

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA AKHIR YANG HAMIL DI LUAR NIKAH DI KOTA MANADO

Kezia A. A. Palawa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101136@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatywa@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Psychological well-being* pada remaja akhir yang hamil di luar nikah di Kota Manado, di mana kehamilan yang tidak direncanakan memicu tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, konflik identitas, serta tuntutan peran sebagai ibu yang datang terlalu dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan satu orang subjek remaja akhir (17–20 tahun) yang mengalami kehamilan di luar nikah, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan validasi triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Psychological well-being* subjek dipengaruhi oleh penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, yang ditunjukkan melalui penerimaan diri bertahap, meningkatnya hubungan positif dengan keluarga, serta kemampuan mengelola lingkungan sosial meskipun menghadapi stigma. Dukungan keluarga menjadi faktor utama dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis subjek, sehingga hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis dukungan sosial dan pendampingan psikologis bagi remaja hamil di luar nikah untuk membangun kesejahteraan diri yang optimal.

Kata Kunci: *Psychological well-being*, Remaja Akhir, Kehamilan di Luar Nikah.

Abstract: This study aims to analyze the *Psychological well-being* of late adolescents who become pregnant out of wedlock in Manado City, where unplanned pregnancy triggers psychological pressures such as anxiety, stress, identity conflict, and the demands of motherhood that come too early. This study uses a qualitative phenomenological approach with one late adolescent subject (17–20 years old) who experienced an unwed pregnancy, with data collection through in-depth interviews, observation, documentation, and source triangulation validation. The results show that the subject's *Psychological well-being* is influenced by self-acceptance, social relationships, independence, environmental mastery, life goals, and personal growth, as demonstrated by gradual self-acceptance, increasing positive relationships with family, and the ability to manage the social environment despite facing stigma. Family support is a major factor in maintaining the subject's *Psychological well-being*, thus the results of this study emphasize the importance of social support-based interventions and psychological assistance for unwed pregnant adolescents to build optimal self-well-being.

Keywords: *Psychological well-being*, Late Adolescence, Non-Marital Pregnancy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja sedang membentuk identitas diri, menegosiasikan kemandirian, serta mengembangkan relasi interpersonal yang lebih kompleks (Santrock, 2003; Ali & Asrori, 2010). Namun, tidak semua remaja melalui fase ini secara optimal. Tidak sedikit remaja terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk hubungan seksual pranikah yang dapat berujung pada kehamilan di luar nikah (Kartono, 2006). Kehamilan remaja menjadi isu yang sensitif dalam masyarakat Indonesia karena berkaitan erat dengan norma sosial, moralitas, serta pandangan budaya terhadap seksualitas dan peran perempuan (Ali, 2011). Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang masih berada dalam proses pencarian identitas dan cenderung rentan terhadap tekanan psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan norma sosial (Ali, 2011; Ali & Asrori, 2010).

Kehamilan di luar nikah pada remaja sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang kuat. Remaja yang mengalaminya berhadapan dengan rasa takut, malu, kebingungan, penolakan sosial, serta kemungkinan konflik dalam keluarga. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses perkembangan psikologis yang seharusnya sedang tumbuh menuju kemandirian dan kematangan emosi (Santrock, 2003). Selain itu, stigma sosial terhadap kehamilan pranikah membuat remaja rentan mengalami stres, cemas, rendah diri, hingga depresi (Kartono, 2006). Meskipun demikian, tidak semua remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah menunjukkan kondisi psikologis negatif; sebagian

mampu menyesuaikan diri dan membangun ketahanan psikologis melalui dukungan keluarga dan lingkungan (Ardianti et al., 2017; Astari & Laksmiwati, 2021).

Konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff memberikan kerangka penting untuk memahami bagaimana remaja menghadapi situasi hidup yang penuh tekanan. *Psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Keenam dimensi ini menggambarkan kualitas fungsi psikologis optimal yang memungkinkan individu menjalani hidup secara bermakna, mengelola tantangan, dan terus berkembang. Kerangka ini relevan digunakan dalam memahami bagaimana remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah berusaha beradaptasi secara emosional dan sosial (Ardianti et al., 2017).

Norma sosial dan nilai budaya yang kuat dalam masyarakat Indonesia turut memengaruhi cara remaja memaknai kehamilan di luar nikah, serta respons keluarga dan lingkungan terhadap kondisi tersebut (Ali, 2011). Penelitian mengenai *psychological well-being* pada remaja hamil di luar nikah masih terbatas, terutama di konteks budaya Indonesia yang sangat menjunjung nilai kesopanan dan keluarga. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada perempuan yang menikah muda atau telah memiliki anak berkaitan dengan penerimaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap peran baru (Angelin & Arianti, 2023; Bangun, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

mengeksplorasi pengalaman *psychological well-being* pada seorang remaja akhir yang mengalami kehamilan di luar nikah di Kota Manado. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berusaha menggali makna subjektif, dinamika emosional, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek dalam menghadapi situasi yang kompleks dan penuh tekanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif remaja akhir yang mengalami kehamilan di luar nikah. Peneliti memilih pendekatan fenomenologi karena memungkinkan peneliti menggali makna, interpretasi personal, serta dinamika *psychological well-being* yang dialami partisipan secara mendalam. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali makna pengalaman subjektif partisipan terkait kondisi psikologis yang dialaminya (Denzin & Lincoln, 1996; Moleong, 2016).

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja akhir yang mengalami kehamilan di luar nikah dan berdomisili di Kota Manado. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria usia remaja akhir (17–20 tahun), bersedia terlibat dalam penelitian, dan mampu mengungkapkan pengalaman secara verbal (Santrock, 2003). Selain partisipan utama, peneliti juga mewawancarai orang tua dan saudara sebagai informan pendukung untuk memperkuat data penelitian (Moleong, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik tersebut

digunakan untuk memperoleh data yang akurat dan komprehensif mengenai pengalaman partisipan. Peneliti menerapkan triangulasi data dengan memanfaatkan berbagai sumber data, seperti hasil wawancara, observasi, serta informasi dari lebih dari satu subjek pendukung guna meningkatkan keabsahan data penelitian.

HASIL PENELITIAN

Pada awal kehamilannya, partisipan sering mengalami kecemasan berlebihan tentang masa depannya. Perasaan cemas seperti ini sering dialami oleh remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah, karena mereka harus menghadapi stigma sosial yang negatif serta tekanan dari keluarga dan lingkungan.

Rasa malu membuatnya enggan berinteraksi dengan teman-teman dan tetangga, bahkan merasa canggung setiap kali harus keluar rumah. Isolasi sosial ini membuatnya semakin tertekan dan kesepian. Setelah dua bulan, Syalomitha mulai menerima kenyataan bahwa dirinya hamil. Ia menyadari bahwa keadaan ini tidak dapat diubah dan harus dihadapi dengan tanggung jawab. Proses penerimaan ini tidaklah mudah, namun dengan dukungan dari pasangan dan keluarganya, Syalomitha berhasil menemukan kedamaian dalam dirinya. Kesadaran bahwa ia harus bertanggung jawab atas perbuatannya membantu Syalomitha untuk lebih tenang dan siap menghadapi komentar negatif dari orang lain.

Menghadapi berbagai tantangan selama masa kehamilan, Syalomitha awalnya merasa ragu akan kemampuannya. Namun, dengan dukungan dari keluarga dan teman-temannya, ia berhasil menemukan kekuatan dalam dirinya untuk terus maju. Syalomitha belajar

menyesuaikan diri dengan keadaan baru dan menemukan cara untuk tetap menjadi diri sendiri meskipun situasi berubah. Proses ini membantu Syalomitha mengembangkan keterampilan adaptasi yang penting dalam menghadapi masa depan. Meskipun kehamilan ini tidak direncanakan, Syalomitha tetap memiliki harapan dan tujuan hidup yang positif. Ia ingin menjadi ibu yang baik dan mandiri, serta tetap berusaha mencapai cita-cita awalnya untuk bekerja dan membantu keluarganya. Kehamilan ini mengajarkan Syalomitha banyak hal tentang tanggung jawab, kemandirian, dan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tantangan hidup.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* partisipan terbentuk dengan melalui proses adaptasi yang kompleks terhadap kondisi kehamilan di luar nikah. Dengan menggunakan enam dimensi *psychological well-being* (Ryff) sebagai kerangka, terlihat bahwa kesejahteraan psikologis partisipan tidak bersifat statis, tetapi berkembang melalui interaksi antara faktor internal dan situasional.

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Pada awal kehamilan, partisipan mengalami reaksi emosional yang intens berupa rasa takut, cemas, bingung, dan malu. Hal ini muncul karena kehamilan bertentangan dengan norma sosial dan ekspektasi keluarga. Partisipan harus melalui proses pergulatan batin yang tidak sederhana untuk menerima kondisi dirinya. Namun, seiring waktu partisipan mulai membangun pemahaman bahwa menerima kenyataan adalah langkah penting untuk melanjutkan hidup.

Faktor yang paling mempengaruhi penerimaan diri adalah dukungan keluarga. Ketika keluarga menunjukkan penerimaan, meskipun diawali dengan kekecewaan, partisipan merasa lebih aman secara emosional. Perasaan dihargai membuatnya lebih mampu mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri. Penerimaan diri yang terbentuk secara bertahap ini memperlihatkan bahwa partisipan dapat menata kembali persepsi dirinya dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pengalaman yang dialaminya.

2. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)

Hubungan positif dengan orang lain, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun praktis, adalah elemen kunci dalam kesejahteraan psikologis remaja yang hamil di luar nikah. Dukungan dari pasangan, keluarga, teman, dan komunitas membantu remaja mengatasi tantangan psikologis dan sosial, menegaskan pentingnya jaringan sosial yang kuat untuk mencapai kesejahteraan. Untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja yang hamil di luar nikah, pendekatan menyeluruh diperlukan, melibatkan keluarga, pasangan, teman, dan masyarakat.

Peningkatan kesadaran tentang dampak stigma sosial dan penyediaan dukungan yang memadai adalah kunci. Komunikasi terbuka dan dukungan emosional yang kuat sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan psikologis dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Analisis ini memperjelas peran penting hubungan positif dengan orang lain dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan menawarkan wawasan

untuk intervensi yang efektif dalam konteks kehamilan di luar nikah.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Partisipan menunjukkan perkembangan kemandirian yang cukup signifikan selama proses kehamilan. Ia mulai berani mengambil keputusan penting seperti menerima kehamilan, mengatur rutinitas baru, dan mencari informasi terkait kesehatan diri dan bayi. Meskipun masih sangat mengandalkan orang tua dalam aspek ekonomi, ia tetap berusaha mengelola kehidupannya secara lebih bertanggung jawab.

Kemandirian ini berkembang bukan karena dorongan sosial, tetapi karena kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai calon ibu. Partisipan mulai mempertimbangkan pilihan-pilihan hidup berdasarkan nilai dan tujuan yang diyakininya. Hal tersebut menggambarkan kemampuan untuk tetap mempertahankan otonomi meskipun berada dalam tekanan sosial.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dukungan sosial yang diterima oleh partisipan memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk persepsinya terhadap lingkungan sekitarnya. Dukungan dari teman, pasangan, dan keluarga menciptakan rasa aman dan dihargai, yang pada gilirannya mempermudah Partisipan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Dukungan sosial yang efektif dapat memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan mengelola lingkungan mereka. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial ini membantu mengurangi beban emosional dan meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menghadapi kehamilan di luar nikah. Menurut teori Ryff, penguasaan lingkungan

merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis.

Meskipun partisipan menghadapi berbagai tantangan, dukungan eksternal dan kemampuannya untuk tetap konsisten dengan identitasnya menunjukkan bahwa ia memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Penguasaan lingkungan yang efektif berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dengan memungkinkan individu untuk mengelola stres, menghadapi perubahan, dan memanfaatkan dukungan yang ada secara lebih efektif.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Identitas sebagai seorang ibu muda menambah dimensi baru dalam cara partisipan melihat dirinya dan tujuan hidupnya. Identitas ini berkembang seiring waktu dan mempengaruhi bagaimana ia mengejar tujuannya. Transformasi identitas ini memperkaya pengalaman hidupnya dan memberikan perspektif baru tentang makna hidup.

Partisipan menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam mencapai tujuannya. Kehamilan di luar nikah membawa stigma sosial dan tekanan tambahan, namun ia berusaha untuk tetap fokus dan tidak kehilangan semangat dalam mencapai tujuan hidupnya. Tantangan ini menguji ketahanan dan kemampuan adaptasi partisipan dalam situasi yang kompleks. Dalam menghadapi tantangan, partisipan menggunakan berbagai strategi, seperti mencari dukungan dari keluarga, belajar bersabar, dan tetap mempertahankan tujuan awalnya.

Melalui wawancara dengan partisipan, dapat dilihat bagaimana tujuan hidupnya berkembang dan beradaptasi dengan perubahan besar dalam hidupnya. Meskipun menghadapi banyak tantangan, partisipan menunjukkan ketahanan dan kemampuan untuk menemukan makna

dan tujuan baru, yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikologisnya.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi, partisipan berusaha mengembangkan keterampilan baru yang diperlukan dalam peran barunya sebagai ibu. Pengembangan keterampilan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari keterampilan pengasuhan hingga keterampilan manajemen waktu dan finansial. Usaha untuk belajar dan menguasai keterampilan baru ini menunjukkan komitmen partisipan untuk terus berkembang dan beradaptasi dengan situasi baru yang dihadapinya. Melalui proses kehamilan dan persiapan menjadi ibu, partisipan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Pemahaman ini mencakup kesadaran akan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta potensi yang bisa dikembangkan. Pemahaman diri yang mendalam ini adalah bagian penting dari pertumbuhan pribadi, di mana individu belajar mengenali dan memanfaatkan potensinya dengan lebih baik.

Adaptasi terhadap perubahan adalah bagian penting dari pertumbuhan pribadi, di mana individu belajar untuk fleksibel dan mampu mengatasi berbagai situasi baru. Kemampuan partisipan untuk beradaptasi dengan perubahan ini menunjukkan kesiapan mental dan emosional untuk terus berkembang dan menghadapi tantangan yang ada.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada remaja akhir yang hamil di luar nikah terbentuk melalui proses adaptasi yang bertahap. Munculnya tekanan

emosional di awal masa kehamilan dan adanya stigma sosial yang harus dihadapi, partisipan mampu menerima diri, mempertahankan hubungan positif dengan orang lain, serta menunjukkan peningkatan kemandirian dan penguasaan lingkungan. Tidak hanya itu, partisipan juga mampu berproses menata kembali tujuan serta mengalami pertumbuhan pribadi melalui refleksi dan penyesuaian terhadap peran barunya.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis dalam situasi ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kemampuan beradaptasi dan ketahanan pribadi. Faktor utama eksternal berupa dukungan keluarga, pasangan, dan teman. Ketika kedua faktor tersebut berjalan seimbang, remaja hamil di luar nikah dapat tetap mencapai kesejahteraan psikologis yang positif meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Angelin, P., & Arianti, R. (2023). Psychological well being wanita menikah muda di desa cigugur girang kabupaten bandung barat. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8585>.
- Ardianti, F., Fakhurrozi, M., & Marissa, A. (2016). Psychological well-being pada remaja akhir yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(1), 97674.

- Astari, D., & Laksmiwati, H. (2021). Psychological well-being remaja madya yang mengalami hamil di luar pernikahan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 135-145.
- Bangun, N. B. (2023). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan Psychological well-being pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1799–1812. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i5.4596>
- Kartono, K. (2006). Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja (cet. II). *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of Psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Erlangga.