

Pendampingan Self-Healing-Forgiveness Terhadap Perilaku Sosial Perempuan Hamil Sebelum Menikah

Putri Wanny Anjelin¹, Tri Supartini²

^{1, 2} Sekolah Tinggi Filsafat Theologi Jaffray Makassar, Indonesia
putrianjelin01901@gmail.com

Informasi artikel	Abstract
Submit: 5 Januari 2024 Revisi: 5 Mei 2024 Diterima: 25 Mei 2024 Keywords: Assistance, Pregnant Women, Social Behavior, Heartache, Self-healing- forgiveness	The purpose of this study is to explain <i>self-healing-forgiveness</i> assistance to the social behavior of pregnant women before marriage at GKII Bukit Hermon Mentarang Baru, North Kalimantan. The research method used in writing this research is a qualitative method. Several steps have been taken by the researcher starting from exploring through literature, among others, online thesis, journals, freelance articles related to the discussion in this study. Then the researcher carried out observations and conducted interviews. The respondent was a pregnant woman out of wedlock at GKII Bukit Hermon Mentarang Baru, North Kalimantan. The conclusion of this writing is that this <i>self-healing-forgiveness</i> assistance is to enable clients to release their past feelings that made them disappointed and hurt at that time by releasing all the emotions that have been pent-up all along. In each phase of <i>self-healing-forgiveness</i> that the client has done by answering every interview question asked by the author and if the client can answer it honestly and there is nothing to hide, then it can be concluded that each phase that has been carried out is successful and finally it can be known that the client has done <i>self-healing-forgiveness</i> can forgive themselves and forgive the perpetrators who have hurt the client and feel ashamed. As a result, clients can forgive themselves, their husbands and the people who have hurt them who used to have hurt the perpetrator. The achievement of forgiveness for perpetrators begins from within oneself who first forgives oneself and is aware of what has been done and repents to God.
	Abstrak
Kata kunci: Pendampingan, Perempuan Hamil, Perilaku Sosial, Sakit Hati, Self-healing- forgiveness	Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan pendampingan <i>self-healing-forgiveness</i> terhadap perilaku sosial perempuan hamil sebelum menikah di GKII Bukit Hermon Mentarang Baru Kalimantan Utara. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan penelitian ini adalah metode kualitatif. Beberapa langkah telah dilakukan oleh peneliti mulai dari melakukan eksplorasi melalui literatur antara lain, skripsi online, jurnal, artikel lepas yang berkaitan dengan pembahasan dalam penelitian ini. Kemudian peneliti melaksanakan observasi dan mengadakan wawancara. Responden adalah perempuan hamil di luar nikah di GKII Bukit Hermon Mentarang Baru Kalimantan Utara. Kesimpulan dari penulisan ini adalah pendampingan <i>self-healing-forgiveness</i> ini untuk membuat klien dapat melepaskan perasaan-perasaan masa lalu mereka yang membuat mereka kecewa dan sakit hati pada saat itu dengan cara melepaskan segala emosi yang terpendam selama ini. Pada setiap fase <i>self-healing-forgiveness</i> yang telah dilakukan klien dengan cara menjawab setiap pertanyaan-pertanyaan wawancara yang ditanyakan oleh penulis dan jika klien dapat menjawabnya dengan jujur dan tidak ada yang disembunyikan maka dapat disimpulkan setiap fase-fase yang dilakukan berhasil dan akhirnya dapat diketahui bahwa klien yang telah melakukan <i>self-healing-forgiveness</i> dapat mengampuni dirinya sendiri dan mengampuni pelaku-pelaku yang telah membuat klien sakit hati dan merasa malu. Hasilnya klien dapat mengampuni diri sendiri, suami dan orang-orang yang telah membuatnya sakit hati yang dahulunya memiliki sakit hati kepada pelaku. Tercapainya pemaafan kepada pelaku-pelaku dimulai dari dalam diri sendiri yang lebih dahulu mengampuni diri sendiri dan sadar akan apa yang telah dilakukan juga bertobat kepada Tuhan.

Pendahuluan

Salah satu penyebab utama terjadinya kasus hamil di luar nikah adalah kurangnya perhatian dan pengawasan dari orang tua.¹ Tidak sedikit orang tua yang mementingkan pekerjaannya dibandingkan dengan memberikan waktu kepada anaknya, kurangnya perhatian khusus kepada anak memungkinkan anak mudah masuk dalam pergaulan yang tidak baik dan dapat merusak masa depan anak.² Pergaulan yang tidak baik akan merusak anak ke depannya seperti anak yang masuk dalam hal percintaan jika tidak ada awasan dari orang tua mengakibatkan anak mudah termakan oleh bujukan rayuan dari pasangan sehingga memungkinkan pasangan akan melakukan hal-hal di luar yang semestinya. Rumah menjadi tempat untuk anak dapat dibimbing dalam pertumbuhan karakter dan kepribadian yang baik, di lingkungan keluarga mengajarkan anak apa yang harus dibuat untuk menjadi seseorang yang mengetahui mana yang baik dan yang tidak baik.³ Anak yang lebih senang menghabiskan waktunya di luar rumah dan mencari kenyamanan di luar, pembentukan terhadap karakter anak juga akan bergantung pada lingkungan luar tempat di mana anak bergaul dan orang tua gagal dalam membentuk dan mengingatkan kepada anaknya mana yang baik yang harus dilakukan dan kurang menanamkan karakter dan dalam pembentukan karakter anak akan bergantung pada lingkungan di mana anak itu bergaul.⁴

Dampak perilaku sosial dari perempuan hamil di luar nikah adalah jika suatu daerah memiliki tingkat perkawinan hamil di luar nikah tinggi dapat disimpulkan juga bahwa daerah tersebut memiliki angka kelahiran yang tinggi, dengan demikian dapat juga disimpulkan dampak perempuan hamil di luar nikah menyebabkan tingginya angka kelahiran.⁵ Maka perlunya pendampingan dalam penanganan kasus perempuan hamil di luar nikah, salah satu cara untuk mengatasi masalah hamil di luar nikah adalah dengan cara melakukan *self-healing* kepada perempuan hamil di luar nikah.

Self-healing adalah suatu metode pemulihan penyakit tidak menggunakan obat-obatan tetapi dengan cara memulihkan dan melepaskan emosi dan rasa yang terpendam dalam hati maupun tubuh.⁶ Pemulihan diri sendiri ini juga dapat bertujuan melepaskan ekspresi yang terpendam, kemarahan bahkan kenangan buruk yang dialami di masa lalu

¹ Theresia Sitorus, "Implikasi Pembinaan Pemuda Gereja atas Faktor-faktor Penyebab Kasus Hamil di Luar Nikah," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4, no. 2 (Juli 2020): 198, <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i2.248>.

² Mariani Harmadi dan Ruat Diana, "Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4, no. 1 (31 Januari 2020): 92, <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.225>.

³ M. Magdalena, *Melindungi Anak dari Seks Bebas* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), 32.

⁴ Magdalena, 32.

⁵ Zulkifli Ahmad, "Dampak Sosial Pernikahan Usia Dini Studi Kasus di Desa Gunung Sindur-Bogor" (Skripsi S.Sos.I., Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 37-38.

⁶ Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2020), 4.

yang mengganggu pikiran.⁷ *Self-healing* dibagi menjadi beberapa bagian, salah satunya adalah *forgiveness*.⁸ *Forgiveness* mempunyai beberapa dimensi yang salah satunya adalah dimensi emosi *forgiveness* dan indikatornya adalah meninggalkan perasaan marah, dendam, sakit hati, Mengendalikan emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain, merasa nyaman saat berkorelasi dengan pelaku.⁹

Self-healing dibutuhkan dan perlu diterapkan pada penulisan ini karena menurut pengamatan penulis, di daerah tersebut mereka yang menikah setelah hamil memerlukan *self-healing* ini supaya mereka dapat mengendalikan emosi mereka dan dapat mengerti mereka yang menikah setelah hamil ini mempunyai tanggung jawab yang besar sebagai seorang istri dan akan menjadi seorang ibu bukan sekedar bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan.

Metode

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan: metode penelitian kualitatif verbatim yaitu menggunakan sampel 5 orang perempuan yang hamil sebelum menikah di GKII jemaat Bukit Hermon Mentarang Baru, Kabupaten Malinau Provinsi Kalimantan Utara. Komunikasi menggunakan *via online* dengan memberikan arahan dan cara pendampingan *self-healing-forgiveness* untuk dilakukan sendiri di tempat masing-masing dan alat komunikasi yang dipakai adalah aplikasi *Whatsapp*.

Hasil dan Pembahasan

Self-healing adalah istilah bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata, *self* adalah diri sedangkan *healing* adalah penyembuhan.¹⁰ *Self-healing* adalah penyembuhan diri sendiri, *self-healing* yang membutuhkan kepercayaan diri dan faktor eksternal untuk membantunya berhasil.¹¹ *Self-healing* adalah suatu metode pemulihan penyakit tidak menggunakan obat-obatan tetapi dengan cara memulihkan dan melepaskan emosi dan rasa yang terpendam dalam hati maupun tubuh.¹²

Pemulihan diri sendiri adalah proses penyembuhan dari penyakit mental, trauma, atau masalah emosional lainnya yang mungkin pernah terjadi pada Anda atau orang lain sebelumnya. Penyembuhan diri atau *self-healing* adalah proses mengembangkan kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri. Kemampuan penyembuhan diri ini

⁷ Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2020), 5.

⁸ Ibid., 21-41.

⁹ Fuad Nashori, "Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan," *Unisia* 33, no. 75 (Juli 2011): 217, 4 Juli 2022 <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>.

¹⁰ Staf Bahasa Infra, *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris* (Jakarta: Infra Pustaka, 2013), 60, s. v. "Self-healing."

¹¹ P.J. Crane dan S. F. Ward, "Self-Healing and Self-Care for Nurses," *AORN Journal* 104, no. 5 (November 2016): 388, <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>.

¹² Rahmasari, 4.

merupakan hasil kombinasi dari keadaan emosionalnya dengan kondisi fisik dan mentalnya, yang menciptakan struktur mental dan organik yang utuh. Menurut Budiman *self-healing* adalah tahapan yang dipakai pada mode penyembuhan biasanya yang terjadi pada gangguan psikologis dan trauma yang diarahkan oleh klien dengan menggunakan insting.¹³ Sui mengatakan bahwa “self-healing juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan”¹⁴ Jadi, definisi atau pengertian dari *self-healing* adalah suatu proses yang bertujuan untuk menyembuhkan atau memulihkan diri sendiri dengan menggunakan beberapa metode atau cara yang diajarkan oleh pembimbing, tetapi bisa juga tidak memakai diri sendiri, ada bantuan atau pendampingan untuk melakukan *self-healing*.

Tujuan Self-Healing

Ketika seseorang mengalami stres atau depresi dikarenakan masa lalu yang mempengaruhinya sehingga membuat seseorang mengalami depresi atau ketika seseorang yang telah melakukan hubungan di luar nikah setelah itu mengalami penyesalan yang amat mendalam dan muncul rasa takut berlebihan, malu yang membuat seseorang ini tidak berani keluar dari rumah karena berpikir jika keluar rumah akan menjadi bahan pembincangan warga sekitar. Orang yang hamil di luar nikah juga takut ketika orang tua dan keluarga mengetahuinya apa yang mereka katakan dan kemungkinan membuat orang tua marah, kecewa dan lain sebagainya. Kemarahan dan emosi tidak dapat sepenuhnya dihilangkan, penting bagi setiap orang untuk memiliki kemampuan mengendalikan emosi mereka secara efektif.¹⁵ Maka dari itu *self-healing* bertujuan untuk meredakan perasaan yang tidak enak seperti stres, takut, cemas dan gangguan mental emosional lainnya.¹⁶

Self-Healing-Forgiveness dalam Konteks Alkitab

Prinsip-prinsip yang bisa diambil dari konseling Tuhan Yesus sebagai Penasehat yang ajaib (Yes 9:6) dari Lukas 24 yaitu Tuhan Yesus datang dan berjalan bersama mereka (ayat 15), Tuhan Yesus bertanya (ayat 17, 19), Tuhan Yesus mendengar (ayat 17), Tuhan Yesus menerima, Tuhan Yesus menghadapkan mereka dengan persoalan yang sebenarnya (ayat 25-26), Tuhan Yesus mendengar (ayat 27) dan Tuhan Yesus bersedia tinggal bersama mereka (ayat 28-29).¹⁷ Di tengah penderitaan Ayub, Elihu memberinya nasihat dalam kitab Ayub pasal 32:1-32. Elia sendirian dan sedih di medan perang tetapi Malaikat Tuhan

¹³ Budiman Bahrien dan Septi Ardianty, “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (Juni 2017): 143, diakses 25 April 2022, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>.

¹⁴ Choa Kok Sui, *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2009), 26.

¹⁵ Manju Mehta dan Rejesh Sagar, *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents* (India: Springer India, 2015), 109.

¹⁶ Siti Afifah, “Self Healing Melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres” (Skripsi S.Psi., Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), 8.

¹⁷ Gintings, 30-34.

membantunya. Daniel menasihati Nebukadnezar (Daniel 2) dan Daud bermain pedang untuk menghibur Saul yang sedang sedih dan khawatir (1 Samuel 19:9, 1-9). David menyambut Mefiboset dan memeluknya untuk berbagi meja dengan raja.

Langkah-langkah Forgiveness

Enright mengemukakan model proses pengampunan kognitif, perilaku dan afektif. Langkah ini akan menjadi panduan bagi orang-orang yang ingin memaafkan melalui proses pengampunan yang fundamental, manusiawi, dan psikologis.¹⁸ Tidak seorang pun yang memaafkan dirinya berhak menyalahkan dirinya sendiri atas tindakan salah yang mengarah pada perbuatan salah. Enright menyebutkan empat tahapan yang dapat mewakili proses pemaafan: *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase* dan *outcome/deepening phase*.¹⁹

Individu menyadari bahwa kesalahannya telah menimbulkan rasa sakit maupun bentuk afektif seperti rasa bersalah, marah atau lainnya. *Uncovering Phase* meliputi: *Pertama*, ada penyangkalan, juga dikenal sebagai penyangkalan, yaitu menolak untuk mengakui bahwa Anda melakukan kesalahan dan menerima konsekuensi dari tindakan Anda. *Kedua*, perasaan bersalah dan penyesalan adalah perasaan yang dapat mencakup kemarahan batin setelah menyadari bahwa Anda telah berbuat salah pada diri sendiri atau orang lain. *Ketiga*, rasa malu adalah perasaan yang timbul karena salah persepsi terhadap orang lain. *Keempat*, cathexis yang mengeluarkan energi untuk memikirkan rasa sakit, penyesalan dan rasa malu. *Kelima*, siklus peristiwa dalam pikirannya adalah aktivitas kognitif. *Keenam*, Buat perbandingan antara diri sendiri dan orang lain, seperti apakah Anda melakukan kesalahan atau menyakiti orang lain, lalu bandingkan situasi Anda dengan orang lain. Coba bandingkan keadaan pikiran Anda sebelum dan sesudah cedera dengan diri Anda sendiri. *Ketujuh*, pemahaman bahwa perbuatan seseorang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Menerima bahwa Anda memiliki kekurangan dapat menyebabkan harga diri rendah dan hilangnya kepercayaan diri, yang dapat menyebabkan perubahan pada delapan esensi diri Anda.

Decision merupakan langkah penting dalam proses memaafkan (*forgiveness*), pada tahap ini, orang sedang mempertimbangkan pilihan mereka dan telah membuat komitmen untuk berlatih memaafkan.²⁰ Individu menyadari bahwa memiliki motivasi untuk memaafkan akan memberikan manfaat bagi dirinya dan orang lain. Pada titik ini, keinginan untuk melakukan balas dendam semakin kuat.²¹ *Pertama*, perubahan hati pemahaman baru bahwa strategi solusi lama tidak membawa hasil yang diharapkan. Perubahan hati pada klien menyadari perasaan dan dorongan untuk membalas dendam terhadap pelaku itu tidak menguntungkan bagi klien. *Kedua*, keinginan mempertimbangkan *forgiveness* sebagai suatu

¹⁸ Robert D. Enright dan Richard P. Fitzgibbons, *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* (Washington: American Psychological Association, 2015), 45.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Fasya, 23.

²¹ Ibid.

pilihan. Mendorong klien untuk sepenuhnya mengampuni. *Ketiga*, komitmen untuk memaafkan pelaku. Berpegang pada janji untuk memaafkan sepenuhnya terhadap pelaku. Langkah-langkah *decision phase*: Aku memaafkan, memberikan psikoedukasi pentingnya pemaafan, mengetahui upaya rekonsiliasi yang pernah dilakukan. Relaksasi, menstabilkan ketegangan pikiran, emosi dan fisik klien. *Homework*, memahami makna dari perbuatan orang yang telah menyakiti.

Work phase adalah tahap di mana seseorang mengamati, memahami dan mengambil tindakan terhadap sudut pandang pelanggar.²² Hal ini dilakukan untuk mengetahui mengapa pelanggar melakukan pelanggaran tersebut, selain itu rasa sakit yang dilaporkan individu tersebut akan semakin mereda dan tidak dapat lagi melakukan balas dendam.²³ Untuk melihat kerentanan dan ketidaksempurnaan diri sendiri pertama, seseorang mulai dengan merenungkan pengalaman masa lalunya sendiri. Kedua, waspadai diri Anda dan sadari bahwa penderitaan Anda adalah akibat dari tindakan Anda. Jenis welas asih yang ketiga adalah rela memberikan cinta Anda kepada Anda, terlepas dari perilaku atau penderitaan Anda. Keempat menerima penderitaannya dan siap menerima konsekuensi dari tindakannya dan penderitaan di masa depan. Dia juga berharap untuk tidak menularkan penderitaan ini kepada orang lain. Langkah-langkah *work phase*: *Understanding and compassion*, memahami situasi dari sudut pandang orang yang menyakiti, menerima penderitaan yang dirasakan dan menghadirkan empati. *Moral gift*, memperbaiki hubungan interpersonal dengan orang yang telah menyakiti. *Homework*, menuliskan harapan dan menerapkan doa orang yang telah menyakiti.

Outcome/deepening phase merupakan tahap akhir dari model proses pemaafan. Individu telah mengakui bahwa mereka telah memaafkan pelaku dan akan merasakan perasaan yang baik sebagai hasil dari proses tersebut.²⁴ Secara umum, orang-orang telah mempelajari dasar-dasar proses pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan memberikan penyesalan akibat pelanggaran.²⁵

Pada tahapan terakhir di mana individu memperoleh kelegaan emosional yang dapat meningkatkan rasa iba terhadap orang lain, sehingga individu secara sadar merasa sembuh, pulih dan penuh dengan emosi positif sebagai salah satu sikap terhadap rasa sakit yang tidak adil dan memberikan kemurahan hati pada orang lain. Adapun hal-hal yang terjadi pada tahap ini adalah:

Pertama, menemukan makna bagi diri sendiri dan orang lain dalam penderitaan dan selama proses *forgiveness*. Klien dapat menemukan jati diri yang sesungguhnya dalam penderitaan dan proses memaafkan. Kedua, menyatakan bahwa diri sendiri membutuhkan *forgiveness* dari orang lain pada masa lalu. Klien harus menyadari bahwa memaafkan dibutuhkan. Ketiga, muncul pemikiran bahwa korban merasa dirinya tidak sendirian

²² Fasya, 23.

²³ Ibid.

²⁴ Fasya, 23.

²⁵ Ibid.

(universal dan dukungan). Klien menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dan selalu ada dukungan dari orang-orang yang mengasihinya. Keempat, memperoleh tujuan baru dalam hidup dikarenakan oleh penderitaannya. Masa lalu sebagai pembelajaran dalam hidupnya dan tidak memperlakukan masa lalu sebagai penghancur karir dan kehidupannya di masa sekarang. Kelima, kesadaran bahwa perasaan negatif yang dimiliki digantikan dengan perasaan positif dan perasaan itu membebaskan juga menguntungkan bagi korban. Perasaan negatif yang dirasakan selama ini digantikan dengan perasaan yang baik sehingga memberikan kelegaan bagi klien. Langkah-langkah *deepening*:

Sungai kehidupan, menentukan tujuan "hidup baru." *Coping imagery*, mengantisipasi hambatan yang akan terjadi untuk mencapai tujuan. Refleksi, mempertahankan kualitas hubungan dengan orang yang telah menyakiti. Evaluasi dan terminasi, menjelaskan bahwa serangkaian proses terapi sudah selesai dilakukan, meyakinkan peserta bahwa ia secara mandiri mampu mengatasi permasalahan yang salah satunya dengan teknik-teknik yang telah dipelajari selama terapi berlangsung, pasca tes.

Perilaku Sosial

Setiap individu tidak lepas dari yang namanya hubungan sosial antar sesama dan saling bergantung pada individu lain yang memunculkan rasa empati, saling menyayangi dan timbul rasa solidaritas yang menolong dalam bersosial.²⁶ Perilaku sosial diartikan sebagai perilaku yang ditunjukkan secara khusus kepada orang lain, dalam interaksi sosial diamati bahwa individu atau kelompok atau kelas menunjukkan perilaku tertentu kepada orang di luar dirinya.²⁷

Perilaku sosial sangat berpengaruh bagi kehidupan masyarakat dengan bagaimana berinteraksi dengan sesama dan keadaan lingkungan apakah mendukung untuk saling berinteraksi dengan baik atau malah sebaliknya, membawa ke lingkungan sosial kurang kondusif dan pasti sangat berpengaruh dalam pembentukan karakter apa lagi anak-anak, remaja dan pemuda. Faktor-faktor dalam perilaku sosial disimpulkan bahwa setiap perilaku sosial manusia tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor ini dapat berpusat pada lingkungan sosial yang baik dan yang tidak baik.

Dari pendapat Krech untuk memahami perilaku sosial seseorang dapat dilihat dari kecenderungan ciri respon individu di antaranya kecenderungan peran yang menunjuk kepada tugas dan tanggung jawab yang dimiliki seseorang, kemudian kecenderungan sosiometrik yang berkaitan dengan kesukaan, kepercayaan terhadap satu sama lain.²⁸ Kecenderungan ekspresi yang berkaitan dengan ungkapan diri dengan menunjukkan

²⁶ Fasya, 23.

²⁷ Puji Wianto, *Studi Fenomenologi Perilaku Sosial Siswa terhadap Program Pendidikan Gratis* (Malang: Media Nusa Creative Publishing, 2022), 5.

²⁸ Lindawati, 16; David Krech, Richard S. Crutchfield dan Egerton L. Ballachey, *Individual in Society: A Textbook of Social Psychology* (New York: McGraw-Hill, 1962), 104.

kemampuan khas dari diri sendiri. Kecenderungan diatas merupakan hasil dari faktor ketentuan, pertumbuhan dan perkembangan individu dalam lingkungan sosial tertentu dan pengalaman kegagalan dan keberhasilan berperilaku pada masa lampau.²⁹

Pembentukan sikap tidak bisa terjalin sendiri ataupun secara acak, pembentukannya senantiasa dalam interaksi antar manusia, serta interaksi dengan objek tertentu. Bagi W. A Gerungan sikap itu terjalin sebab terdapatnya aspek internal serta aspek eksternal individu yang memegang kedudukannya.³⁰ Aspek internal itu ada dalam individu itu sendiri yang di mana energi seleksi seorang buat mengelolah pengaruh-pengaruh yang tiba dari luar sebaliknya aspek eksternal itu ada dari luar individu yang bersangkutan, bisa berbentuk interaksi sosial di luar kelompok.³¹ Indikator perilaku sosial diantaranya:³²

Role disposition atau kecenderungan perilaku peran adalah sikap seseorang terhadap tugas, tanggung jawab dan kedudukannya. Pengertian peran merupakan indikator status atau kedudukan. Menurut Kozier Barbara, peran adalah harapan yang dimiliki seseorang terhadap orang lain sesuai dengan tanggung jawabnya di bawah sistem tertentu.³³ Peran disebabkan oleh gerakan sosial yang stabil yang mungkin internal atau eksternal, jadi peran adalah jenis perilaku yang diharapkan dari seseorang dalam situasi sosial dan ringkasan sosial seseorang.

Kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial memiliki beberapa sifat yaitu, sifat yang dapat diterima dalam interaksi sosial cenderung memiliki sikap yang jujur, setia, dapat diandalkan, pemaaf dan menghargai keuntungan orang lain.³⁴ Orang yang senang menghabiskan waktu umumnya mudah bergaul, senang menghabiskan waktu bersama orang lain dan suka bepergian, sering juga disebut dengan ekstrovert suka dengan hal yang berkelompok dan lebih mengutamakan berbicara, bertindak baru berpikir, fokus pada dunia luar dan lain-lain.³⁵ Orang yang ramah biasanya periang, hangat, terbuka dan mudah didekati, sifat ini juga suka bersosialisasi. Orang yang memiliki sifat simpatik biasanya peduli terhadap perasaan dan keinginan orang lain, murah hati dan suka membela orang.³⁶

Perubahan perilaku sesuai dengan ekspresi diri seseorang dengan menampilkan kebiasaan yang unik misalnya menampilkan kebiasaan berpakaian. Mengekspresikan diri melalui emosi, pandangan dan pengalaman merupakan kemampuan penting setiap individu, Ekspresi bersifat verbal dan non-verbal.³⁷ Ekspresi nonverbal adalah bentuk

²⁹ Lindawati, 16.

³⁰ W. A. Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Eresco, 1986), 155.

³¹ Ahmadi, 163.

³² David Krech, Richard S. Crutchfield dan Egerton L. Ballachey, *Individual in Society: A Textbook of Social Psychology* (New York: McGraw-Hill, 1962), 104-106.

³³ Glenora Lea Erb, *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice* (Melbourne: Pearson Australia, 2018), 3.

³⁴ Lindawati, 19.

³⁵ Ibid.

³⁶ Ibid.

³⁷ Melva Kristina, Harlen Simanjuntak dan Tigor Sitohang, "Analisis Pendekatan Ekspresif pada Novel Senja: Hujan dan Cerita yang Telah Usai Karya Boy Candra," *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 9 (September 2022): 3393, diakses 16 Juni 2023, <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i9.856>.

komunikasi di mana kata-kata tidak digunakan sedangkan ekspresi verbal merupakan bentuk komunikasi melalui bahasa yang dapat mencakup konsep dan pemikiran motivasi.³⁸

Indikator perilaku sosial dilihat dari sifat-sifat dan pola respon antar pribadi, setiap manusia memiliki perilaku dan sifat yang berbeda-beda dalam berkomunikasi atau memperlakukan orang lain, dalam hal ini perilaku seseorang dapat diukur dari cara mereka berkomunikasi dengan orang lain dan respon terhadap lawan bicara.

Perempuan Hamil Sebelum Menikah

Hamil adalah sesuatu yang dinantikan oleh para wanita yang sudah menikah, suatu kebanggaan dan kebahagiaan tersendiri bagi pasangan suami istri yang akan mempunyai anak. Hamil merupakan sesuatu yang normal terjadi pada pasangan lawan jenis yang melakukan hubungan seksual dan terjadi pembuahan dalam rahim perempuan setelah menikah.³⁹ Usia kehamilan sangat penting untuk diperhatikan karena jika usia yang belum saatnya untuk hamil tetapi sudah hamil maka mempunyai resiko yang besar bagi seseorang yang hamil dalam usia yang masih kecil.

Adapun perubahan-perubahan yang dialami pada masa kehamilan itu diantaranya. Pertama, perubahan fisik menurut Namora perubahan yang terjadi saat kehamilan diantaranya timbul masalah pada saluran pencernaan, mudah lelah dan pembengkakan pada kaki, pergelangan juga nyeri dikaki, sesak napas dan merasakan mau pingsan, serta terjadi *colostrum*.⁴⁰ Kedua, terjadinya perubahan psikologis dalam proses kehamilan seseorang akan mengalami stres dan stres ini dibagi menjadi beberapa aspek yaitu dalam individu yang disebabkan oleh pihak lain dan stres yang terjadi dalam diri sendiri yang disebabkan oleh adanya kegelisahan terhadap kemampuan beradaptasi dengan proses kehamilannya.⁴¹

Faktor-faktor Perilaku yang Menyebabkan Kehamilan di Luar Nikah

Menurut Santi faktor penyebab kehamilan diantaranya kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi dan keluarga berencana yang menyebabkan tidak dapat mencari alternatif untuk dirinya dalam mencegah kehamilan, sosial budaya juga mempengaruhi kehamilan yang terjadi di luar nikah, keadaan ekonomi.

Menurut Indah, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah berisiko terhadap kehamilan tidak diinginkan, antara lain adalah tingkat religiusitas, pengetahuan, persepsi terhadap peran gender, akses dan kontak dengan media pornografi, sikap orang tua terhadap seksualitas, sikap teman dekat terhadap seksualitas, perilaku

³⁸ Kristina, 3393.

³⁹ Fitriana Diah Proboastiningrum, "Studi Kasus Penyesuaian Diri dan Sosial Remaja Hamil di Luar Nikah" (Skripsi S. Pd., Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), 61.

⁴⁰ Proboastiningrum, 61; Lubis, 29.

⁴¹ Proboastiningrum, 64.

seksual teman dekat, dan perilaku seksual individu itu sendiri.⁴² Dari kedua pendapat di atas disimpulkan penyebab terjadinya kehamilan di luar nikah karena gaya hidup yang dimiliki dalam pergaulan, peran orang tua dan teman terhadap hubungan seks juga kurangnya informasi dan pendidikan tentang seks itu masih tidak mereka pahami sehingga kasus ini sangat banyak.⁴³

Dampak Sosial Perempuan Hamil di Luar Nikah

Dampak yang dialami oleh seseorang yang hamil di luar nikah yaitu meningkatkan angka aborsi yang dilakukan oleh seseorang yang tidak menginginkan kehamilan, kematian ibu karena belum siap untuk mempunyai anak, dikucilkan masyarakat, mengalami stres, depresi dan ketakutan yang berlebihan.⁴⁴ Peranan keluarga sangat penting untuk seseorang yang hamil di luar nikah, karena dukungan dari keluarga secara tidak langsung mengakibatkan seseorang dapat lebih tegar dalam menghadapi kondisi yang dialami.

Astuti mengatakan semakin tinggi dukungan keluarga untuk memperoleh dukungan maka semakin tinggi penyesuaian diri ibu hamil demikian sebaliknya maka dari itu perlunya dukungan dari orang tua dalam hal ini, tinggi rendahnya dukungan keluarga sangat mempengaruhi penyesuaian diri pada perempuan yang hamil pada kehamilan pertamanya dan melalui dukungan ini merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Inti dari penyesuaian diri pada saat kehamilan di luar nikah adalah seorang calon ibu akan menghadapi yang namanya tekanan dan konflik yang terjadi akibat perubahan fisik dan psikologis perempuan yang hamil di luar nikah. Hal ini ditandai dengan kemampuan dalam mengembangkan proses psikologis yang sesuai dan keahlian mengambil sikap yang efektif, efisien dan bermanfaat dalam mengatasi tantangan yang dihadapi.⁴⁵

Dukungan-dukungan yang diberikan kepada perempuan yang hamil di luar nikah sangat penting baik itu dukungan keluarga maupun masyarakat yang ada disekitarnya selain memberi dukungan informasi juga penting untuk membangkitkan semangat. Penyesuaian diri dan sosial perempuan hamil di luar nikah perlu dan penting untuk dimiliki karena dalam penyesuaian diri akan lebih menerima kondisinya yang tentunya bersamaan dengan penyesuaian sosial yang dilakukan sehingga dukungan dari masyarakat pun harus ikut serta dalam membangkitkan semangat perempuan yang hamil di luar nikah dan penyesuaian diri dan sosial juga dapat meminimalisir tingkat kekhawatiran, tingkat depresi pada perempuan yang hamil di luar nikah.⁴⁶

⁴² Indah Permata Sari, "Sebab-sebab Remaja Hamil di Luar Nikah (Studi Kasus 3 Remaja di Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan)" (Skripsi S.Sos.I., UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010), 54.

⁴³ Proboastiningrum, 66.

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ Proboastiningrum, 69-71.

⁴⁶ Proboastiningrum, 72.

Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, penulis mengumpulkan data, memperoleh informasi yang kemudian dianalisis dan disimpulkan sebagai hasil penelitian. Penyusunan dari analisis data ini, disusun secara sistematis dengan menggolongkan indikator dari setiap variabel yang diteliti, sehingga mudah dipahami dengan menggunakan teknik wawancara. Berikut nama-nama responden dari sampel penelitian dan nama ini adalah nama yang telah disamarkan oleh peneliti dikarenakan penulisan ini merupakan hal yang sensitif:

Tabel 1. Data responden

No	Nama Responden	Umur	Jenis Kelamin
1.	Dewi	17	Perempuan
2.	Mawar	18	Perempuan
3.	Citra	17	Perempuan
4.	Dea	17	Perempuan
5.	Jeni	17	Perempuan

Pada persetujuan awal peneliti akan meneliti responden sebanyak 5 orang tetapi dikarenakan subjek penelitian 2 dari 5 orang mengalami kendala yaitu tidak adanya jaringan internet di tempat tersebut. Maka, peneliti menggunakan tiga responden yaitu Dewi, Dea dan Jeni.

Dewi adalah seorang yang mempunyai karakter yang baik dan cukup tegas dalam pemikirannya, Dewi juga lebih akrab banyak dengan warga di sekitarnya meskipun banyak yang membicarakan tentang masalahnya ini tetapi Dewi tetap melakukan aktivitasnya dengan baik seperti biasa yang Dewi lakukan setiap hari. Dewi juga memiliki banyak kemampuan seperti pandai tamborin dan menari dari kemampuannya itu Dewi bisa mengajar teman atau orang-orang yang ada di gereja. Latar belakang keluarga Dewi adalah mempunyai orangtua yang mengajar PAUD di Mentarang Baru dan ibu dari Dewi juga sekaligus seorang kepala sekolah di PAUD tersebut. Sekarang Dewi memiliki pekerjaan sama dengan ibu nya yaitu menjadi seorang guru yang mengajar di sebuah sekolah di luar desa Mentarang Baru.

Pada tanggal 22 oktober 2023 penulis meneliti responden Dewi di mana penulis melakukannya dengan menanyakan beberapa pertanyaan-pertanyaan yang di lampirkan diwawancara sebelum masuk dalam menjawab setiap pertanyaan-pertanyaan, terlebih dahulu menanyakan tentang keadaan responden, pada saat itu keadaan responden baik tetapi anaknya dalam keadaan sakit tetapi Dewi dapat menjawab setiap pertanyaan tanpa terburu-buru dan tidak ragu untuk menjawab setiap pertanyaan yang ditanyakan oleh penulis. Pada wawancara yang pertama ini penulis melakukan fase pembukaan *Uncovering Phase* yang memiliki indikator antara lain: penolakan *denial*, perasaan bersalah dan penyesalan, rasa malu, *chatexis*, latihan kognitif, perbandingan antara diri dengan orang lain

dan menyadari bahwa diri sendiri, orang lain dapat dirugikan karena perilakunya dan esensi diri dapat diubah.

Dari 8 indikator *uncovering phase* penulis menganalisis ada 3 indikator yaitu perasaan bersalah dan penyesalan, rasa malu dan menyadari bahwa diri sendiri dan orang lain dapat dirugikan karena perilakunya. Pertama, perasaan bersalah dan penyesalan. Wawancara Dewi nomor 1, 4 dan 11. Pada jawaban nomor 1 bagian *self-healing-forgiveness* Dewi merasa bersalah setiap kali melakukan seks bersama pacarnya dulu yang jadi suaminya juga saat ini dan Dewi merasa bersalah dan berdosa dengan orangtua dan Tuhan, pada pertanyaan yang ke-4 karena Dewi telah melakukan hal tersebut jadi Dewi merasa sedih, marah pada saat ditanya mengenai hamil di luar nikah tapi Dewi berpikir bahwa ini sudah konsekuensi yang Dewi harus terima dari perbuatan yang dilakukannya dan pertanyaan yang ke-11 dalam wawancara Dewi ketika suami memperlakukan Dewi dengan tidak baik Dewi merasa tidak berguna jadi istri juga merasa jadi istri yang tidak baik, dari ketiga jawaban wawancara Dewi yang penulis simpulkan bahwa Dewi merasakan adanya perasaan bersalah dan penyesalan. Kedua, rasa malu. Wawancara Dewi nomor 5, pada pertanyaan nomor 5 ini Dewi merasa malu karena orang-orang menceritakan Dewi yang tidak baik tentang kehamilan di luar nikahnya ini dan Dewi mengatasi hal tersebut dengan berdiam di kamar dan tidak keluar rumah karena malu jika ditanyakan soal masalahnya saat itu.

Ketiga, menyadari bahwa diri sendiri dan orang lain dapat dirugikan karena perilakunya. Wawancara Dewi nomor 1 dan 8, dalam pertanyaan nomor 1 Dewi mengatakan merasa berdosa kepada Tuhan dan orangtua karena telah melakukan hal tersebut begitu juga pada pertanyaan nomor 8 Dewi merasa sedih karena dibandingkan dengan orang lain oleh orangtuanya dan Dewi merasa sedih dengan pernyataan orangtuanya yang membanding-bandingkan Dewi. Dewi pada saat ditanyakan pertanyaan-pertanyaan wawancara Dewi mengakui ada rasa malu, rasa bersalah dan merugikan keluarga Dewi pada saat itu. Ketika menjawab pertanyaannya dan sedikit tegas dalam penekanan setiap kata yang dikatakannya.

Pada tanggal 24 Oktober 2023 penulis melakukan penelitian dengan Dewi, penulis memulai dengan menanyakan kabar dan berdoa untuk memulai sesi, pada saat menjawab pertanyaan Dewi memahami apa yang diperbuatnya saat itu adalah tidak patut untuk dilakukan jika belum menikah. Wawancara yang kedua yaitu *decision phase* (fase pengambilan keputusan) dengan indikator: perubahan hati atau pertobatan, kesediaan diri melakukan pemaafan dan komitmen dalam melakukan pemaafan diri. Dalam wawancara Dewi termasuk dalam ketiga indikator *decision phase*:

Pertama, dalam perubahan hati atau pertobatan. Wawancara Dewi terdapat dalam nomor 6, 10, 13. Pada nomor 6 pada pertanyaan tentang *self-healing-forgiveness* Dewi mengatakan dulu menghindari pembicaraan ketika mengungkit masa lalunya tetapi sekarang Dewi bisa mengendalikan dirinya dan menganggap sebagai bahan candaan dan tidak memasukkannya dalam hati, pertanyaan yang ke-10 Dewi sadar akan apa yang telah dilakukannya dan memilih untuk mengikhlaskan yang telah terjadi di masa lalunya dan

merencanakan kedepannya Dewi akan mulai berkarir dan lebih memfokuskan dirinya untuk anak dan suami dan pertanyaan yang ke-13 yang dulunya saling cuek kepada suami sekarang Dewi mulai bercerita-cerita kepada suami dan mengutarakan perasaannya kepada suami. *Kedua*, kesediaan diri melakukan pemaafan. Wawancara Dewi nomor 10, 16, 17 pada bagian perilaku sosial, nomor 10 Dewi memiliki kesediaan untuk memaafkan orang-orang yang telah membicarakannya pada saat itu, pada nomor 16 Dewi merasa baik-baik saja dengan suami tetapi jika suami cuek dan tidak menghiraukannya Dewi merasa tidak baik-baik dengan suaminya, nomor 17 Dewi sudah memaafkan dan peduli terhadap dirinya dengan cara merawat diri.

Ketiga, komitmen dalam melakukan pemaafan. Wawancara Dewi nomor 10 bagian *self-healing-forgiveness* Dewi mengikhlaskan masalah yang dihadapinya saat itu dan mencintai dirinya dan memiliki rencana kedepannya untuk berkarir juga fokus dalam mengurus anak dan suami dan nomor 17 bagian perilaku sosial Dewi memaafkan dirinya dan mencintai dirinya sendiri. Pada saat melakukan wawancara kedua ini Dewi sudah memaafkan suami dan orang-orang yang telah menceritakannya yang tidak baik.

Tanggal 26 Oktober 2023 wawancara ketiga dilakukan oleh penulis dengan responden Dewi. Dalam wawancara ketiga dilakukan dua tahap yaitu, *Work Phase* (Fase Tindakan) yaitu membingkai diri kearah yang lebih baik, kesadaran diri yang efektif, kasih sayang terhadap diri sendiri dan menerima rasa sakit. Dalam wawancara ini penulis menganalisis ada tiga indikator yang dapat dicapai dalam wawancara ini yaitu: pertama, kesadaran diri yang efektif. Wawancara Dewi nomor 4 Dewi sadar bahwa yang dilakukan itu salah dan Dewi merasa bahwa itu sudah konsekuensi dari perbuatannya, nomor 6 Dewi sadar kalau dulu setiap ditanyakan soal masa lalunya tetapi sekarang Dewi menganggapnya sebagai candaan dan lebih memilih untuk tidak memasukkannya dalam hati, nomor 7 Dewi ketika melihat atau mendengar teman atau orang lain sudah memiliki pekerjaan Dewi merasa sedih karena sekolahnya harus terhenti karena masalahnya ini dan tidak bisa merasakan seperti teman-teman yang lainnya tetapi Dewi tidak berkecil hati dan tetap mendukung temannya dan mencari jalan keluar supaya bisa mendapatkan pekerjaan dan memikirkan kedepannya akan seperti apa dan 17 dalam pertanyaan tentang perilaku sosial Dewi mencintai dirinya saat ini dan tidak dendam terhadap siapapun.

Kedua, membingkai kembali kearah diri. Wawancara Dewi nomor 13 pada bagian *self-healing-forgiveness* saat merasa sakit hati dengan suaminya Dewi berusaha berbicara dan menyampaikan isi hati kepada suaminya dan nomor 17 bagian perilaku sosial Dewi menerima semua yang telah terjadi padanya dan peduli dan mencintai dirinya dengan cara lebih merawat diri lagi meskipun sibuk dalam pekerjaannya di rumah.

Ketiga, menerima rasa sakit. Wawancara Dewi nomor 7 bagian *self-healing-forgiveness* meskipun Dewi sedih melihat teman-teman sudah ada pekerjaan dan menyelesaikan sekolah Dewi tetap menerima itu dan tidak berkecil hati terhadap temannya tetapi mensupport temannya dan berpikir untuk bagaimana cara supaya Dewi juga bisa bekerja, nomor 10 pada bagian pertanyaan perilaku sosial Dewi menerima rasa sakit yang dilakukan

oleh orang-orang yang pernah menyakiti Dewi dengan tetap mengasihi dan mengampuni mereka. Fase yang kedua ialah *Outcome/Deepening Phase* (Fase Hasil/Pendalaman) yaitu menemukan makna dari kesalahan dan penderitaan terhadap orang lain, menyadari bahwa diri tidak sendiri, muncul tujuan baru dan melepaskan (*release*).

Dalam proses wawancara penulis menemukan 2 indikator yang penulis analisis yaitu pertama, menemukan makna dari kesalahan dan penderitaan terhadap orang lain. Wawancara Dewi nomor 9 bagian *self-healing-forgiveness* Dewi mengatakan kalau dulu dan sekarang itu suami Dewi agak cuek tetapi Dewi mengerti suaminya cuek karena habis bekerja seharian dan capek jadi tidak ada kesempatan untuk berbicara dan bercerita kepada satu sama lain, nomor 10 bagian perilaku sosial Dewi yang dulunya merasa terkucilkan dan merasa semua orang menjauhinya sekarang Dewi memalingkan semua itu dan memilih untuk bersikap biasa saja juga tetap mengasihi dan mengampuni mereka.

Kedua, melepaskan atau memaafkan. Wawancara Dewi dalam nomor 16 bagian perilaku sosial Dewi mengatakan mengampuni dan tetap mengasihi orang-orang yang pernah membuatnya sakit hati, nomor 1 bagian perilaku sosial Dewi mengatakan cara dia untuk menyesuaikan diri dengan orang lain jika ada yang berbicara tentang masa lalunya Dewi lebih memilih untuk tutup telinga menganggap semuanya sebagai angin lalu dan sudah tidak mempermasalahkan semua yang dikatakan kepadanya hari-hari lalu dan nomor 17 dalam pertanyaan tentang perilaku sosial Dewi juga telah mengampuni dirinya sendiri dan memilih untuk mencintai dirinya sendiri. Dewi pada saat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut memilih untuk memaafkan pelaku dan orang-orang yang menceritakannya dan tetap berinteraksi dengan mereka.

Dea mempunyai karakter yang cukup pemalu dan lebih memilih untuk lebih banyak di rumah, jarang mengikuti ibadah remaja atau ibadah raya minggu. Tetapi jika Dea sudah akrab dan nyaman dengan seseorang, Dea akan tidak kelihatan pemalu. Latar belakang keluarga Dea lebih menutup diri dan juga jarang mengikuti persekutuan-persekutuan gereja orangtua Dea jarang memperhatikan Dea dan anak-anak nya yang lain karena orangtua Dea lebih banyak waktu ke ladang dan hampir setiap hari ke ladang jadi, Dea merasa tidak di pedulikan oleh orangtuanya.

Pada tanggal 28 Oktober 2023 penulis melakukan penelitian wawancara dengan responden Dea Pertama-tama penulis menanyakan keadaan Dea sesudah itu berdoa untuk memulai sesi pertama. Pada wawancara yang pertama penulis melakukan *uncovering phase* (fase pembukaan) yaitu penolakan *denial*, perasaan bersalah dan penyesalan, rasa malu, *chatexis*, latihan kognitif, perbandingan antara diri dengan orang lain dan menyadari bahwa diri sendiri, orang lain dapat dirugikan karena perilakunya dan esensi diri dapat diubah.

Penulis menganalisis ada 3 indikator yang terjadi pada dea yaitu pertama, perasaan bersalah dan penyesalan. Wawancara Dea nomor 1 bagian *self-healing-forgiveness* Dea merasa menyesal dan kecewa tetapi Dea juga sadar akan perbuatannya tetapi Dea berpikir itu sudah terjadi dan nomor 4 bagian *self-healing-forgiveness* Dea merasa sedih dan menangis karena ketika mendengar orang-orang dan tetangganya menceritakan Dea atas perbuatan yang

dibuatnya tetapi Dea berpikir lagi kalau itu sudah terjadi dan itu sudah jalannya Dea jadi wajar saja jika Dea diceritakan oleh orang-orang.

Kedua, perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain. Wawancara Dea nomor 7 bagian *self-healing-forgiveness* Dea merasa iri melihat teman-temannya yang sudah mendapatkan pekerjaan sedangkan Dea di rumah saja mengurus anak dan suami, nomor 8 bagian *self-healing-forgiveness* Dea pernah dibanding-bandingkan dengan orangtuanya bahwa Dea tidak seperti tetangganya yang di sebelah rumah Dea, dia sudah sukses dan sudah bekerja disitu Dea merasa sakit hati kepada orangtuanya karena perlakuannya ke Dea dan Dea cuman bisa bilang ke orangtua Dea tidak boleh membanding-bandingkan Dea.

Ketiga, Terjadi rasa penolakan dengan apa yang dialami. Wawancara Dea nomor 5 bagian *self-healing-forgiveness* pada saat Dea dicerita oleh orang-orang disekitarnya Dea merasa bimbang dan bertanya-tanya kenapa mereka mau mengurus urusan orang lain dan Dea merasa dendam kepada mereka, nomor 6 bagian *self-healing-forgiveness* pada saat Dea diunkit tentang masa lalunya Dea merasa sedih tetapi Dea cuman bisa tersenyum kepada mereka dan menyembunyikan rasa sedihnya didepan teman-temannya. Pada setiap pertanyaan yang dijawab oleh Dea di jawab dengan baik tetapi ada rasa penyesalan pada setiap pertanyaan yang ditanyakan oleh penulis dan banyak memikirkan dalam menjawab pertanyaan. Dea juga menyadari bahwa perbuatan yang dibuatnya waktu itu adalah perlakuan yang tidak baik dan tidak untuk ditiru oleh orang lain.

Tanggal 30 Oktober 2023, penulis melakukan wawancara dengan Dea. Memulai dengan menanyakan kabar dan berdoa sebelum memulai sesi. Pada wawancara yang kedua yaitu *decision phase* (fase pengambilan keputusan) indikatornya: perubahan hati atau pertobatan, kesediaan diri melakukan pemaafan, komitmen dalam melakukan pemaafan diri. Pertama, perubahan hati atau pertobatan. Wawancara Dea terdapat dalam nomor 1 bagian *self-healing-forgiveness* awalnya Dea merasa menyesal dan kecewa karena Dea tahu apa yang dibuatnya itu tidak baik tetapi Dea menganggap semuanya sudah terjadi begitu saja, nomor 5 bagian *self-healing-forgiveness* awalnya Dea merasa dendam kepada orang-orang telah menceritakan Dea karena merasa itu bukan urusan mereka kenapa mereka menceritakan Dea tetapi seiring berjalannya waktu Dea memilih untuk perlahan-lahan memaafkan orang-orang yang pernah membuatnya sakit hati dengan cara melupakan apa yang pernah orang itu ceritakan, nomor 10 bagian *self-healing-forgiveness* Dea sekarang lebih menerima apa yang telah terjadi padanya saat itu dan nomor 1 bagian perilaku sosial Dea sekarang bisa untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang yang ada disekitarnya dengan anaknya saat dibawa ke luar rumah dan ada yang menyapa anaknya jadi Dea yang menjawab itu juga yang membuat Dea akrab dengan orang sekitar, nomor 3 bagian perilaku sosial ketika Dea ditanya mengenai masa lalunya Dea menjawabnya dengan biasa saja walaupun masih ada rasa sakit tetapi Dea berusaha untuk bersikap biasa saja karena Dea pikir mereka penarasan saja dan ingin tahu, nomor 7 bagian perilaku sosial sekarang Dea merasa senang karena memiliki keluarga yang Dea inginkan yaitu pacarnya yang dulu adalah suaminya jadi Dea merasa nyaman sekarang dengan keluarganya.

Kedua, kesediaan diri dalam melakukan pemaafan. Wawancara Dea terdapat dalam nomor 5 yang dulunya merasa dendam kepada orang-orang yang membuatnya sakit hati tetapi dari hari ke hari sudah mulai menerima dan mengampuni dengan cara melupakan hal-hal yang membuatnya sakit hati, nomor 13 dalam pertanyaan *self-healing-forgiveness* Dea mengatakan rasa sakit hati ke suami cuman sekilas dan cuman pada saat kejadian itu dan sakit hatinya tidak sampai berhari-hari.

Indikator yang *ketiga*, komitmen dalam melakukan pemaafan diri sendiri. Wawancara Dea nomor 10 dalam pertanyaan mengenai *self-healing-forgiveness* Dea lebih menerima dengan apa yang telah terjadi dalam kehidupannya, nomor 17 dalam pertanyaan mengenai perilaku sosial Dea menerima keadaannya yang sekarang dan bersyukur atas semua yang telah terjadi di masa lalunya. Dea pada saat menjawab pertanyaan, Dea mulai terbuka dan menjawab semua pertanyaan dengan apa yang diingatnya. Pada saat itu juga Dea memaafkan suami dan orang-orang yang telah membuatnya sakit hati pada saat itu. Dea mengakui bahwa yang dilakukannya dahulu itu merupakan kesalahannya dan memilih untuk melupakannya.

Pada tanggal 31 Oktober 2023 penulis melakukan wawancara yang ketiga yaitu *work phase* yaitu membongkai kembali kearah diri, kesadaran yang efektif, kasih sayang terhadap diri sendiri dan menerima rasa sakit. Dalam keempat indikator dalam *work phase* ini penulis menganalisis 3 indikator yaitu pertama, kesadaran diri yang efektif. Wawancara Dea nomor 10 dalam pertanyaan mengenai *self-healing-forgiveness* sekarang Dea lebih menerima apa yang telah terjadi di hari lalu, nomor 17 dalam perilaku sosial sekarang Dea peduli dengan dirinya sendiri dari keadaannya yang lalu dan sudah menerima keadaannya yang sekarang. Kedua, Kasih sayang terhadap diri. Wawancara Dea nomor 17 dalam perilaku sosial Dea menyayangi dirinya sendiri dan menerima keadaan yang telah terjadi di waktu yang lalu. Ketiga, menerima rasa sakit. Wawancara Dea nomor 5 bagian *self-healing-forgiveness* yang awalnya Dea dendam dengan orang-orang yang menyakiti Dea tetapi seiring berjalannya waktu Dea mulai terima dan mengampuni mereka, nomor 13 bagian *self-healing-forgiveness* rasa sakit terhadap suami terjadi pada saat kejadian saja dan tidak berhari-hari. Pada bagian *outcome/deepening phase* (fase hasil/pendalaman) terdapat 4 indikator diantaranya: menemukan makna dari kesalahan dan penderitaan terhadap orang lain, menyadari bahwa diri tidak sendiri, munculnya tujuan baru dan melepaskan (*release*).

Dalam wawancara ini penulis menyatakan ada 2 indikator yang dianalisis. Wawancara Dea diantaranya pertama, menemukan makna dari kesalahan dan penderitaan terhadap orang lain terdapat dalam nomor 5 pada pertanyaan mengenai *self-healing-forgiveness* Dea yang awalnya dendam kepada mereka yang menceritakan Dea setelah hari demi hari Dea mulai memaafkan dan mulai menerima semua keadaannya, *kedua*, melepaskan (*release*) 5 bagian *self-healing-forgiveness* hari demi hari Dea mulai memaafkan dan menerima keadaannya saat ini, nomor 13 pada pertanyaan mengenai *self-healing-forgiveness* rasa sakit kepada suaminya cuman sekilas dan pada saathari itu saja Dea merasa sakit hati dan dihari selanjutnya Dea sudah tidak merasa sakit hati kepada suaminya, nomor

7 bagian perilaku sosial sekarang Dea sudah merasa senang dengan keluarga barunya yang sekarang karena merasa sudah mengenal karena itu adalah pacar yang jadi suaminya, nomor 11 pada pertanyaan mengenai perilaku sosial bahwa Dea untuk sekarang sudah mengampuni dan menerima semuanya dan sekarang sudah baik-baik saja dengan orang-orang yang pernah membuatnya sakit hati. Pada wawancara yang terakhir ini Dea memutuskan untuk memaafkan pelaku dan orang-orang yang membuatnya sakit hati pada saat itu dan tetap peduli dengan dirinya sendiri. Dea memulai berkomunikasi dengan orang sekitarnya dan suami meskipun saat-saat tertentu juga Dea dan suami kadang tidak sempat berinteraksi dengan Dea karena pekerjaan suami yang membuatnya sangat sibuk.

Jeni adalah seorang yang ramah, sopan kepada orang lain dan rajin pergi ibadah baik itu ibadah remaja maupun ibadah raya minggu. Jeni juga memiliki karakter yang suka senyum kepada orang dan cepat akrab dengan orang-orang jadi Jeni mempunyai banyak kenalan di sekitarnya tetapi cukup tertutup dalam hal-hal yang menurutnya tidak perlu diceritakannya Jeni lebih memilih untuk memendamnya sendiri. Latar belakang orangtua Jeni cukup di kenal di Mentarang Baru dan sama dengan Jeni rajin mengikuti ibadah-ibadah dan persekutuan-persekutuan.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam hasil evaluasi didapatkan adalah orang yang hamil di luar nikah rata-rata merasa malu pada saat orang-orang tahu sudah mengandung tapi belum menikah dan merasa dendam kepada orang-orang yang telah menceritakannya. Tetapi pada saat klien di dampingi dalam proses *self-healing forgiveness* pada fase kedua dan ketiga, klien secara perlahan-lahan menerima dan mengikhlaskan apa yang telah terjadi pada klien. Dalam fase yang terakhir masing-masing klien dapat memaafkan orang-orang yang telah menyakitinya dari hari ke hari mereka dapat memaafkan orang-orang yang telah menyakitinya.

Tujuan yang penelitian ini tercapai yaitu klien dapat memaafkan setiap orang-orang yang telah membuat klien sakit hati sehingga wawancara dapat dilakukan dengan baik kepada klien yang mempunyai masalah hamil di luar nikah. Klien dapat mengampuni diri sendiri, suami dan orang-orang yang telah membuatnya sakit hati, yang dahulunya memiliki sakit hati kepada pelaku dan orang-orang di sekitarnya sekarang dapat mengampuni nya dan memberikan kasih kepada pelaku-pelaku yang membuatnya sakit hati. Tercapainya pemaafan kepada pelaku-pelaku dimulai dari dalam diri sendiri yang lebih dahulu mengampuni diri sendiri, sadar akan apa yang telah dilakukan dan bertobat kepada Tuhan.

Kepustakaan

- Afifah, Siti. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres." Skripsi S.Psi., Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- Ahmadi, H. Abu. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta, 1999.

- Bahrien, Budiman dan Septi Ardianty. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (Juni 2017): 141–48. doi:10.15575/psy.v4i1.1227.
- Crane, P.J. dan S. F. Ward. "Self-Healing and Self-Care for Nurses." *AORN Journal* 104, no. 5 (November 2016): 386–400. doi:10.1016/j.aorn.2016.09.007.
- Enright, Robert D. dan Richard P. Fitzgibbons. *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington: American Psychological Association, 2015.
- Erb, Glenora Lea, Barbara Kozier, Audrey Berman, Shirlee J. Snyder, Tracy Levett-Jones, Trudy Dwyer, Majella Hales. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice*. Melbourne: Pearson Australia, 2018.
- Fasya, Hafizha. "Proses Forgiveness dalam Pembentukan Status Identitas Remaja." Skripsi S.Psi., Universitas Hasanuddin Makassar, 2020.
- Gerungan, W. A. *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco, 1986.
- Harmadi, Mariani, dan Ruat Diana. "Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4, no. 1 (31 Januari 2020): 92–102. doi:10.46445/ejti.v4i1.225.
- Krech, David, Richard S. Crutchfield, dan Egerton L. Ballachey. *Individual in Society: A Textbook of Social Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1962.
- Lindawati, I. A. Sri Rahayu Endang. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Sosial Remaja di Desa Panduman Kecamatan Jilbuk Jember." Skripsi S.Psi., Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, 2015.
- Lubis, Namora Lumongga. *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangannya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Magdalena, M. *Melindungi Anak dari Seks Bebas*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.
- Manju Mehta dan Rejesh Sagar. *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents*. India: Springer India, 2015.
- Melva Kristina, Harlen Simanjuntak, dan Tigor Sitohang. "Analisis Pendekatan Ekspresif pada Novel Senja: Hujan dan Cerita yang Telah Usai Karya Boy Candra." *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 9 (September 2022): 3393–96. doi:https://doi.org/10.54371/jiip.v5i9.856.
- Nashori, Fuad. "Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan." *Unisia* 33, no. 75 (Juli 2011): 214–26. doi:10.20885/unisia.vol33.iss75.art1.
- Permata Sari, Indah. "Sebab-Sebab Remaja Hamil Di Luar Nikah (Studi Kasus 3 Remaja Di Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan)." Skripsi S.Sos.I., UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010.
- Proboastiningrum, Fitriana Diah. "Studi Kasus Penyesuaian Diri dan Sosial Remaja Hamil di Luar Nikah." Skripsi S. Pd., Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.

- Rahmasari, Diana. *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA University Press, 2020.
- Sitorus, Theresia. "Implikasi Pembinaan Pemuda Gereja atas Faktor-faktor Penyebab Kasus Hamil di Luar Nikah." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4, no. 2 (Juli 2020): 194. doi:10.46445/ejti.v4i2.248.
- Staf Bahasa Infra. *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris*. Jakarta: Infra Pustaka, 2013.
- Sui, Choa Kok. *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2009.
- Wianto, Puji. *Studi Fenomenologi Perilaku Sosial Siswa terhadap Program Pendidikan Gratis*. Malang: Media Nusa Creative Publishing, 2022.
- Zulkifli, Ahmad. "Dampak Sosial Pernikahan Usia Dini Studi Kasus di Desa Gunung Sindur-Bogor." Skripsi S.Sos.I., Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.