

**PROSES *SELF HEALING* PADA REMAJA PEREMPUAN  
YANG TELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL  
PRA-NIKAH**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

**Disusun Oleh :**

**Rahmanisa Murtaja Naswariski**

**17107010113**

**Dosen Pembimbing Skripsi : Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2021**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-774/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2021

Tugas Akhir dengan judul : \PROSES SELF HEALING PADA REMAJA PEREMPUAN YANG TELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL PRA NIKAH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAHMANISA MURTAJA NASWARISKI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010113  
Telah diujikan pada : Jumat, 17 September 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6170ee71ef98e



Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 617648f3d2973



Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 616cddf8b32db



Yogyakarta, 17 September 2021  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6178d1dc6b58e

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmanisa Murtaja Naswariski

NIM : 17107010113

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "**Proses Self Healing pada Remaja Perempuan yang Telah Melakukan Hubungan Seksual Pra-nikah**" adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri dan tidak melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan atau memanipulasi data.

Terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain dalam penelitian ini, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila di kemudian hari penelitian ini terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 September 2021

Pembuat Pertanyaan,



Rahmanisa Murtaja Naswariski

NIM. 17107010113

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Setelah membaca, memeriksa, mengarahkan, serta memenuhi perbaikan seperlunya, selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rahmanisa Murtaja Naswariski

NIM : 17107010113

Prodi : Psikologi

Judul : Proses *Self Healing* pada Remaja Perempuan yang Telah Melakukan Hubungan Seksual Pra-nikah

Telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Dengan ini, harapan saya semoga saudara tersebut segera dapat dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Yogyakarta, 3 September 2021

Pembimbing,



Rita Setyani Hadi  
Sukirno, M.Psi.  
NIP. 19830501 201503 2 006

## MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah 94:8)

“Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berbaik sangka, maka ia akan mendapatkan kebaikan. Jika berprasangka buruk, maka ia mendapatkan keburukan.” (HR. Ahmad)

*But if you never try, you'll never know*

(Fix you – Coldplay)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmanirrahim*

**Dengan penuh rasa syukur dan segala kerendahan hati, dengan telah diselesaikannya Skripsi ini Penulis mempersembahkan kepada:**

Allah SWT atas kemurahan serta ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini sampai tuntas

Kedua orang tua serta adik tercinta yang selalu memberikan do'a maupun dukungan penuhnya, baik dalam hal materil maupun non materil.

Tak lupa, teruntuk almamater kebanggaan "Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta"



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kepada Allah SWT. Berkat rahmat serta hidayahNya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tak lupa sholawat serta salam penulis curahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga serta sahabatnya.

Tentunya penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan, dukungan, bimbingan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M..Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ismatul Izzah, S. Th. I., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan, dukungan serta semangat selama masa perkuliahan.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak arahan, saran, kritik serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak arahan, saran, kritik serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Sukanto S.Sos., M.A. dan segenap karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu proses penyelesaian skripsi ini.

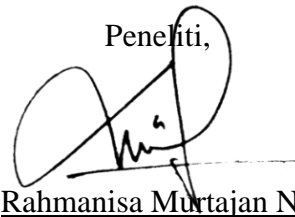
8. Bapak, Ibu Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.
9. Kedua orang tua dan adik yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
10. Septiana Ayu Paramita, Vavra Aya Razani dan Venni Yuliasuti yang selalu menemani penulis, memberikan dukungan serta semangat sejak awal perkuliahan sampai dengan saat ini.
11. Seluruh informan penelitian yang telah meluangkan waktu serta tenaga untuk membantu proses penelitian.
12. Teman-teman angkatan 2017 psikologi maupun teman-teman program studi lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang saling memberikan dukungan satu sama lain.
13. Teruntuk saya, terima kasih sudah bertahan dan tak kenal lelah untuk terus berusaha, berjuang melewati rintangan dalam kehidupan. Terima kasih sudah berbaik hati pada diri sendiri, terus mencintai diri ketika merasa lelah dan apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

Atas banyaknya dukungan serta bantuan yang dicurahkan penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah selalu memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis menyadari bahwasanya pada penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini penulis memohon maaf. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

*WassalamualaikumWarrahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 3 September 2021

Peneliti,



Rahmanisa Murtajan N

17107010113



# **PROSES SELF HEALING PADA REMAJA PEREMPUAN YANG TELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL PRA NIKAH**

**Rahmanisa Murtaja Naswariski**

## **INTISARI**

Kondisi psikologis dari seseorang memiliki pengaruh pada kondisi fisik maupun produktifitasnya sebagai individu. Remaja yang melakukan hubungan seksual pra nikah dan merasakan emosi negatif akibat tindakan yang dilakukannya perlu mengembalikan kembali kondisi dirinya untuk dapat merasakan ketenangan batin dan dapat kembali produktif. *Self healing* menjadi cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengembalikan kesehatan mental dengan bantuan dalam dirinya pasca kejadian yang kurang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait gambaran dari proses *self healing* pada remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah sehingga dapat melanjutkan kembali hidupnya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Proses pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur kepada lima informan yang didapatkan dengan menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria tersebut meliputi; (1) Remaja perempuan berusia 10 – 22 tahun dan belum menikah, (2) Berdomisili di Kota Yogyakarta, (3) Pernah melakukan hubungan seksual pra nikah, (4) Bersedia menjadi informan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa *self healing* pada setiap informan berbeda satu sama dengan lainnya. Kesadaran untuk pulih, bercerita, merasa apa yang terjadi bukan sepenuhnya kesalahannya, mencari bantuan, *self confidence*, *acceptance*, *self talk*, menulis, spiritualitas, serta melakukan kegiatan menjadi suatu cara dalam meminimalisir emosi negatif yang hadir dan membantu remaja perempuan dalam mengembalikan kesehatan mentalnya setelah melakukan hubungan seksual pra nikah.

***Kata kunci: Hubungan seksual pra nikah, emosi negatif, Self Healing***

***THE PROCESS OF SELF HEALING ON ADOLESCENT WOMEN WHO  
HAVE DONE PRE-MARRIAGE SEXUAL RELATIONSHIP***

**Rahmanisa Murtaja Naswariski**

***ABSTRACT***

*The psychological condition of a person has an influence on his physical condition and productivity as an individual. Adolescent who have premarital sex and feel negative emotions due to their actions need to restore their mental state to be able to feel inner peace and to be able to return to productivity. Self-healing is a way that can be done by individuals to restore mental health in themselves after an unpleasant incident. This study aims to explore more deeply related to the description of the self-healing process in adolescent girls who have had premarital sexual relations so that they can resume their lives. This Research is using qualitative method with a phenomenological approach. The process of collecting data using semi-structured interviews to five informants obtained using purposive sampling method with predetermined criteria. These criteria include; (1) Adolescent girls aged 10 – 22 years and unmarried, (2) Domiciled in the city of Yogyakarta, (3) Have had premarital sexual intercourse, (4) Willing to be an informant in the study. Based on the results of the study, it can be seen that self-healing of each informant is different from one another. Awareness to recover, telling stories, feeling what happened was not entirely her fault, seeking for help, self confidence, acceptance, self-talk, writing, spirituality, and doing activities are a way of doing things in minimizing the negative emotions present and assisting adolescent girls in restoring their mental health after having premarital sex.*

***Keywords: Premarital sexual relations, negative emotions, Self-Healing***

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1.Manfaat Teoritis .....	8
2.Manfaat Praktis .....	9
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Literatur Review.....	10
B. Dasar Teori.....	16
C. Kerangka Teoritik .....	25
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
BAB III .....	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	29
B. Fokus Penelitian .....	30

C. Informan dan Setting Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	31
1.Reduksi Data .....	31
2.Sajian Data .....	31
3.Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....	31
F. Keabsahan Data Penelitian.....	32
BAB IV .....	33
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan.....	33
1.Orientasi Kancan .....	33
2.Persiapan Penelitian .....	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	36
1.Informan-I (L) .....	37
2.Informan-II (M).....	38
3.Informan-III (A) .....	39
4.Informan-IV (AN).....	40
5.Informan-V (AR).....	41
C. Hasil Penelitian .....	43
1.Hasil Wawancara Informan-I (L).....	43
2.Hasil Wawancara Informan-II (M) .....	62
3.Hasil Wawancara Informan-III (A).....	74
4.Hasil Wawancara Informan-IV (AN).....	85
5.Hasil Wawancara Informan-V (AR) .....	105
D. Pembahasan.....	117
BAB V.....	127
KESIMPULAN DAN SARAN.....	127
A. Kesimpulan .....	127
B. Saran.....	127
DAFTAR PUSTAKA .....	129
LAMPIRAN.....	133

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	27
Bagan 2. Proses <i>Self Healing</i> pada Informan L .....	61
Bagan 3. Proses <i>Self Healing</i> pada Informan M .....	73
Bagan 4. Proses <i>Self Healing</i> pada Informan A .....	84
Bagan 5. Proses <i>Self Healing</i> pada Informan AN .....	104
Bagan 6. Proses <i>Self Healing</i> pada Informan AR .....	116
Bagan 7. Proses <i>Self Healing</i> pada Remaja Perempuan yang Telah Melakukan Hubungan Seksual Pra Nikah.....	126



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan.....	34
Tabel 2. Daftar Pelaksanaan Wawancara Informan 1 (L).....	37
Tabel. 3 Daftar pelaksanaan Wawancara Informan 2 (M).....	39
Tabel 4. Daftar Pelaksanaan Wawancara Informan 3 (A) .....	40
Tabel 5. Daftar Pelaksanaan Wawancara Informan 4 (AN) .....	41
Tabel 6. Daftar pelaksanaan Wawancara Informan 5 (AR).....	42
Tabel 7. Daftar Pelaksanaan Wawancara Seluruh Informan .....	42





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-1 Informan L.....	134
Lampiran 2. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-2 Informan L.....	149
Lampiran 3. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-3 Informan L.....	156
Lampiran 4. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-1 Informan L.....	170
Lampiran 5. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-2 Informan L.....	177
Lampiran 6. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-3 Informan L.....	180
Lampiran 7. Kategorisasi Informan L.....	187
Lampiran 8. Clustering Informan L.....	203
Lampiran 9. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-1 Informan M.....	222
Lampiran 10. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-2 Informan M.....	233
Lampiran 11. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-3 Informan M.....	241
Lampiran 12. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-1 Informan M.....	248
Lampiran 13. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-2 Informan M.....	253
Lampiran 14. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-3 Informan M.....	257
Lampiran 15. Kategorisasi Informan M.....	259
Lampiran 16. Clustering Informan M.....	269
Lampiran 17. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-1 Informan A.....	281
Lampiran 18. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-2 Informan A.....	290
Lampiran 19. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-1 Informan A.....	301
Lampiran 20. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-2 Informan A.....	308
Lampiran 21. Kategorisasi Informan A.....	313
Lampiran 22. Clustering Informan A.....	320
Lampiran 23. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-1 Informan AN.....	329
Lampiran 24. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-2 Informan AN.....	348
Lampiran 25. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-1 Informan AN.....	373
Lampiran 26. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-2 Informan AN.....	380
Lampiran 27. Kategorisasi Informan AN.....	391

Lampiran 28. Clustering Informan AN.....	401
Lampiran 29. Verbatim dan Reduksi Wawancara Ke-1 Informan AR.....	414
Lampiran 30. Hasil Intepretasi Wawancara Ke-1 Imforman AR .....	450
Lampiran 31. Kategorisasi Informan AR.....	461
Lampiran 32. Clustering Informan AR .....	468
Lampiran 33. Lembar Penjelasan Penelitian.....	475
Lampiran 34. <i>Informed Consent</i> Informan L .....	476
Lampiran 35. <i>Informed Consent</i> Informan M .....	477
Lampiran 36. <i>Informed Consent</i> Informan A.....	478
Lampiran 37. <i>Informed Consent</i> Informan AN.....	479
Lampiran 38. <i>Informed Consent</i> Informan AR.....	480
Lampiran 39. <i>Guide</i> Wawancara.....	481



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa. Akan ada banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh individu ketika menginjak usia remaja. Individu yang memasuki masa remaja akan mengalami banyak perubahan baik dari segi biologis, psikologis ataupun kehidupan sosialnya. Sehingga saat berada di fase tersebut perlu mendapat perhatian lebih supaya tumbuh sebagai pribadi yang unggul dan berkepribadian positif. Seperti halnya pendapat Santrock (2003) yang mengungkapkan bahwa masa remaja menjadi masa individu mengalami banyak perubahan baik dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial yang terjadi diantara masa anak-anak menuju dewasa. Saat individu memasuki usia remaja, maka ia akan mengalami perubahan dari berbagai segi kehidupan dibandingkan masa kanak-kanak sebelumnya.

Masa remaja merupakan suatu masa bagi individu untuk beralih dari tahap anak-anak menuju tahap selanjutnya. Remaja yang menjalani tahap kehidupan di masa transisi berusaha mencari jati dirinya yang sebenarnya dari lingkungan sekitar (Irwansyah, 2016). Selaras dengan pendapat yang diungkapkan Santrock (2003) bahwa pola perilaku seseorang pada masa remaja akan terbentuk, yakni dalam hal identitas diri, kematangan seksual, serta keberaniannya dalam melakukan tindakan berisiko. Sehingga saat individu memasuki masa remaja, mereka akan melakukan berbagai perubahan dalam dirinya.

Selain itu, usia remaja juga identik dengan rasa ingin tahunya yang tinggi. Rasa keingintahuan tersebut memunculkan rasa tertarik berpetualang, menjelajahi, dan mencoba sesuatu hal baru yang belum pernah dialaminya (Qomariah, 2020; Santrock, 2010). Rasa ingin tahu yang tinggi dan berani menanggung risiko ini cenderung menghadirkan suatu permasalahan yang kadang kala bertentangan oleh norma masyarakat (Qomariah, 2020). Hasil dari sebuah survei menunjukkan perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja yang tersebar pada 33 Provinsi di Indonesia tercatat terdapat 22,6% remaja pernah melakukan hubungan seks,

62,7% remaja SMA sudah tidak perawan, 97% pernah menonton pornografi, 21,26% sudah pernah melakukan aborsi (Misrina & Safira, 2020; KPAI, 2018). Sesuai dengan hasil survei tersebut menunjukkan bahwa perilaku seks pra nikah di kalangan remaja cukup banyak terjadi dan memerlukan perhatian lebih.

Hubungan seksual pra nikah di kalangan remaja merupakan suatu kenakalan remaja atau suatu tindakan berisiko yang bertentangan dengan adat ketimuran dan agama yang dianut oleh masyarakat Indonesia. Perilaku seks pra nikah atau hubungan seks sebelum menikah sebagai suatu aktivitas atau kegiatan yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan sebelum adanya pernikahan baik secara agama maupun secara hukum (Sarlito W. Sarwono, 2003). Idealnya hubungan seksual dilakukan setelah pernikahan antara perempuan dan laki-laki. Sehingga adanya seks pra nikah dianggap suatu tindakan yang melenceng dari norma yang ada di masyarakat.

Dalam realita kehidupan sosial, terdapat banyak kasus hubungan seksual yang terjadi sebelum menikah, tak terkecuali di kalangan remaja. Begitu pula anggapan bahwa hubungan seksual pra nikah saat ini sudah dinilai sebagai suatu hal yang lumrah. Pandangan tersebut jelas melenceng dan berbanding terbalik dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat. Tidak semua kasus hubungan seksual pra nikah diberitakan di media massa. Akan tetapi, hal tersebut tak menutup kemungkinan bahwa hubungan seksual pra nikah terus ada dan benar terjadi pada realita sosial di masyarakat. Banyaknya kasus dan beralihnya pandangan beberapa orang terkait hubungan seksual pra nikah sebagai suatu hal yang biasa, menjadi salah satu bukti bahwa norma yang di pegang oleh masyarakat saat ini mulai luntur. Banyaknya kasus hubungan seksual pra nikah yang terjadi dapat dilihat dari kenaikan persentase dari tahun ke tahun. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2014 menemukan 46% remaja berusia 15-19 tahun sudah berani melakukan hubungan seksual pra nikah (Migiana & Desiningrum, 2015). Sedang pada dua tahun sebelumnya, BKKBN menghimpun data dan mencatat bahwa sebanyak 51% remaja yang ada di wilayah jabodetabek telah melakukan hubungan seksual. Data yang serupa didapat dalam penelitian di

wilayah Surabaya yang mana remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual sebesar 54%, di wilayah Medan sebanyak 52%, Bandung sebesar 47%, dan Yogyakarta 37% (Wahyuni, 2016; Dede Suryana, 2020). Walaupun memiliki persentase yang berbeda di tiap daerah, namun pada kenyataannya tindakan tersebut ada dan dimungkinkan dapat terus bertambah dari tahun ke tahun.

Hal yang serupa diungkapkan oleh direktur remaja dan perlindungan hak-hak reproduksi, Fuad (2010) yang menyatakan sebanyak 63% remaja Indonesia pernah melakukan seks bebas (Qomariah, 2020). Dilihat dari hasil data lainnya, terdapat 385 remaja atau sebanyak 18,4% nya menyatakan telah melakukan hubungan seksual pra nikah. Kemudian sebanyak 53,5% menyatakan motivasi untuk melakukan tindakan tersebut karena sekedar ingin tahu atau coba-coba saja. 23,9% nya disebabkan karena cinta dan 14,1% nya dikarenakan desakan atau dorongan dari kebutuhan biologisnya (Qomariah, 2020). Selain itu di tahun berikutnya Survei Kinerja Akuntabilitas Program (SKAP) pada tahun 2019 melakukan survei di Jawa Tengah dengan hasil terdapat 1,9% remaja laki-laki dan 0,4% remaja perempuan telah melakukan hubungan seksual pra nikah (Wijayanti & Nurpratama, 2020). Banyaknya kasus hubungan seksual yang terjadi terlihat memiliki dorongan atau motivasi yang berbeda pada setiap remaja.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja melakukan hubungan seksual pra nikah. Faktor teman sebaya dan adanya faktor kemiskinan menjadi salah satu faktor penyebab dari hubungan seksual pra nikah yang dilakukan oleh remaja (Ahiyanasari & Nurmala, 2018; Hasibuan *et al.*, 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Ardiani (2014) yang menjelaskan bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi remaja melakukan hubungan seksual adalah pengaruh dari *handphone* (HP), internet, dan video porno (Ahiyanasari & Nurmala, 2018). Adanya faktor seperti sikap, pengaruh teman sebaya, tingkat kontrol diri, paparan media pornografi dan pengetahuan memiliki pengaruh dalam tindakan seks pra nikah yang dialami remaja (Ahiyanasari & Nurmala, 2018; Savitri, 2015).

Setiap tindakan tentu akan mendatangkan risiko. Tak terkecuali pada hubungan seksual pra nikah. Risiko yang hadirpun tidak jarang mengarah pada hal negatif. Seperti risiko terjadinya kehamilan tidak dikehendaki (KTD) pada



perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Australian National University (ANU) dan Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia (UI) pada tahun 2010/2011 mendapatkan hasil sebesar 20.9% remaja yang berusia 17-24 tahun mengalami kehamilan sebelum menikah (Girsang, 2020). KTD juga tidak jarang mendorong perempuan melakukan tindakan aborsi untuk menutupi rasa malu terhadap lingkungan sekitar. Data yang diperoleh oleh Departemen kesehatan RI pada tahun 2011 menyebutkan bahwa kasus aborsi di kalangan remaja sebanyak 2,6 juta pertahun dari 27% atau 700.000 kalangan remaja melakukan tindakan aborsi (Maesaroh & Fauziah, 2017).

Tidak hanya gangguan fisik saja, hubungan seksual pra nikah juga memiliki dampak psikologis yang juga dapat dialami oleh beberapa individu yang mengalaminya. Pendapat serupa dikemukakan oleh Conger yang menyebutkan bahwa keputusan untuk melakukan hubungan seksual tidak hanya menyebabkan gangguan secara fisik saja, tetapi juga memicu timbulnya gangguan psikologis seperti harga diri yang rendah sampai depresi (Maharani & Made, 2018; Sari, 2008). Adanya perasaan negatif seperti hilangnya keperawanan, rasa malu, rasa bersalah, rasa berdosa, kotor, takut, dan kekhawatiran berlebih akan muncul setelah mereka melakukan hubungan seks pra nikah (Devy V. B. & Triana N. E. D. S., 2016). Emosi negatif tak dapat dianggap sesuatu yang enteng begitu saja karena kesehatan fisik dari seseorang dipengaruhi pula oleh kesehatan mentalnya.

Salah satu emosi yang kerap dirasakan oleh individu adalah perasaan sedih. Perasaan sedih yang berkepanjangan dan berlebihan akan memicu seseorang mengalami gangguan depresi. Depresi diartikan sebagai suatu gangguan perasaan atau efek yang ditandai dengan munculnya efek disfori, yang mana individu akan kehilangan kegembiraan ataupun gairahnya yang kemudian diikuti dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur ataupun menurunnya selera makan (Fu'ady, 2011; Lumongga, 2009). Seseorang yang mengalami depresi akan menunjukkan kontrol diri yang rendah, evaluasi atau penilaian yang negatif akan diri sendiri, harapan terhadap *performance* yang rendah, perilaku menghukum diri sendiri dan sedikit dalam memberikan apresiasi ataupun penghargaan pada diri sendiri (Fu'ady, 2011; Leitenberg & Wilson, 1986). Depresi dapat dikatakan sebagai



suatu tanda individu merasakan emosi negatif yang berkepanjangan. Depresi juga tak jarang memunculkan tindakan negatif pada individu sehingga dapat membahayakan keselamatan hidup seseorang yang mengalaminya. Oleh karena itulah emosi negatif yang dirasakan oleh individu perlu dikelola dan disalurkan dengan cara yang tepat.

Namun, tidak semua orang mampu mengolah emosi negatif dengan baik. Karena cara penyelesaian *coping* seseorang tentu berbeda satu sama lain. *Coping* merupakan suatu upaya individu dalam mengelola situasi yang dirasa membebani, usaha yang perlu dilakukan individu dalam memecahkan masalahnya, serta mengatasi dan mengurangi stress yang dirasakannya (Santrock, 2007). Apabila mekanisme *coping* seseorang baik maka akan mengarah pada tindakan yang positif. Begitupun sebaliknya, mekanisme *coping* yang buruk akan mengarahkan seseorang pada tindakan yang negatif dan dapat berdampak buruk bagi diri dan lingkungan di sekitarnya (Kurniawaty, 2012). Dengan demikian individu perlu diarahkan pada mekanisme *coping* yang baik supaya terhindar dari perilaku yang akan merugikan dirinya sendiri.

Istilah *Self-injury* tidak jarang didengar dan dilakukan oleh beberapa individu sebagai suatu *coping* dari permasalahan yang dihadapinya. *Self-Injury* merupakan suatu tindakan mengarahkan individu untuk menyakiti atau melukai dirinya sendiri (Kurniawaty, 2012). Tindakan ini cenderung muncul akibat pengalaman yang menyedihkan yang dirasakan seseorang, sedang dirinya tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat (Kurniawaty, 2012). Walaupun dianggap sebagai media meluapkan emosi yang dinilai efektif bagi beberapa individu, tindakan tersebut bukan suatu hal yang patut dibenarkan.

Dalam tahap awal wawancara yang dilakukan oleh peneliti *self injury* menjadi salah satu mekanisme *coping* yang juga dilakukan oleh salah seorang informan berinisial L. *self harm* atau *self injury* yang dilakukannya disebabkan karena munculnya rasa bersalah dan sedih berlarut setelah melakukan hubungan seksual pra nikah dengan pacarnya :

*“...Kalau sedih pasti iya, bahkan sampai sekarangpun saya masih merasakan kesedihan itu. Bahkan beberapa bulan yang lalu, saya sempat melakukan self-harm ya karena itu tadi. Saya merasa bahwa saya tidak pantas untuk siapapun, saya merasa hidup saya sudah ngga berarti..”  
(L/Preliminary Reserch/24 Maret 2020)*

Selain dari tindakan menyakiti diri sendiri. Tindakan lainnya yang memungkinkan dilakukan seseorang akibat emosi negatif yang ingin dilepaskan oleh individu adalah bunuh diri. Adanya percobaan bunuh diri pada usia remaja juga menjadi bukti dari mereka yang tidak mampu menahan depresi atau kecemasan yang berlarut-larut dirasakannya (Latifah Husaeni, 2009 ; Wade & Tavris, 2009). Komisi Nasional Perlindungan Anak pada semester awal tahun 2011 mencatat bahwa sebanyak dua puluh tiga pemuda di Indonesia melakukan aksi bunuh diri. Yang mana 91% diantaranya berusia 13-17 tahun. Terdapat 19 kasus yang ditemukan pada mereka yang mengalami permasalahan asmara atau putus cinta, 8 kasus akibat persoalan keluarga, dan sisanya, 6 kasus dikarenakan persoalan sekolah (Nugroho, 2012; Pertiwi, 2011).

Budaya Indonesia masih kental dengan anggapan bahwa seks bebas dan aktivitas seksual sebagai suatu hal yang tabu dan melenceng dari norma yang ada di masyarakat. Anggapan bahwa keperawanan merupakan lambang kesucian bagi seorang perempuan juga masih dipegang erat oleh beberapa kalangan. Sebagian besar masyarakat Indonesia meyakini bahwa kehilangan keperawanan sebelum menikah merupakan suatu hal yang memalukan. Sehingga bagi perempuan yang telah kehilangan keperawanannya akan memunculkan perasaan bersalah dan kekhawatiran tidak akan mendapat pasangan di kemudian hari. Fitriawati (2014) mengungkapkan bahwa untuk memulai hubungan kembali dengan laki-laki, perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah akan berulang kali karena ketakutannya akan penolakan apabila tidak dapat diterima oleh pasangannya kelak (Fatimah, 2014). Perasaan tak layak bagi orang lain menjadi hal yang kerap kali dirasakan bagi beberapa perempuan, hal ini berkaitan dengan harga diri yang rendah pasca berhubungan seksual pra nikah dan mengalami pemutusan hubungan dengan pasangannya.

Berdasarkan hasil *preliminary reaserch*, Informan L merupakan seorang remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah yang berdomisili di kota Yogyakarta. Ia merasa bahwa emosi negatif yang muncul setelah melakukan hubungan seksual pra nikah dengan pasangannya adalah adanya perasaan bersalah, menyalahkan diri sendiri dan merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk siapapun, terutama ketika teringat akan kesalahannya tersebut :

*“...Karena kalau semisal saya keinget saya itu mesti, rasanya kaya itu tadi semacam mengutuk diri sendiri, kenapa aku kaya gini, menyalahkan diri sendiri itu secara terus menerus gitu. Trus juga em.. kalau rasa bersalah itu sampai sekarang masih karena saya merasa bahwa saya ngga pantes buat siapapun, saya ngga pantes buat.. em intinya tuh ya.. ngga pantes karena aku tuh kaya gini(sudah melakukan hubungan seksual) kalau ada orang baik-baik yang ndeketin itu, menyudahi hubungan dengan bilang kamu terlalu baik buat aku itu true banget gitu. Itu tu bener-bener ada. Ya itu mungkin yang saya rasain kemarin ketika ada yang deketin saya gitu, saya merasa begitu.”*  
(L/*Preliminary Reserch*/24 Maret 2020)

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat diketahui bahwa ada begitu banyak konsekuensi yang ditanggung oleh seorang perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah. Kondisi psikologis dari induvidu berkaitan erat dengan kondisi fisik maupun kondisi sosial induvidu. Sehingga jika kondisi psikologis dari seseorang terganggu, akan berpengaruh pada kondisi fisik maupun sosialnya.

Tidak ada yang dapat mengubah kejadian di masa lampau, namun sebagai induvidu yang memegang kendali atas hidup yang dijalani tentu mampu mengubah pengaruh yang dirasakan dari masa lalu itu. Hal tersebut berkaitan pada diri induvidu sebagai pemegang kunci atas kebebasannya luka dalam hati akibat kejadian yang kurang menyenangkan. Induvidu perlu menemukan cara yang tepat untuk dapat keluar dari rasa tidak menyenangkan dari suatu peristiwa yang dialami dengan metode yang efektif, sehingga dapat membantunya untuk pulih. *Self-healing* merupakan suatu metode penanganan pemulihan diri yang umumnya digunakan untuk mengobati gangguan psikologis seperti trauma, stress, ataupun kecemasan yang didorong dan diarahkan oleh induvidu itu sendiri yang biasanya dipandu oleh insting pribadi (Ilham & Casmini, 2018). Induvidu sejatinya memiliki kemampuan dalam menyembuhkan atau memulihkan dirinya untuk

kembali merasakan kesehatan mental seperti sedia kala (Ilham & Casmini, 2018). Sehingga setiap individu pada dasarnya memiliki daya untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupannya dengan percaya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Upaya untuk dapat pulih dari luka batin setiap individu akan memiliki pengalaman yang berbeda. Keberhasilannya dalam melewati permasalahan hidup inilah yang akan mendorong individu untuk merasakan kembali mental yang sehat. Sehingga ia dapat tumbuh menjadi diri yang adekuat dan asertif dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran dari proses *self healing* pada remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran proses atau tahapan dari remaja perempuan dalam melakukan *self healing* setelah hubungan seksual pra nikah yang dilakukannya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait gambaran proses *self-healing* pada remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada kajian ilmiah terkait *self healing*, dampak serta dinamika psikologis dari perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah. Lebih dikhususkan lagi harapannya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi keilmuan psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi remaja.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi informan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu informan mengenali kapasitasnya. Ia dapat mencurahkan emosi yang dirasakannya dan mampu menyadari cara *coping* baik apa yang sudah dilakukannya. Dengan bercerita, harapannya informan dapat merasa bahwa dirinya diterima dan tetap berharga dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

### b. Bagi pembaca

Diharapkan pembaca dapat memiliki pandangan bahwa tidak mudah bagi setiap individu untuk bertahan di keadaan sulit. Sehingga pandangan tersebut akan mengembangkan perasaan empati dan meminimalisir tindakan *judgment* yang kerap kali diberikan kepada individu lainnya. Penelitian ini juga diharap dapat memberikan pemahaman bagi individu yang mengalami pengalaman atau perasaan serupa bahwa ia tidak sendiri, serta membantunya mengenali dirinya sendiri. Bagi pembaca yang belum mengalami pengalaman serupa harapannya dapat lebih mempertimbangkan keputusan untuk melakukan hubungan seksual pra nikah, dengan melihat dampak yang hadir tidaklah kecil.

### c. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini harapannya dapat menjadi acuan atau dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait *self healing* pada individu baik yang pengalamannya serupa ataupun tidak.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hubungan seksual pra nikah bagi beberapa remaja perempuan menjadi sesuatu hal yang memunculkan perasaan sesal mendalam. Pengalaman traumatis yang dialami oleh beberapa diantaranya diikuti dengan emosi negatif yang mengganggu kehidupan sehari-harinya. Emosi negatif pada dasarnya memiliki pengaruh pada kondisi mental, fisik maupun sosialnya karena ketiganya saling berkaitan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa proses *self healing* pada remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah dari tiap informan berbeda satu dengan yang lainnya. Kesadaran untuk pulih, bercerita, merasa bahwa apa yang terjadi bukan seungguhnya kesalahannya, dan mencari bantuan menjadi suatu hal yang dirasakan dan dilakukan informan pada awal proses untuk menstabilkan emosi. *Self confidence*, *accaptance*, teknik *self talk*, menulis, meningkatkan kualitas beribadah atau tingkat spiritualitas serta melakukan banyak kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri juga menjadi cara dari informan untuk meminimalisir emosi negatif yang hadir. Sehingga *self healing* menjadi suatu cara yang dapat membantu remaja perempuan dalam menghadapi emosi negatif setelah melakukan hubungan seksual pra nikah dan mengembalikan kembali kesehatan mentalnya.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informan perasaan yakin bahwa apapun kesulitan yang dihadapi, ia adalah individu yang tetap berharga dan berdaya dengan segala kekurangannya.



Ia sudah cukup hebat karena mampu bertahan di masa sulit dan mengambil sisi baik dari apa yang terjadi. Perasaan berdaya dan berharga tersebut perlu ditanamkan dan dipegang kuat dalam diri.

Adanya pengalaman yang dilalui, dapat dijadikan sebagai sarana untuk lebih mengenali dirinya. Pun informan juga menjadi tahu cara yang efektif untuk mengekspresikan emosinya ketika mengalami kejadian serupa yang kurang menyenangkan. Karena pengalaman menjadi bekal dari individu untuk dapat menjalani hidup yang lebih baik.

## **2. Bagi pembaca**

Adanya penelitian ini, diharapkan pembaca dapat berpandangan bahwasanya setiap individu memiliki daya untuk mengatasi segala masalah dalam kehidupannya. Hasil dari penelitian ini diharap mampu memberikan informasi terkait cara-cara *self-healing* yang dapat mudah dilakukan. Sehingga setiap individu merasa dirinya berdaya untuk dapat menjalani lika-liku kehidupan karena ada perasaan mampu untuk menghadapi permasalahan yang ada.

## **3. Bagi penelitian selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan cara memberikan *treatment* untuk membantu mengembalikan dan pengembangan kondisi kesehatan mental dari remaja perempuan yang mengalami pengalaman serupa ataupun mengalami permasalahan psikologis lainnya. Sehingga peneliti mampu memberikan *feedback* dengan cara memberikan pelatihan sederhana untuk informan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahiyanasari, C. A. E., & Nurmala, I. (2018). Niatan Siswi Sma Untuk Mencegah Seks Pra nikah. *Jurnal PROMKES*, 5(1), 39–47.
- Amalia, R. R. (2017). Rasa Bersalah ( Guilty Feeling ) Pada Siswi Sekolah Religi Tingkat Menengah Atas Yang Kecamatan Tenggara. *E-Journal.Psikologi.Fisip-UNMUL*, 5(4), 719–734.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2008). *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. (Edisi Keti). Pustaka Pelajar.
- Devy V. B., & Triana N. E. D. S. (2016). Penerimaan Diri Perempuan Yang Sudah Pernah Melakukan Hubungan Seks Pra nikah. *Empowering Self*, 1(2), 65–75.
- Dewi, A. K. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pra nikah Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Journal Psychology Universitas Negeri Semarang*, 3(1), 21–27. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Fatimah, S. N. (2014). KONSEP DIRI WANITA YANG TIDAK PERAWAN DAN KEPUASAN PERKAWINAN Satiti Nur Fatimah. *Psikoborneo*, 2(1), 54–59.
- Fu'ady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 191–208. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1553>
- Girsang, L. (2020). Studi Kualitatif Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja di Kelurahan Saribudolok Kecamatan Silimakuta Kabupaten Simalungun Qualitative. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 34–46.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Instiwidayanti & Soedjarwo (eds.); Edisi Keli). Erlangga.

- Ilham, L., & Casmini, C. (2018). Penanganan perempuan korban kekerasan di lembaga Kiprah Perempuan Yogyakarta. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 141. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3356>
- Irmawaty, L. (2013). PERILAKU SEKSUAL PRA NIKAH PADA MAHASISWA Info Artikel. *Kemas*, 9(1), 44–52.
- Irwansyah, L. (2016). Kemiskinan , Keluarga dan Prostitusi pada Remaja. *Psychology Forum UMM*, 214.
- John W. Santrock. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (Edisi Keen). Erlangga.
- John W. Santrock. (2007). *Remaja, Jilid 2, Edisi Kesebelas* (Novietha I). Erlangga.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Latifah Husaeni. (2009). *Depresi Pada Remaja Putri Yang Hamil Di Luar Nikah*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0703993104>
- Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian (Terjemahan : D.H.Gulo)*. PT. Gramedia Pustaka.
- Maesaroh, S., & Fauziah, A. N. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Tindakan Aborsi Terhadap Kesehatan dan Hukum. *Stikesmus.Ac.Id*, 81–90. <https://jurnal.stikesmus.ac.id>
- Maharani, N. L. P. De., & Made, N. Ma. S. W. (2018). GAMBARAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN SEKS PRA NIKAH Ni Luh Putu Devita Maharani dan Ni Made Swasti Wulanyani. 5(2), 226–232.
- Migiana, F. D., & Desiningrum, D. R. (2015). Seks Pra nikah Bagi Remaja: Studi Fenomenologis Pada Remaja Yang Melakukan Hubungan Seksual Pra nikah. *Empati*, 4(1), 88–93.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2009). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. UI Press.
- Misrina, & Safira, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Perilaku Seks Pra nikah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Mereudu Kecamatan Meurah Dua Kabupaten Pidie Jaya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 373–382.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda , Bunuh Diri dan Resiliensi : Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45.
- Nurayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60.
- Qomariah, S. (2020). Pacar Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pra nikah Pada Remaja. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 44–53.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. [http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA Distribution Tariff Code Vers 6.pdf](http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA%20Distribution%20Tariff%20Code%20Vers%206.pdf) <http://www.nersa.org.za/>
- Rathus, S. A., Nevid, J. S., & Rathus, L. F. (2008). *Human Sexuality in A World of Diversity (7th Ed)*. Pearson Education, Inc.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja (Cetakan Pe)*. Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi Remaja*. Salemba Humanika.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja* (R. Pers (ed.); Edisi Revi).
- Sarwono, Sarlito W. (2003). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, Sarlito W. (2016). *Psikologi Remaja, edisi revisi*. Rajawali Per.
- Setiyono, A. (2014). *Saktinya Hypnoparenting*. Penebar Plus.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Taufik, A. (2013). PERSEPSI REMAJA TERHADAP PERILAKU SEKS PRA NIKAH (STUDI KASUS SMK NEGERI 5 SAMARINDA) Perception Of Teenager to Premarital Sex Behavior (Case Study SMK Negeri 5 Samarinda). *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 1(1), 31–44.
- Tim Penulis Poltekkes, D. J. (2012). *Kesehatan remaja problem dan solusinya*. Salemba Medika.

Wahyuni, A. P. (2016). Kecemasan Pada Wanita Yang Sudah Tidak Perawan Dalam Menghadapi Calon Suami. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 19–27.

Wijayanti, U. T., & Putu Yusup Agung Nurpratama. (2020). *Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://jateng.bkkbn.go.id/>

