dilakukan oleh Y. Ada juga menghindar karena merasa masalah tersebut menjadi beban tambahan untuk orang tuanya, pernyataan dari klien Z. Selain itu, ada juga klien yang berusaha untuk tidak menghindar atas fakta yang dialaminya. Namun, ia membiarkan fakta itu berjalan dengan sendirinya, pengakuan klien N. Karena menurutnya cepat atau lambat fakta ini akan diketahui meski ia tidak membicarakannya.

Menurut Germer mengenai fase penghindaran (Evasion), merupakan suatu tahap dimana seseorang akan menghadapi situasi yang tidak diinginkan, salah satunya seperti hamil di luar nikah sehingga perbuatan tersebut akan menimbulkan aksi menghindar dari fakta yang telah terjadi (Samawati & Nurchayati, 2021). Respon awal yang timbul ketika individu berada di fase ini ialah mereka akan merasakan kepanikan, kebingungan, menangis, menyesali perbuatannya, hilangnya kepercayaan pada dirinya,

terkejut dan merasakan telah mengecewakan kedua orang tuanya. Penelitian (Rahayu, 2020) menyatakan bahwa kehamilan di luar nikah pastinya akan mengalami rasa bersalah dan merasakan kebingungan dan sulitnya untuk beradaptasi. Hal ini sesuai dengan teori (Yuningsih, 2022) bahwa perempuan yang hamil sebelum pernikahan terjadi banyak yang merasakan kecewa, menghindar, cemas, sedih, dan merasa telah membuat kecewa orang tuanya. Atas dasar perasaan tersebut maka individu akan menimbulkan penghindaran pada fakta itu, namun ada juga yang tidak menghindar dari keadaan tersebut. Alasan seseorang untuk menghindar dari kejadian itu dilakukan karena merasa takut dan malu terhadap orang tua, merasa fakta ini merupakan beban tambahan yang akan dihadapi oleh pihak keluarga. Dan ada juga yang tidak melakukan penghindaran karena menurutnya bahwa hal yang telah dilakukannya pasti pada akhirnya akan ketahuan juga, sehingga ia menilai bahwa ia tidak perlu membicarakan mengenai pelanggaran itu. Hal ini sesuai dengan penelitian (Mulyaningrum, 2022) dinyatakan, penghindaran dilakukan oleh perempuan hamil biasanya dikarenakan malu terhadap keluarga atas kehamilannya yang dilakukan sebelum menikah. Penelitian yang dilakukan oleh (Fauza, 2021) menyatakan bahwa ada juga yang merasa takut dikarenakan telah melakukan kesalahan sehingga melakukan penghindaran agar ia tidak menjadi perbincangan bagi para tetangga. Dengan alasan tersebut para individu yang sedang mengalaminya, pada akhirnya akan melakukan penghindaran tersebut.

Selanjutnya pada fase keingintahuan, peneliti melakukan penelitian pada 12 Februari 2023, ditemukan bahwasanya adanya klien yang pernah mencari tahu mengenai permasalahannya pada keluarga yakni klien Y. Klien tersebut mencari tahunya dikarenakan untuk mengetahui sampai sejauh mana orang tuanya menyadari akan keganjalan yang ada pada dirinya dengan cara menanyakan pada ibunya mengenai ciri-ciri kehamilan. Namun ada juga klien yang tidak pernah mencari tahu mengenai permasalahan ini karena lebih mementingkan kondisi kesehatan kandungannya, yakni klien N dan Z. Mereka melakukan itu karena menganggap tidak pentingnya untuk mencari tahu mengenai kondisinya pada keluarga, karena akan berdampak buruk pada kandungannya hingga hanya menambah stress atau beban pikiran saja, sehingga klien tidak sedikit pun berinisiatif untuk mencari tahu hal tersebut agar kandungan klien dapat selalu sehat.

Germer mengatakan bahwa pada fase ini individu akan menyelidiki suatu peristiwa untuk mendapatkan lebih banyak informasi mengenai situasi yang sudah terjadi, sekalipun jika itu membuatnya stress (Samawati & Nurchayati, 2021). Pendapat (Okemo et al., 2020) keingin tahuan merupakan tindakan seseorang untuk menggali informasi secara mendalam mengenai peristiwa yang terjadi padanya. Pada fase ini akan muncul individu yang berkeingintahuan tinggi, dan ada juga yang tidak sama sekali ingin mencarinya. Menggali informasi agar individu tersebut mengetahui sejauh mana orang-orang memperhatikan atas keganjalan yang telah ditimbulkannya. Namun ada juga yang menghindari tahap ini karena lebih memandang kearah kesehatan kandungan daripada harus memikirkan cara untuk mencari tahunya. Karena akan menimbulkan stress dan berdampak buruk pada kandungannya. Seperti dalam penelitian (Waliyanti & Amrina, 2022) bahwa mengontrol rasa ingintahu, bukanlah hal yang salah karena mungkin disisi lain individu mementingkan keadaan kandungannya agar terhindar dari hal yang buruk.

Kemudian pada fase toleransi, penelitian ini dilakukan pada 24 Februari 2023, dihasilkan bahwa sebelum berada di fase ini klien Y sedikit merasa stress, sedangkan perasaan yang muncul pada klien N, merasa emosinya tak stabil sedangkan klien Z menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan sedikit tidak percaya diri. Namun atas

dukungan pasangan hingga kedua belah pihak keluarga dari ketiga klien akhirnya dapat mencapai fase ini. Ada pun cara klien Y menghargainya yaitu dengan cara mempertahankan kehamilannya. Lalu klien N, cara ia menghargainya yaitu dengan cara mengambil hikmah atas kejadian itu sedangkan klien Z menghargainya dengan berlapang dada dan menerima keadaan. Ada juga cara untuk menahan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh klien yaitu dengan cara mengontrol emosi, melakukan aktivitas yang membuatnya tenang, begitu ungkapan dari klien Y. Sedangkan cara klien N yaitu dengan tidak terlalu menderngarkan ucapan orang yang akan merugikan diri sendiri, dan klien Z melakukannya dengan membangun fikiran positif dan bersabar atas apa yang telah terjadi.

Di tahap ini Germer mengatakan bahwa seseorang akan dapat menghargai keadaan yang dihadapinya dengan menahan rasa tidak nyaman yang dialaminya, dengan harapan situasi tersebut akan berjalan dengan normal seperti biasanya (Samawati & Nurchayati, 2021). Menurut pendapat Hjelle dan Ziegler menyatakan seseorang yang dapat mentolerir kejadian yang menimbulkan emosi atau hal yang bersifat buruk maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki penerimaan diri yang baik. Pada tahap ini subjek akan sangat membutuhkan seseorang untuk mendukung setiap langkah yang akan diambil (Mega Sanjaya, 2021). Pada tahap ini peran keluarga sangatlah dibutuhkan, namun bukan peran keluarga saja tetapi peran pasangan dan teman/sahabat pun juga sangat dibutuhkan untuk melewati tahap ini (Nanda, 2022). Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk dapat menghargai kejadian yang telah terjadi, menghargainya bisa dengan cara mempertahankan kehamilannya, menerimanya dengan lapang dada, tidak terlalu mendengarkan ucapan orang lain.

Dilanjutkan pada fase mengizinkan atau membiarkan, dilakukannya penelitian ini pada 26 Februari 2023, dimana cara yang dilakukan ketiga subjek agar tidak merasa terbebani mengenai cemoohan orang atas peristiwa yang dialami, sehingga subjek dapat membiarkan perasaan tidak menyenangkan dapat hilang begitu saja, yakni dengan menganggap cemoohan itu sebagai motivasi untuknya menurut ungkapan klien Y. Sedangkan klien N dengan menjadikan cemoohan itu sebagai masukan yang positif untuknya serta bersikap bodo amat atas cemoohan orang merupakan cara yang diungkapkan klien Z. Setiap klien melakukan cara yang berbeda untuk menahan perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan ketiga subjek yaitu dengan mengontrol emosinya serta melakukan aktivitas yang positif, begitu menurut ungkapan dari klien Y Sedangkan klien N melakukannya dengan tidak terlalu mendengar ucapan orang yang akan merugikannya, dan ungkapan dari klien Z dengan membangun fikiran yang positif serta bersabar.

Tahap ini seseorang dapat membiarkan rasa yang tidak nyaman yang mereka rasakan berlalu begitu saja (Samawati & Nurchayati, 2021). Pada tahap ini individu akan mendapatkan hal yang negative baik itu dari lingkungan sekali pun, seperti cemooh. Pada tahap ini klien dapat atau mampu membiarkan hal itu hilang begitu saja, namun semua itu tidak hanya dari dukungan diri sendiri saja, motivasi utama untuk dapat melewati fase ini berasal keluarga dan pasangan (Fauziah & Erianjoni, 2019). Menurut penelitian (Muchibbah & Sadewo, 2019) bahwa cemooh yang diucapkan dari masyarakat dapat diterima jika individu telah menyadari akan kesalahan. Cara yang dilakukan bisa dengan bersikap bodo amat mengenai cemooh tersebut, menganggap sebagai motivasi untuknya, tidak terlalu mendengar ucapan orang lain, membangun fikiran positif dan mengontrol emosinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Shepard menyatakan penerimaan bisa dicapai dengan menghentikan kritik serta dapat menerima kekurangannya dan

menghargai pendapat orang lain mengenai dirinya. Dengan begitu setiap individu pasti akan menerima dirinya dengan baik (Nurhadhani & Suzanna, 2022).

Setelah pada fase persahabatan, dilakukannya penelitian ini pada tanggal 05 Maret 2023, adapun yang membantu ketiga klien dalam mencapai fase ini yakni kedua belah pihak keluarga serta pasangan. Cara yang dilakukan ketiga subjek untuk berada di fase berdamai pada peristiwa yang telah terjadi, klien Y menggunakan cara mendengar ceramah atau tausiyah untuk berada di fase ini. Dan klien N dengan memaafkan diri sendiri dan kejadian yang telah terjadi. Sedangkan klien Z dengan mendengarkan nasehat dari keluarga. Meski telah mengecewakan keluarga. Klien Y sangat bersyukur bahwa keluarganya tetap care padanya, begitu juga pada klien N keluarga tetap mendukungnya untuk mempertahankan kandungannya dan untuk klien Z pihak keluarga, dan sahabat mensupportnya walau ia telah mengecewakan mereka.

Pada fase terakhir seseorang telah mencapai tahap ini ketika mereka telah berdamai dengan keadaannya. Pada waktunya, bukan perasaan yang tidak nyaman yang mereka rasakan, namun mereka akan dapat bersyukur hal yang baik dari situasi yang tidak terduga itu (Samawati & Nurchayati, 2021). Pada fase ini individu telah menerima keadaannya dengan seutuhnya, untuk masuk pada fase ini individu akan melakukan cara agar dapat berada di fase berdamai ini. Cara yang dilakukan beragam macam, ada yang menerima masukan dari keluarga, mendengar ceramah baik via online maupun via offline dan mengambil hikmah dari perbuatannya. Meski demikian, kemungkinan di dalam hati individu masih tersisa emosi dan marah, tetapi individu tetap mencoba untuk menahan dan mengendalikannya dengan melakukan hal positif seperti dekat dengan Allah, seperti sholat, berdo'a dan mengaji, dengan begitu itu individu dapat sedikit menerima keadaannya (Fauzi, 2020). Untuk berada difase ini tentunya akan membutuhkan dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, dapat diterima dengan berupa masukan, empati, care, hingga semangat (R. Y. K. Sari & Syafiq, 2022). Pada tahap ini mereka akan merasakan bersyukur dan telah memaafkan diri mereka sendiri, meski mereka telah mengecewakan banyak orang.

Dari pernyataan diatas dinyatakan bahwa fase yang ada pada teori Germer dapat dilalui oleh ketiga partisipan, meskipun dengan melalui cara yang berbeda. Dengan demikian ketiga subjek dapat melanjutkan kehidupan mereka dan dapat menerima keadaan seperti yang telah terjadi pada diri mereka. Setiap proses pastinya akan menghasilkan hasil, mau itu akan menghasilkan hasil yang memuaskan maupun tidak. Kejadian yang mereka alami memiliki banyak tantangan mau itu cemoohan dari orang lain atau pihak tetangga bahkan bisa terjadi juga cemoohan pada keluarga sendiri. Subjek juga akan merasakan dirinya akan menjadi topic utama di lingkungannya, atas kejadian yang menimpa pada diri mereka yaitu mengandung tanpa melakukan pernikahan terlebih dahulu. Dengan begitu para partisipan sangat membutuhkan dukungan-dukungan baik itu dukungan dari dirinya sendiri, pasangan bahkan keluarga. Dukungan sangat berpengaruh besar pada ketiga partisipan karena dukungan merupakan dorongan ataupun motivasi untuk mereka agar dapat menjalani dan memandang sesuatu dengan fikiran-fikiran yang positif, sehingga hal itu pastinya akan membantu mereka untuk dapat menerima diri mereka, keadaan, kejadian bahkan kandungan yang sedang mereka kandung sehingga mereka dapat melahirkan anak yang sedang mereka kandung itu, hingga mereka dapat berdamai dan menerima semua keadaan.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan hamil diluar nikah mengalami proses self-acceptance yang positif. Berdasarkan teori Germer, ketiga subjek mampu mengendalikan diri dengan baik untuk menerima keadaan yang ada. Proses self-acceptance ini melibatkan tahap-tahap seperti penghindaran, rasa ingin tahu, toleransi, mengizinkan atau membiarkan, dan persahabatan. Meskipun setiap subjek mencapai tahap-tahap tersebut dengan cara yang berbeda, namun hasilnya berhasil sehingga mereka mampu menerima situasi yang dihadapi. Perjalanan menuju self-acceptance ini juga sangat dipengaruhi oleh dukungan dan support dari keluarga, pasangan, dan sahabat. Tujuannya adalah agar individu dapat menghadapi kenyataan dengan lapang dada dan menerima diri sendiri tanpa membandingkan diri dengan orang lain.

REFERENCES

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press. [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42716/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42716/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- Alifah, A. P., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529–537. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.38077>
- Fauza, Z. (2021). Self Acceptance Pada Remaja Yang Hamil Pranikah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7028–7031. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2054>
- Fauzi, F. (2020). Tinjauan Kawin Hamil Dalam Perspektif Hukum Islam. *Journal Of Islamic Law Studies*, 3(2). <https://scholarhub.ui.ac.id/jils/vol3/iss2/7/>
- Fauziah, R., & Erianjoni, E. (2019). Respon Masyarakat Pada Perempuan Yang Hamil Sebelum Menikah (Married By Accident) Di Nagari Sungayang Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 2(3), 302–308. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v2i3.104>
- Fuaji, L. (2020). *Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. [https://eprints.ums.ac.id/81589/1/NASKAH PUBLIKASI.pdf](https://eprints.ums.ac.id/81589/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu. https://perpustakaan.gunungsitolikuploaded_files/temporary/DigitalCollection/YjU0ZDA0M2M0ZjE5ZWZk3NWl0MGJhYmI2YWYyNmM1YTFINWE5YG==.pdf
- Junawaroh. (2020). Wanita Hamil di Luar Nikah Perspektif Hukum Islam (Studi Hukum Menikahi, Mentalaq, dan Masa Iddah). *SYAKHSIA : Jurnal Hukum Perdata Islam*, 21(2). <https://doi.org/10.37035/syakhsia.v21i2.3847>
- Mega Sanjaya, Y. (2021). *Hubungan Self Acceptance dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaa pada Lansia* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/15850/>
- Muchibbah, N. A. Y., & Sadewo, F. X. S. (2019). FENOMENA KEHAMILAN DILUAR NIKAH PADA USIA DINI. *Paradigma: Journal of Sociological Studies*, 7(3), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/29747>
- Mulyaningrum, I. W. (2022). *Self Acceptance Orang Tua Dari Anak Yang Hamil Di Luar Nikah Di Desa Gagaksipat, Ngemplak, Boyolali* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/3206/1/Full>

- Teks_181141036 Ismi Wahyu M.pdf
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LP2M).
http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx
- Nanda, M. D. (2022). *Konsep Diri dan Self Acceptance Pada Remaja Yang Menikah Karena Merried By Accident Di Jakarta Barat* [Skripsi, Universitas Mercu Buana].
<https://repository.mercubuana.ac.id/67611/>
- Nurasyikin, & Suprabowo, I. (2021). Strategi Coping Remaja Hamil di luar Nikah dalam Menghadapi Kecemasan Pasca Melahirkan di Desa Sungai Limau Sebatik Tengah. *MEYARSA : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Dakwah*, 2(1).
<https://doi.org/10.19105/meyarsa.v2i1.4481>
- Nurhadhani, N., & Suzanna, E. (2022). Penerimaan Diri Wanita Infertilitas. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 3(2), 33–42. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8876>
- Okemo, J., Temmerman, M., Mwaniki, M., & Kamya, D. (2020). Preconception Care among Pregnant Women in an Urban and a Rural Health Facility in Kenya: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph17207430>
- Oktavia, Y. (2021). *Penerimaan Diri Warga Binaan Yang Sudah Menikah Di Rutan Kelas IIB Batusangkar*. [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar (IAIN)].
<https://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/batusangkar/AmbilLampiran?d=Mewn8%252BNMWcl1QtFH%252F%252F3lkiD%252FU%252FiXYU9c5Q8tMyLuAPfLJdWTMdtYf0TqasSsiSoYUawnVkJcLPwo8L0oZqrOk%252F3mk1aAE10QgNQwGFKRQ3lco8509swUhxrpELItewjn%252F7GJ%252BE8r72E%25Bq3dKw1c8dpcqNWxemvMXSDBuzMhmM%253D>
- Prabasari, P. (2019). Resiliensi Remaja Hamil Akibat Hubungan Seksual Pranikah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
<https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/15905/15389>
- Pratama, A. A. T., & Yuningsih, C. R. (2020). SELF ACCEPTANCE DAN AKTUALISASI DIRI. *E-Proceeding of Art & Article*, 7(2), 5971–5979.
<https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12565>
- Putri, Y. S. C. (2020). Kebermaknaan Hidup dan Orientasi Masa Depan Pada Wanita Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kehamilan Pranikah. *PSIKOBORNEO : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5043>
- Rahayu, F. S. (2020). Kehamilan Remaja di Luar Pernikahan Berdasarkan Sudut Pandang Teori Holisme dan Humanistik Abraham Maslow. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 211–220.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7596>
- Rowther, A. A., Kazi, A. K., Nazir, H., Atiq, M., Atif, N., Rauf, N., Malik, A., & Surkan, P. J. (2020). “A Woman Is a Puppet.” Women’s Disempowerment and Prenatal Anxiety in Pakistan: A Qualitative Study of Sources, Mitigators, and Coping Strategies for Anxiety in Pregnancy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17144926>
- Ruslan, A. (2019). *Analisis Hukum Islam dan Hukum Adat Terhadap Nikah Hamil di Kota Palopo* [Skripsi, Universitas Islam Alauddin Makassar]. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/14480/>
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan Antara Self Esteem dan Self

- Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1).
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovativ.v3i1.2137>
- Samawati, H. A., & Nurchayati. (2021). Self-Acceptance Remaja yang Hamil di Luar Nikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41770/35924>
- Sari, E. A. (2022). Pendampingan Psikologi dan Spiritual pada Ibu Hamil di Luar Nikah. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(1), 130–140.
<https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i1.442>
- Sari, R. Y. K., & Syafiq, M. (2022). Penerimaan Diri Remaja Perempuan Yang Menikah Dini Karena Hamil. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45850>
- Tahulending, M., Tiwa, T. M., & Kaumbur, G. E. (2022). Penerimaan diri wanita dewasa awal yang melakukan abortus provocatus akibat hamil diluar nikah di kecamatan eris. *Psikopedia*, 3(1), 61–66. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.5644>
- Topan. (2022). *PERSPEKTIF HUKUM ISLAM TERHADAP PERKAWINAN WANITA HAMIL DI LUAR NIKAH DI KUA KECAMATAN TELLUWANUA KOTA PALOPO* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo].
<http://repository.iainpalopo.ac.id/5289/1/TOPAN.pdf>
- Waliyanti, E., & Amrina, Y. (2022). Adolescents' Perception of Risky Sexual Behavior : An Impact in Rural Area. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.30604/jika.v7iS2.1406>
- WHO. (2022). *Adolescent-pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- 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). <https://doi.org/10.31603/nursing.v6i2.2649>
- Yuningsih, M. (2022). *Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah Di Desa Bandar Klippa* [Skripsi, Universitas Medan Area].
<https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/18405/1/188600011-MurniYuningsih-Fulltext.pdf>