

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

Tama Sentia Hasibuan<sup>1\*</sup>, Dika Sahputra<sup>2</sup>

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

## Abstract

The study uses Germer's theory to discover the self-acceptance experienced by women who become pregnant out of wedlock. 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 that were passed were; First, Evasion. At this stage, in three of the two clients, some do avoidance because they feel afraid of their parents. And one of those clients did not evade 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, allowing. 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 as a whole.

**Keywords:** pregnant 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: 295 – 304

(\*) Corresponding Author: Tama Sentia Hasibuan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, Email: [tama0102192057@uinsu.ac.id](mailto: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 15-19 tahun mengalami kehamilan, dan 49% diantaranya mengalami hamil di luar nikah (WHO, 2022). Perkembangan zaman sekarang ini semakin lama semakin maju dan canggih, sehingga menimbulkan pergaulan bebas yang berujung pada kehamilan di luar nikah (Abror, 2017). Hamil di luar nikah adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan tersebut hamil pada saat dia belum menikah (Malik et al., 2016). Hamil di luar nikah merupakan suatu tindakan yang sangat tidak dianjurkan oleh agama, dikarenakan agama menganjurkan manusia untuk mengerjakan kebajikan, meninggalkan keburukandan perbuatan inipun masih banyak di jumpai pada masyarakat (Aladin, 2017).

Resmini (2010) hamil sebelum melakukan pernikahan termasuk hal melanggar agama dan dalam islam hal itu dikatakan sebagai perbuatan zina. 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 (Rahmi & Erianjoni, 2019). 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.

Perempuan hamil di luar nikah dapat menyebabkan dampak yang cukup serius pada dirinya, baik pada kondisi fisik, social, hingga psikologis. Perubahan fisik terhadap wanita hamil di luar nikah akan bertambahnya berat badan, membesarnya janin dan rahim (Novi, 2012). Menurut Romauli dalam (Samawati & Nurhayati, 2021) pengaruh social perempuan hamil di luar nikah akan mendapat pandangan buruk serta diejek secara negatif oleh orang di sekitarnya, bahkan mendapat perlakuan yang tidak wajar seperti diusir bahkan dikucilkan.

Efek psikologis, perempuan hamil di luar 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 (Putri Latifah et al., 2021). Untuk itu dibutuhkan proses penerimaan diri untuk perempuan yang mengalami hamil di luar 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, 2009) mengenai penerimaan diri ialah seseorang yang dapat memandang positif mengenai dirinya yang sebenarnya. Menurut Ryff dalam (Samawati & Nurhayati, 2021) bahwa penerimaan diri merupakan keadaan individu yang dapat menilai positif pada dirinya, dan dapat menerima segala kelebihan serta keterbatasan yang dimilikinya tanpa harus merasa malu ataupun marah terhadap dirinya. Menurut Hurlock (Ariq & Pratama, 2020) 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.

Anderson (Tahulending et al., 2022) 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, pikiran, emosi maupun eksternal; perilaku, penampilan, dengan begitu ia dapat menerima dirinya sendiri dengan positif. Menurut Anderson dalam (Permatasari

&Gamayanti, 2016) 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. 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.

Penerimaan diri dapat dilihat berdasarkan ciri-cirinya, menurut Allport (Resty, 2017) ciri orang yang dapat menerima dirinya yakni, mampum engelola dan mentolerir emosi, baik itu frustrasi, depresi maupun kemarahan yang timbul, citradiri yang positifsertabisaberinteraksi, 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. Menurut Harlock (Devina & Penny, 2016) factor tersebut terdiri dari dua yakni factor internalnya berupa konsep diri, memiliki harapan yang realistis, gangguan emosional yang tidak berat, citra diri yang luas dan stabil. Dan factor eksternalnya meliputi dukungan lingkungan dan bersikap positif dalam bersosial. Proses penerimaan diri tentu saja, ini tidak terjadi secara otomatis, di jelaskan oleh (Germer, 2009) bahwa ada lima fase yang akan dilalui seseorang dalam menerima kondisi dan keadaan yang dihadapinya. Fase awal ialah *evasion* (penghindaran), kedua adalah *curiosity* (rasa ingintahu), ketiga ialah *tolerance* (toleransi), keempat ialah *allowing* (mengizinkan / membiarkan) dan kelima ialah *friendship* (persahabatan).

Penelitian mengenai *self-acceptance* bagi perempuan hamil di luar nikah, sudah cukup banyak dikupas di berbagai 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 & Nurhayati (2021) bertujuan untuk mencairitahu mengenai proses *self-acceptance* bagi wanita hamil sebelum menikah hingga factor yang mempengaruhi *self-acceptance* pada wanita tersebut. Penelitian Fauza (2021) tujuannya agar mengetahui *self-acceptance* pada remaja hamil pra nikah. Dan penelitian terdahulu oleh Septiany Rahayu (2020) yang bertujuan mengubah cara berfikir yang tidak sesuai akal sehat yang dicipatakan remaja hamil di luar 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 berbagaicobaan. 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.

## METHOD

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 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 bahwa nya pada fase ini klien Y mengungkapkan bahwa perasaan yang ia alami ketika mengetahui kejadian itu klien merasa panik 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. Di samping itu pada fase ini ada klien yang menghindar untuk tidak menceritakan permasalahan pada keluarga dikarenakan takut dan merasa tidak tega untuk melihat reaksi rautwajah 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.

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 mencaritahunya 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.

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 pikiran positif dan bersabar atas apa yang telah terjadi.

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 bodoamat 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 pikiran positif serta bersabar.

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.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan pada minggu pertama bulan Februari sampai dengan minggu pertama bulan Maret, yang berlokasi di Desa Perdamean Kecamatan Tanjung Morawa, berikut fase *self-acceptance* bagi perempuan hamil di luar nikah ditinjau dari teori Germer :

Pada *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 (Germer, 2009). 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 Fathinah (2017) menyatakan bahwa kehamilan di luar nikah pastinya akan mengalami rasa bersalah dan merasakan kebingungan dan sulitnya untuk beradaptasi. Hal ini sesuai dengan teori Herawati (2014) 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 faktaitu, 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 Hasmi (2013) dinyatakan, penghindaran dilakukan oleh perempuan hamil biasanya dikarenakan malu terhadap keluarga atas kehamilannya yang dilakukan sebelum menikah. Penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2013) 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 mengalaminya, pada akhirnya akan melakukan penghindaran tersebut.

Setelah itu fase keingintahuan (*Curiosity*), dimana di fase ini individu akan menyelidiki suatu peristiwa untuk mendapatkan lebih banyak informasi mengenai situasi yang sudah terjadi, sekalipun jika itu membuatnya stress (Germer, 2009). Pendapat Aksari (2017) keingintahuan 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 mencaritanya. Karena akan menimbulkan stress dan berdampak buruk pada kandungannya. Seperti dalam penelitian (Hasibuan et al., 2017)

bahwa mengontrol rasa ingin tahu, bukanlah hal yang salah karena mungkin disisi lain individu mementingkan keadaan kandungannya agar terhindar dari hal yang buruk.

Selanjutnya pada fase toleransi (*Tolerance*), di tahap ini seseorang akan dapat menghargai keadaan yang dihadapinya dengan menahan rasa tidak nyaman yang dialaminya, dengan harapan situasi tersebut akan berjalan dengan normal seperti biasanya (Germer, 2009). Hjelle dan Ziegler (Mega Sanjaya, 2021) 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. Pada tahap ini peran keluarga sangatlah dibutuhkan, namun bukan peran keluarga saja tetapi peran pasangan dan teman/sahabatpun juga sangat dibutuhkan untuk melewati tahap ini (Niswah, 2013). Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk dapat menghargai kejadian yang telah terjadi, menghargainya bisa dengan cara mempertahankan kehamilannya, menerimanya dengan lapang dada, tidak terlalumen dengarkan ucapan orang lain.

Lalu fase mengizinkan/membiarkan (*Allowing*), tahap ini seseorang dapat membiarkan rasa yang tidak nyaman yang mereka rasakan berlalu begitu saja (Germer, 2009). 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 (Fuaji, 2020). Menurut penelitian Wulandari & Sulistiawati (2016) bahwa cemooh yang diucapkan dari masyarakat dapat diterima jika individu telah menyadari akan kesalahan. Cara yang dilakukan bisa dengan bersikap bodoamat mengenai cemooh tersebut, menganggap sebagai motivasi untuknya, tidak terlalu mendengar ucapan orang lain, membangun pikiran positif dan mengontrol emosinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Shepard (Nurhadhani & Suzanna, 2022) 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.

Terakhir fase persahabatan (*friendship*), 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 mensyukuri hal yang baik dari situasi yang tidak terduga itu (Germer, 2009). 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 (Wibisana, 2016). Untuk berada di fase ini tentunya akan membutuhkan dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, dapat diterima dengan berupa masukan, empati, *care*, hinggaseangat (Harijianto & Setiawan, 2017). Pada tahap ini mereka akan merasakan bersyukur dan telah memaafkan diri mereka sendiri, meski mereka telah mengecewakan banyak orang..

## CONCLUSION

Adapun kesimpulan dari pada penelitian yang terkait bahwa perempuan hamil di luar nikah pastinya akan melalui proses *self-acceptance* yang cukup baik. Dengan menggunakan teori Germer, peneliti dapat melihat ketiga subjek dapat mengontrol diri mereka dengan baik sehingga mereka dapat menerima keadaan yang telah terjadi. Untuk meraih *self-acceptance*, perempuan tersebut harus melalui tahap *self-acceptance* menurut teori Germer, yaitu penghindaran, rasa ingin tahu, toleransi, mengizinkan atau membiarkan dan persahabatan. Setiap tahap yang ada pada teori Germer dapat dicapai oleh ketiga subjek dengan cara yang berbeda-beda, meski berbeda subjek tersebut berhasil melalui prosesnya sehingga mereka dapat menerima keadaan yang telah terjadi pada mereka. Untuk melalui *self-acceptance* ini, tidak hanya dijalani dengan sendirinya namun dibutuhkan *support* serta dukungan dari orang terdekatnya, baik itu dari keluarga, pasangan maupun sahabat.

## REFERENCE

- Abror, K. (2017). Pernikahan Wanita Hamil Akibat Zina (Studi Komparatif Menurut Hukum Islam dan KHI). LP2M.
- Aksari, M. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan di Poli Kandungan RSUD Dewi Sartika Kota Kendari. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Aladin. (2017). Pernikahan Hamil di Luar Nikah Dalam Perspektif Kompilasi Hukum Islam (KHI) Dan Fiqih Islam di Kantor Urusan Agama (Studi Kasus di Kota Kupang). *Masalah-Masalah Hukum*, 46(3), 239–248. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.14710/mmh.46.3.2017.239-248>
- Albi, A., & Johan, S. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. CV Jejak.
- Ariq, A., & Pratama, T. (2020). Self Acceptance Dan Aktualisasi Diri. 7(2), 5971–5979.
- Devina, G., & Penny, H. (2016). Gambaran Proses Penerimaan Diri Ibu. *IJDS*, 3(1), 44–52. <https://ijds.uib.ac.id/index.php/ijds/article/download/33/30>
- Fathinah, F. (2017). Pengambilan Keputusan Pada Remaja Yang Mengalami Kehamilan Di Luar Nikah. Universitas Air Langga.
- Fauza, Z. (2021). Self Acceptance Pada Remaja Yang Hamil Pranikah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7028–7031. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/2054/1834/4158>
- Fuaji, L. (2020). Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Harijianto, & Setiawan. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Wanita Hamil Muda. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93.
- Hasibuan, R., Yuliana, D., & Huda. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Seks Pranikah Pada Remaja Putri di SMAN 1 Pagai Utara Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Disertasi, Riau University.
- Hasmi. (2013). Adolescence: An age of storm and stress. *Review of Arts and Humanities*, 2(1), 19–33.
- Herawati. (2014). Psikologis Perempuan Hamil pra Nikah. Salemba Empat.
- Herdiansyah, H. (2015). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi. Salemba Humanika.

- Latifah. (2013). *Depresi Pada Remaja Putri Yang Hamil Di Luar Nikah*. Salemba MedikaJ.
- Malik, Astuti, & Yulianti. (2016). Pengalaman Hidup Remaja yang Hamil di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Sosial*, 4(2), 259–286. <https://ejournal.uksw.edu/cakrawala/article/view/4%0A8%0D>
- Mega Sanjaya, Y. (2021). Hubungan Self Acceptance dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaa pada Lansia. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Niswah. (2013). Fenomena Kehamilan Remaja Meningkat. *Jurnal Perempuan*, 1(2).
- Novi. (2012). Stress Dan Koping Kehamilan Pada Usia Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Klambu Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan Jawa Tengah. Universitas Diponegoro.
- Nurhadhani, N., & Suzanna, E. (2022). Penerimaan Diri Wanita Infertilitas. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 3(2), 33–42. <https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/download/8876/3970>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/1100/792>
- Prasetiawan, H., & Alhadi, S. (2018). Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 87–98. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p087>
- Putri Latifah, A., Cipta Apsari, N., & Muhammad Taftazani, B. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529–537. <http://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/download/38077/pdf>
- Rahmi, F., & 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. <http://repository.unp.ac.id/22698/1/24>. RAHMI FAUZIAH 302-308.pdf
- Resmini. (2010). Pandangan Norma Agama Dan Norma Hukum Tentang Aborsi. *Jurnal Al-Hikmah*, 4(2).
- Resty, D. (2017). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Samawati, A. H., & Nurhayati. (2021). Self-Acceptance Remaja yang Hamil di Luar Nikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Hamil*, 8(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41770/35924>
- Septiany Rahayu, F. (2020). Kehamilan Di Luar Pernikahan Berdasarkan Sudut Pandang Teori Holisme dan Humanistik Abraham Maslow. *Prophetic: Professional, Emphaty and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 211–220. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/article/download/7596/3535>
- 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. <http://ejournal-mapalus-unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/download/5644/2881>
- WHO. (2022). *Adolescent-pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/adolescent-pregnancy

Wibisana. (2016). No Title. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 185.

Wulandari, & Sulistiawati. (2016). Pwean Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 137–138.