

**PENYESUAIAN DIRI REMAJA HAMIL DI LUAR NIKAH TERHADAP
LINGKUNGAN SOSIALNYA : STUDI KASUS DI IDAMGAMLAMO, MALUKU
UTARA**

¹Greisilia Dengo, ²Tritjahjo Danny S.

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Kristen Satya Wacana

Siliadengo29@gmail.com¹

tritjahjo.danny@uksw.edu²

ABSTRACT

This study aims to understand the self-adjustment of adolescents who become pregnant outside of marriage towards family and social environment in Idamgamlamo Village, North Maluku. The phenomenon of teenage pregnancy out of wedlock in this area is a major concern due to the high number of cases and the significant impacts caused, both psychologically, socially and economically. This data was collected through in-depth interviews and observations, then analyzed qualitatively. The results showed that adolescent self-adjustment is strongly influenced by family support, acceptance of the social environment, as well as the individual's ability to manage emotions and build a positive self-concept. Adolescents who receive emotional and social support tend to be able to develop adaptive coping strategies, while those who experience rejection and discrimination are at risk of psychological and social disorders. The findings are expected to serve as a reference for parents, communities, and related parties to provide appropriate support and design effective interventions to help adolescents cope and adjust to the condition of pregnancy outside marriage.

Keywords: *self-adjustment, teenage pregnancy outside marriage, social environment*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami penyesuaian diri remaja yang hamil di luar nikah terhadap keluarga dan lingkungan sosial di Desa Idamgamlamo, Maluku Utara. Fenomena kehamilan remaja di luar nikah di wilayah ini menjadi perhatian utama karena tingginya angka kasus dan dampak signifikan yang ditimbulkan, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi. Topik ini penting untuk diteliti karena kehamilan remaja diluar nikah tidak hanya berdampak pada masa depan individu yang bersangkutan, tetapi juga mempengaruhi dinamika sosial dalam masyarakat, termasuk stigma, penolakan, dan beban sosial yang harus ditanggung oleh remaja. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, penerimaan lingkungan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun konsep diri yang

positif. Remaja yang mendapat dukungan emosional dan sosial cenderung mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif, sedangkan mereka yang mengalami penolakan dan diskriminasi berisiko mengalami gangguan psikologis dan sosial. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua, masyarakat, dan pihak terkait untuk memberikan dukungan yang tepat serta merancang intervensi yang efektif dalam membantu remaja menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kondisi kehamilan di luar nikah.

Kata kunci: penyesuaian diri, remaja hamil di luar nikah, lingkungan sosial

A. Pendahuluan

Fenomena perilaku remaja yang tidak sejalan dengan nilai-nilai moral, ajaran agama, dan budaya lokal menjadi isu sosial yang memerlukan perhatian khusus. Di Jailolo, Maluku Utara, kasus kehamilan di luar nikah menjadi perhatian utama karena melanggar norma agama, moral, dan budaya yang berlaku, bahkan terjadi pada remaja yang masih bersekolah. Remaja yang hamil di luar nikah sering kali menghadapi stigma dan tekanan sosial yang tinggi, terutama dalam masyarakat yang konservatif. Mereka mungkin mengalami perasaan malu, kesepian, dan kecemasan karena kekhawatiran akan reaksi orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat luas.

Penyesuaian diri remaja dapat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang mereka terima, baik dari keluarga maupun masyarakat. Selain

itu, masalah ekonomi juga bisa mempengaruhi penyesuaian diri remaja tersebut. Mereka mungkin menghadapi kesulitan finansial dalam merawat anak, menyediakan kebutuhan sehari-hari, atau melanjutkan pendidikan (Safitri, 2020). Di sisi lain, perilaku seks bebas pada remaja seringkali dipicu oleh kurangnya pendidikan seksual yang memadai serta minimnya akses terhadap alat kontrasepsi (WHO, 2019). Masyarakat cenderung memberikan penilaian negatif terhadap remaja yang hamil di luar nikah karena dianggap melanggar norma sosial dan adat istiadat, yang mengarah pada pengucilan sosial serta anggapan bahwa mereka menjadi contoh buruk bagi anak-anak lain di lingkungan tersebut (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2021).

Kemajuan teknologi informasi saat ini juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku remaja. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube memberikan ruang ekspresi yang sangat besar, namun juga menghadirkan risiko tinggi terhadap paparan konten seksual eksplisit dan gaya hidup bebas yang tidak sesuai dengan norma dan nilai-nilai budaya lokal (Nasution, 2018; Putri & Santosa, 2021). Lemahnya pengawasan orang tua dalam penggunaan teknologi juga menjadi faktor utama yang memperbesar potensi penyalahgunaan (Yulianti, 2020).

Kehamilan di luar nikah pada remaja dapat membawa dampak yang cukup signifikan, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi. Secara psikologis, remaja yang hamil di luar nikah seringkali menghadapi kecemasan, stres, dan bahkan depresi (WHO, 2020). Dalam aspek sosial, mereka menghadapi stigma dan diskriminasi dari masyarakat, kesulitan melanjutkan pendidikan, dan kehilangan dukungan dari keluarga serta teman-teman (The Lancet, 2019). Dari sisi ekonomi, kehamilan yang tidak direncanakan

bisa menjadi beban finansial yang besar bagi remaja, yang seringkali tidak memiliki sumber pendapatan tetap atau keterampilan kerja yang cukup (UNFPA, 2021).

Penyesuaian Diri

Menurut Carl Rogers (1951), penyesuaian diri adalah proses di mana individu berusaha untuk mencapai konsistensi antara konsep diri (pemahaman tentang siapa mereka sebenarnya) dan pengalaman aktual (peristiwa dan interaksi yang mereka alami). Rogers percaya bahwa penyesuaian diri yang baik terjadi ketika individu mampu mengalami konsistensi antara apa keyakinan mereka terhadap diri sendiri dan apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Penyelesaian diri dalam perspektif Rogers melibatkan dua konsep utama:

Konsep Diri: Ini merujuk pada gambaran mental individu tentang siapa diri mereka, termasuk keyakinan, nilai-nilai, dan atribut-atribut pribadi yang mereka miliki. Konsep diri terbentuk melalui pengalaman sepanjang hidup individu, baik itu dari interaksi sosial,

umpan balik dari orang lain, atau refleksi pribadi.

Pengalaman Aktual: Ini merujuk pada pengalaman dan interaksi yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup segala hal mulai dari interaksi sosial, pencapaian pribadi, hingga tantangan dan kesulitan yang dihadapi individu.

Penyesuaian diri yang sehat menurut Rogers terjadi ketika individu mampu menyatukan konsep diri mereka dengan pengalaman aktual mereka. Ini berarti individu merasa nyaman dengan siapa mereka dan apa yang mereka alami dalam hidup mereka. Ketidaksesuaian diri, di sisi lain, terjadi ketika ada ketidakcocokan antara konsep diri dan pengalaman aktual, yang bisa mengakibatkan kecemasan, ketegangan, dan konflik internal.

Dalam konteks ini, variabel penyesuaian diri menjadi fokus utama karena kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit sangat menentukan bagaimana mereka menjalani kehidupannya pasca kehamilan. Penyesuaian diri mencakup kemampuan individu untuk menerima

kenyataan, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta tetap menjalani peran dan tanggung jawabnya secara optimal di tengah tekanan dan stigma yang ada.

Menurut Desmita (2009), aspek emosional merupakan bagian penting dalam penyesuaian diri karena mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola dan merespons perasaan yang timbul akibat situasi yang dihadapi. Pada remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah, aspek ini sangat dominan karena kondisi tersebut kerap tidak direncanakan dan bertentangan dengan norma sosial maupun agama. Remaja cenderung merasakan emosi negatif seperti takut, malu, cemas, bersalah, dan bingung. Perasaan-perasaan ini dapat mengarah pada gangguan psikologis seperti stres, depresi, hingga keinginan untuk menyendiri atau melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Penyesuaian diri yang baik ditunjukkan oleh kemampuan remaja dalam menerima kenyataan, mengelola emosi negatif secara sehat, serta mencari dukungan emosional dari lingkungan yang dapat dipercaya, seperti keluarga atau

tenaga konselor. Dukungan ini berperan penting dalam membantu remaja menjaga stabilitas emosi dan mempersiapkan diri menghadapi perubahan hidup yang signifikan.

Menurut Hurlock (1990), penyesuaian diri memiliki beberapa aspek utama :

Penyesuaian Pribadi (*Personal Adjustment*) : Berkaitan dengan kemampuan individu menerima dirinya sendiri, mengelola emosi, serta menghadapi stress dan konflik internal.

Penyesuaian Sosial (*Sosial Adjustment*) : berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat dan diterima oleh lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan masyarakat.

Penyesuaian Akademik : khusus bagi remaja yang bersekolah, ini mencakup kemampuan mengatasi tuntutan belajar, interaksi dengan guru dan teman, serta tanggung jawab pendidikan.

Remaja hamil diluar nikah biasanya mengalami gangguan dalam

semua aspek ini karena tekanan dari dalam diri sendiri dan dari luar.

Pemilihan subjek penelitian di desa Idamgamlamo dilatarbelakangi oleh tingginya angka kehamilan remaja di luar nikah yang teridentifikasi melalui laporan BKKBN dan Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP2KB) Kabupaten Halmahera Barat.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, karena penelitian ini bertujuan memahami sebuah fenomena secara apa adanya (khusus dari perspektif subjek) yang dideskripsikan dalam bentuk kata dan kalimat dalam satu bentuk konteks khusus yang alamiah. Penelitian kualitatif sebagai sebuah pendekatan yang mendalam dalam memahami fenomena sosial, budaya, atau perilaku manusia. Penelitian ini dirancang untuk sebuah studi kasus.

Variabel utama dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri sedangkan variabel lain yang perlu dikumpulkan yaitu terkait dengan faktor – faktor (antara lain yaitu perhatian orang tua, pengetahuan seks, pandangan

terhadap agama) dan dampaknya (antara lain dampak psikologis dari perilaku seksual, pengaruh lingkungan sosial, dan norma-norma budaya terkait seksualitas).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis data utama: data primer dan data sekunder. Data dalam penelitian ini terdiri dari fakta yang bersifat kualitatif (narasi dan deskripsi) dan angka yang bersifat kuantitatif.

Data Primer: Data ini diperoleh secara langsung dari lapangan, melalui wawancara dengan pelaku atau saksi mata yang terlibat dalam peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Selain itu, data primer juga dikumpulkan melalui observasi langsung oleh peneliti terhadap subjek penelitian. Data primer ini bersifat kualitatif karena berupa narasi, pengalaman, dan pernyataan yang diberikan oleh informan (Sugiyono, 2018).

Data Sekunder: Data sekunder diperoleh dari sumber yang tidak langsung terkait dengan peristiwa penelitian, seperti dokumen resmi, laporan, buku, artikel ilmiah, serta publikasi lain yang memberikan

informasi tambahan atau konteks terhadap penelitian. Data ini digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang latar belakang serta kondisi lingkungan di lokasi penelitian (Moleong, 2017)

Penggunaan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, apabila penelitian ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga saat peneliti ingin mengetahui hal – hal yang mendalam dari responden wawancara sangat berguna dalam menemukan data apabila tidak ditemukan dalam observasi. untuk Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket dengan skala penilaian. Instrumen yang digunakan skala penyesuaian diri remaja hamil diluar nikah, yang disusun berdasarkan indicator penyesuaian diri menurut Hurlock (1980) Dokumentasi Yaitu catatan keterangan atau kondisi objektif lokasi penelitian dan sampel yang diteliti dengan mencatat semua data secara langsung dari referensi yang membahas tentang objek penelitian.

Teknik analisis data kualitatif berdasarkan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1992). Proses analisis ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses menyaring dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh di lapangan. Selama proses ini, peneliti memilih data yang didapat di lapangan. Peneliti memilih mana data yang penting, membuat rangkuman, dan menyusun data agar lebih mudah dipahami. Proses ini dilakukan sejak awal pengumpulan data sampai laporan penelitian selesai.

Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data disaring, data tersebut disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel atau penjelasan singkat. Tujuannya supaya peneliti bisa melihat hubungan antar data lebih jelas.

Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*) Pada tahap ini, peneliti mencari arti dari data yang

sudah dikumpulkan, misalnya pola atau hubungan antara hal yang ditemukan, setelah itu peneliti mengecek ulang kesimpulan dengan data awal untuk memastikan hasilnya benar dan sesuai dengan Tujuan penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja hamil di luar nikah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama:

1. Dukungan Keluarga

Remaja yang mendapat dukungan emosional dan material dari keluarga cenderung mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif. Dukungan keluarga membantu remaja menerima kondisi yang dihadapi, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, remaja yang tidak mendapat dukungan keluarga cenderung mengalami tekanan psikologis yang berat, bahkan berisiko mengalami depresi.

2. Penerimaan Lingkungan Sosial

Penerimaan lingkungan sosial sangat menentukan proses penyesuaian diri remaja. Remaja yang

diterima oleh masyarakat lebih mudah menyesuaikan diri, tetap dapat berinteraksi sosial, dan melanjutkan aktivitas sehari-hari. Namun, remaja yang mengalami penolakan, pengucilan, atau diskriminasi dari lingkungan sosial cenderung menarik diri, kehilangan motivasi, dan merasa terasing.

3. Kemampuan Individu dalam Mengelola Emosi

Kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun konsep diri yang positif menjadi kunci dalam proses penyesuaian diri. Remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat menerima kenyataan, berpikir positif, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Remaja yang tidak mampu mengelola emosi cenderung mengalami stres berkepanjangan, mudah marah, dan putus asa.

4. Dampak Psikologis, Sosial, dan Ekonomi

Dampak psikologis yang dialami remaja hamil di luar nikah meliputi perasaan malu, takut, cemas, stres, bahkan depresi. Dampak sosial berupa stigma, diskriminasi, dan pengucilan dari masyarakat. Dampak ekonomi meliputi kesulitan memenuhi kebutuhan hidup, terbatasnya akses

pendidikan, dan ketergantungan pada orang lain.

Selain temuan nyata di lapangan, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh teori penyesuaian diri dari Elizabeth B. Hurlock (1980), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta tantangan hidup, termasuk tekanan sosial akibat kehamilan di luar nikah. Dalam konteks ini, remaja yang memiliki konsep diri positif dan strategi coping yang adaptif lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan menghadapi stigma yang muncul.

Penelitian sebelumnya oleh Safitri (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja hamil menghadapi tekanan psikologis. Dukungan tersebut mampu meminimalisir perasaan malu, takut, dan terasing dari masyarakat. Selain itu, hasil penelitian Putri dan Santosa (2021) mengungkapkan bahwa paparan terhadap konten seksual di media sosial tanpa pengawasan dapat meningkatkan risiko perilaku seksual bebas di kalangan remaja, yang

kemudian berdampak pada kehamilan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dari keluarga, masyarakat, dan lembaga pendidikan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan edukatif bagi remaja, khususnya dalam mengembangkan penyesuaian diri yang sehat.

Penyesuaian diri remaja hamil di luar nikah merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dukungan keluarga menjadi faktor protektif utama yang dapat memperkuat penyesuaian diri remaja dalam menghadapi stigma dan tekanan sosial. Keluarga yang menerima dan mendampingi remaja selama masa kehamilan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme remaja untuk menghadapi masa depan.

Penerimaan lingkungan sosial juga sangat penting. Ketika masyarakat memberikan stigma negatif, remaja cenderung menarik diri dan mengalami gangguan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif kepada masyarakat agar lebih memahami dan mendukung remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah.

Kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun konsep diri positif sangat menentukan keberhasilan penyesuaian diri. Remaja yang mampu mengembangkan coping strategies yang adaptif lebih mampu menghadapi tekanan dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Dampak kehamilan di luar nikah pada remaja tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga berdampak pada keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk membantu remaja menjalani masa kehamilan dan masa depan mereka dengan lebih baik.

E. Kesimpulan

Penyesuaian diri remaja hamil di luar nikah di Desa Idamgamlamo, Maluku Utara, sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, penerimaan lingkungan sosial, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta membangun konsep diri yang positif. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari lingkungan sekitarnya cenderung mampu mengembangkan strategi

penyesuaian diri yang lebih sehat dan adaptif. Sebaliknya, remaja yang mengalami penolakan, pengucilan, atau diskriminasi berisiko mengalami gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan berkepanjangan. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor utama yang membantu remaja menerima kenyataan dan membangun harapan terhadap masa depan.

Lingkungan sosial yang memberikan penerimaan juga berperan penting dalam membantu remaja menjalani kehidupan sosial secara normal dan tidak merasa terasing. Di sisi lain, kemampuan individu untuk mengelola emosi dan tekanan batin sangat memengaruhi sejauh mana ia dapat bertahan dan bangkit dari situasi yang dihadapi.

Temuan ini sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang positif dapat mencegah dampak psikologis lebih berat pada remaja hamil di luar nikah. Paparan media sosial yang tidak terkontrol, kurangnya pendidikan seksual, dan lemahnya komunikasi dalam keluarga juga menjadi faktor pemicu yang perlu diantisipasi.

Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, masyarakat, sekolah, dan lembaga terkait untuk menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan terbuka bagi remaja. Dengan begitu, mereka dapat menyesuaikan diri secara lebih baik, memiliki masa depan yang lebih terarah, dan mengurangi risiko dampak jangka panjang dari kehamilan yang tidak direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2021). Laporan Tahunan Perlindungan Anak Indonesia. Jakarta: Kementerian PPPA.
- Nasution, A. (2018). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 115-123.
- Putri, D., & Santosa, A. (2021). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Seksual Remaja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 13(1), 45-53.

Safitri, R. (2020). Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Remaja Hamil di Luar Nikah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 89-97.

The Lancet. (2019). Adolescent Pregnancy: Global Trends and Social Impacts. *The Lancet*, 394(10195), 1230-1240.

UNFPA. (2021). *State of World Population 2021: My Body is My Own*. New York: United Nations Population Fund.

World Health Organization. (2019). *Adolescent Pregnancy: Issues in Adolescent Health and Development*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak*. Geneva: WHO.

Yulianti, E. (2020). Peran Pengawasan Orang Tua dalam Penggunaan Media Digital pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 77-85.