

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN
KRISTEN DEWASA AWAL YANG PERNAH MELAKUKAN
SEKS PRANIKAH**

Anggi Br Manjorang¹, Togi Fitri Afriani Ambarita²
anggi.manjorang@student.uhn.ac.id¹, togi.ambarita@uhn.ac.id²
Universitas HKBP Nommensen Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah. Fenomena seks pranikah sering kali menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis, seperti rasa bersalah, penyesalan, malu, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial dan nilai-nilai keagamaan yang dianut. Dalam kondisi tersebut, self-compassion berperan sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta mampu menghadapi emosi negatif secara seimbang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan merupakan perempuan Kristen dewasa awal yang memiliki pengalaman melakukan seks pranikah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki gambaran self-compassion yang berbeda, dipengaruhi oleh proses penerimaan diri, pemaknaan pengalaman, dukungan sosial, serta penghayatan terhadap nilai-nilai spiritual. Individu yang mampu mengembangkan self-compassion cenderung lebih mudah menerima pengalaman masa lalu, mengurangi kecenderungan menghakimi diri sendiri, serta memiliki motivasi untuk memperbaiki kualitas hidup. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang memiliki pengalaman seks pranikah.

Kata Kunci: Self-Compassion, Perempuan Kristen, Seks Pranikah.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Peralihan dari fase ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan mencari jati dirinya, dan pandangan masa depan lebih realistis. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah juga permasalahan yang akan dihadapi. Dewasa awal sering disebut juga dengan dewasa muda yaitu antara umur 20-40 tahun yang merupakan tahapan paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia, dikarenakan seseorang mengalami banyak perubahan perubahan progresif secara fisik, kognitif maupun psikologisemosionalnya, untuk integrasi kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Secara hukum dewasa awal sejak seseorang menginjak usia 21 tahun (meskipun belum menikah) atau sejak seseorang menikah (meskipun belum berusia 21 tahun) Fauziah dkk (2024).

Hurlock, (1980) mengatakan bahwa seseorang dikatakan dewasa bila telah memiliki kekuatan tubuh secara maksimal, siap berproduksi, dan telah diharapkan telah memiliki kesiapan kognitif, afektif, dan psikomotor, serta dapat diharapkan memainkan perannya bersama dengan individu-individu lain dalam masyarakat. Ajhuri, (2019). Juga mengungkapkan seseorang yang menginjak dewasa awal tidaklah menjadi mudah banyak tuntutan yang harus dilakukan baik dari orang tua, teman, pasangan, lingkungan dan masih banyak lainnya sehingga banyak dewasa awal yang mengalami kondisi psikologis yang memprihatinkan, sehingga mereka membutuhkan support dalam menjalani kehidupannya.

Masa dewasa ini juga merupakan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, mengembangkan sifat-sifat baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru. Tugas perkembangan penting pada periode ini salah satunya menjalin hubungan yang romantis/berpacaran. Pada tahap ini, individu menjalin hubungan dengan menghadapi tugas perkembangan yang berhubungan dengan pembentukan relasi intim dengan lawan jenis. Keintiman merujuk pada kemampuan untuk menyatukan identitas individu dengan orang lain melalui kompromi, pengorbanan, dan komitmen dalam hubungan yang setara, salah satunya dengan menjalin hubungan romantis Safitri & Arianti, (2019). Pada tahap ini, individu dihadapkan pada sejumlah tugas perkembangan, salah satunya adalah memilih pasangan hidup dan belajar membangun kehidupan bersama pasangan sebagai persiapan menuju pernikahan dan pembentukan keluarga. Menjalinkan hubungan dengan lawan jenis dipandang sebagai bagian dari proses perkembangan yang wajar dan penting, karena melalui hubungan tersebut individu belajar memahami peran baru sebagai pasangan, mengembangkan tanggung jawab, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial sebagai orang dewasa.

Hubungan romantis sebagai proses mengenali pasangan secara lebih intim sehingga memungkinkan pasangan untuk menjalin hubungan jangka panjang.

Keterlibatan dalam hubungan romantis sangat penting bagi individu dewasa awal agar terhindar dari isolasi emosional yang berakibat pada ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan romantis yang kerap dijalin oleh individu dewasa awal adalah berpacaran William, dkk (2006). Menurut Kyns, (1989) pacaran merupakan ikatan emosional antara dua individu dengan jenis kelamin yang berlawanan, dimana hubungan ini terbentuk atas dasar perasaan khusus yang muncul dalam hati. Hubungan berpacaran selama masa dewasa awal diyakini memegang peran penting dalam perkembangan sosial maupun personal

Hubungan berpacaran di usia dewasa dinilai lebih serius dibandingkan dengan usia ketika remaja, dimana berpacaran pada saat dewasa membutuhkan perilaku saling mendukung, dan memiliki komitmen yang lebih besar dibandingkan hubungan berpacaran pada masa remaja sehingga berdampak pada hubungan yang lebih langgeng Kinsky, (2018) Pacaran menurut Kristen adalah hubungan antara dua orang yang dijalani secara sadar, bertanggung jawab, dan berlandaskan iman kepada Tuhan, bukan sekadar hubungan romantis yang didorong oleh perasaan atau nafsu semata. Dalam perspektif iman Kristiani, pacaran dipahami sebagai proses pengenalan yang serius untuk menilai kecocokan karakter, iman, nilai hidup, dan visi masa depan, dengan tujuan utama menuju pernikahan yang kudus dan diberkati oleh Tuhan. Oleh karena itu, pacaran bukanlah hubungan coba-coba atau sekadar status sosial, melainkan relasi yang memiliki arah, makna, dan tujuan yang jelas.

Pacaran Kristen harus dijalani berdasarkan prinsip kekudusan, kasih, komitmen, dan penghormatan terhadap martabat manusia sebagai ciptaan Tuhan.

Kekudusan menuntut pasangan untuk menjaga perilaku, pikiran, dan tindakan agar tidak bertentangan dengan firman Tuhan, termasuk menjauhi hubungan seksual sebelum pernikahan. Kasih yang diajarkan dalam Kekristenan bukanlah kasih yang egois atau penuh hawa nafsu, melainkan kasih yang tulus, rela berkorban, melindungi, dan membangun kehidupan pasangan. Hubungan pacaran juga harus dilandasi komitmen, sehingga tidak mempermainkan perasaan, tidak manipulatif, dan tidak berorientasi pada kesenangan sesaat.

Dengan adanya aturan yang berlaku dalam masyarakat, perilaku seksual pranikah tidak diperkenankan dan apabila dilanggar akan mendapatkan hukuman atau sanksi dari lingkungan dan masyarakat. Sanksi yang berlaku di masyarakat atas perbuatan hubungan seksual pranikah antara lain dikucilkan masyarakat, dapat mengakibatkan putus sekolah akibat kehamilan yang tidak diinginkan, serta mendapat celaan dan penolakan dari masyarakat terhadap dirinya sendiri. Arief (2013) Beban yang ditanggung akibat hubungan

seksual pranikah lebih berat pada perempuan dibandingkan dari laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor fisik dan budaya. Secara fisik, seksual pranikah dapat mengakibatkan hilangnya keperawanan. Bila pada laki-laki hilangnya keperawanan secara medis tidak bisa ditandai, hilangnya keperawanan pada perempuan mudah dikenali, yakni tidak utuhnya selaput darah pada wanita Arief (2013)

Seks pranikah dapat mengakibatkan kehamilan pada perempuan dan kondisi ini sering diartikan dalam masyarakat sebagai bentuk perilaku kenakalan. Secara kultural, masyarakat Jawa lebih mentolerir kenakalan pada anak laki-laki ketimbang perempuan Geertz, (1985). Hal ini akan memicu munculnya perasaan bersalah pada diri perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pranikah. Perasaan bersalah tersebut kemudian memicu adanya kekhawatiran dan penyesalan pada dirinya sendiri Maharani dkk (2018). Kehamilan di luar nikah (KDLN), yang secara tradisional dipandang sebagai penyimpangan moral, aib keluarga, dan pelanggaran norma agama, kini menghadapi pergeseran diskursus yang signifikan. Fenomena ini tidak lagi terisolasi di ruang privat, melainkan telah terekspos dan menjadi bahan perdebatan publik, membuka jalan menuju apa yang dikhawatirkan sebagai proses normalisasi.

Berdasarkan penelitian *Unmarried Women and Unintended Pregnancy: An Indonesian Cross-Sectional Study* yang dipublikasikan tahun 2023, dengan menggunakan data Indonesia Demographic and Health Survey (IDHS) 2017, ditemukan bahwa 15,5% perempuan belum menikah usia 15–49 tahun di Indonesia mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dalam lima tahun terakhir (hingga 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian tersebut dipengaruhi secara signifikan oleh faktor usia muda, tinggal di wilayah perkotaan, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kondisi ekonomi, dan multiparitas. Temuan ini menunjukkan bahwa kehamilan tidak diinginkan pada perempuan lajang merupakan masalah kesehatan reproduksi yang kompleks, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan demografis, sehingga memerlukan pendekatan pencegahan yang komprehensif melalui pendidikan kesehatan reproduksi, kebijakan perlindungan remaja, dan penguatan peran keluarga.

Fenomena ini tampak jelas dari banyaknya pemberitaan tentang artis atau figur publik yang hamil di luar nikah namun tetap mendapat dukungan luas dari masyarakat. Misalnya, beberapa artis dan influencer muda di Indonesia secara terbuka membagikan pengalaman kehamilan sebelum menikah di media sosial, bahkan menjadikannya bagian dari konten kehidupan sehari-hari. Alih-alih menerima kecaman, sebagian besar warganet justru menanggapi dengan empati dan dukungan moral. Kasus seperti ini menandai adanya pergeseran persepsi masyarakat dari yang awalnya menganggap kehamilan di luar nikah sebagai aib, kini mulai melihatnya sebagai hal yang “manusiawi” dan “biasa terjadi”.

Fenomena tersebut juga tercermin dalam kasus yang viral, seperti Erica Carlina yang beragama kristen, seorang figur publik yang sempat menghebohkan media sosial karena pengakuannya tentang kehamilan di luar nikah. Respons masyarakat terhadap kasus tersebut beragam: sebagian mengutuk karena dianggap melanggar norma moral dan agama, tetapi sebagian besar komentar di media sosial justru menunjukkan sikap toleransi dan empati, menganggap bahwa yang terpenting adalah tanggung jawab dan kasih sayang terhadap anak yang dilahirkan. Pola penerimaan sosial semacam ini menunjukkan bahwa masyarakat sedang berada dalam proses normalisasi moral di mana perilaku yang sebelumnya tabu kini mulai diterima sebagai bagian dari dinamika kehidupan modern.

Beban yang ditanggung akibat hubungan seksual pranikah lebih berat pada perempuan ketimbang pada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor fisik dan budaya. Secara fisik, seksual pranikah dapat mengakibatkan hilangnya keperawanan. Bila pada laki-laki hilangnya keperawanan secara medis tidak bisa ditandai, hilangnya keperawanan pada perempuan mudah dikenali, yakni tidak utuhnya selaput darah Arief (2017). Lebih jauh, seks pranikah dapat

mengakibatkan kehamilan padaperempuan dan kondisi ini sering diartikan sebagai bentuk perilaku kenakalan. Secara kultural, masyarakat Jawa lebih mentolerir kenakalan pada anak laki-laki ketimbang perempuan Geertz (1985). Hal ini akan memicu munculnya perasaan bersalah pada diri perempuan yang telah melakukan hubungan seksual pranikah. Perasaan bersalah tersebut kemudian memicu adanya kekhawatiran dan penyesalan pada dirinya (Maharani dkk (2018).

Dalam konteks perempuan yang menghadapi stigma sosial akibat pengalaman seks pranikah, self-compassion menjadi mekanisme psikologis yang sangat penting. Norma agama dan budaya yang kuat seringkali membuat perempuan lebih rentan terhadap penilaian moral dan kritik sosial, yang dapat memicu konflik batin, kritik diri berlebihan, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Dengan adanya self-compassion, perempuan diharapkan mampu memperlakukan dirinya dengan lebih penuh pengertian, mengurangi rasa malu dan menyalahkan diri, serta membangun pemulihan psikologis yang lebih sehat. Oleh karena itu, self-compassion dapat dipahami sebagai faktor protektif yang membantu perempuan menghadapi tekanan psikologis akibat stigma dan pengalaman hidup yang sulit.

Untuk mendapatkan data awal peneliti melakukan wawancara dengan salah satu Perempuan dewasa awal dengan inisial HS, usia 23 Tahun.

Pada saat aku mulai menjalin hubungan dalam berpacaran, itu sangat menyenangkan dan menjadi penyemangatku namun setelah berjalan lama aku terjerumus ke dalam hubungan yang seharusnya belum bisa kami lakukan karena belum menikah. Pada saat melakukan hubungan seks itu aku terseret oleh napsuku sendiri namun setelah itu aku merasakan penyesalan, bersalah, dan merasa sangat rendah diri nak, namun sejalanannya waktu nak aku merasa gak cuman aku kek gini di dunia ini banyak orang yang udah melakukan hubungan seks juga, dan bahkan banyak lagi orang yang lebih parah dari pada aku, banyak juga orang kulihat bisa bangkit dan berkembang, jadi aku ngerasa aku bisa bangkit dan menjalani hidup dengan lebih baik lagi nak (HS 23 Januari 2026)

Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa pada awalnya responden merasa bersalah saat memulai hubungan seks pranikah. Namun, seiring berjalannya waktu, responden mulai mampu menerima dirinya dengan lebih baik. Ia juga menunjukkan kemampuan common humanity yang baik, yaitu memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang wajar dialami oleh setiap orang, bukan hanya dirinya sendiri.

Dari hasil wawancara tersebut terlihat responden mengalami kondisi psikologis yang cukup memprihatinkan namun responden masih memiliki self-compassion yang cukup baik dalam dirinya.

Berikut juga peneliti melakukan wawancara dengan Perempuan dewasa awal dengan usia 22 tahun yang pernah melakukan seks pranikah NS.

“Aku sempat merasa sangat bersalah dan kecewa sama diriku sendiri karena sudah melakukan hal yang bertentangan dengan nilai yang aku yakini sebagai orang Kristen. Waktu itu aku sering menyalahkan diri sendiri dan terus mengingat kesalahan itu. Tapi lama-kelamaan aku belajar menerima bahwa apa yang sudah terjadi tidak bisa diubah. Aku ingin menjadikan pengalaman itu sebagai pelajaran supaya ke depannya aku bisa hidup lebih baik dan tidak mengulang kesalahan yang sama.”(2 Juli 2026)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa Subjek 2 mengalami proses penerimaan diri setelah menghadapi pengalaman melakukan seks pranikah. Pada awalnya, subjek merasakan perasaan bersalah, kecewa, dan penyesalan yang mendalam karena menyadari bahwa perilaku tersebut bertentangan dengan nilai-nilai kekristenan yang diyakininya. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu, subjek mulai berusaha menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang tidak dapat diubah. Penerimaan

tersebut tidak dimaknai sebagai pembenaran atas kesalahan yang telah dilakukan, melainkan sebagai bentuk kesadaran untuk mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. Subjek juga menunjukkan komitmen untuk memperbaiki diri, mendekatkan diri kepada Tuhan, serta berupaya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama di masa mendatang. Hal ini menunjukkan adanya proses menuju self-compassion, yang tercermin melalui kemampuan subjek dalam menerima pengalaman hidupnya, mengelola perasaan negatif secara lebih adaptif, dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk membangun kehidupan yang lebih baik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-compassion berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons pengalaman sulit. Meta-analisis yang dilakukan oleh Zessin, Dickhäuser, dan Garbade (2015) menemukan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis serta berhubungan negatif dengan stres, kecemasan, dan depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa cara individu memperlakukan dirinya sendiri menjadi faktor penting dalam menentukan apakah individu terjebak dalam penderitaan emosional atau mampu bangkit dari pengalaman negatif. Individu yang rendah self-compassion cenderung merespons kesulitan dengan menyalahkan diri, merasa malu, dan menarik diri secara sosial, sedangkan individu yang memiliki self-compassion tinggi lebih mampu mengelola emosi dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Perempuan yang pernah melakukan seks pranikah berpotensi memiliki self-compassion yang berbeda-beda.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa perempuan yang pernah melakukan seks pranikah memiliki tingkat self-compassion yang beragam, tergantung pada bagaimana mereka memaknai dan merespons pengalaman tersebut. Self-compassion berperan penting sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menerima pengalaman masa lalu tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Neff (2003) menegaskan bahwa self-compassion memungkinkan individu untuk bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri, menyadari bahwa kesalahan dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menghadapi emosi negatif secara sadar dan seimbang.

Penelitian Leary (2016) menunjukkan bahwa individu dengan self-compassion tinggi lebih mampu menerima pengalaman yang menimbulkan penyesalan dan menjadikannya sebagai sumber pembelajaran, bukan sebagai dasar untuk menyalahkan diri. Selain itu, penelitian Zessin (2015) melalui meta-analisis menemukan bahwa self-compassion berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis dan berkorelasi negatif dengan stres, rasa malu, serta distress emosional. Temuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa self-compassion membantu mengurangi kritik diri berlebihan dan meningkatkan resiliensi ketika individu menghadapi stigma atau tekanan sosial. Oleh karena itu, dalam konteks perempuan yang pernah melakukan seks pranikah dan menghadapi norma agama serta budaya yang kuat, self-compassion dapat dipahami sebagai faktor protektif yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan membantu individu bangkit dari konflik batin serta stigma yang dialami.

Religius atau agama Adalah ciri utama dalam kehidupan manusia ataupun kekuatan yang memengaruhi individu dalam bertindak Fridayanti (2015). Agama mengajarkan kebaikan yang akan berdampak bagi Kesehatan individu secara fisik maupun mental (Feist, Feist, & Roberts, (2018). Gartner, Lasson, dan Allen (1991) mengungkapkan bahwa agama memiliki korelasi positif dengan Kesehatan fisik, umur Panjang, berkorelasi negatif dengan bunuh diri, penggunaan obat, penyalahgunaan alkohol, melakukan kejahatan, stress secara psikologis, depresi; tidak terlalu rentan terhadap kecemasan Buzdar dkk (2015).

Meskipun penelitian mengenai self-compassion telah banyak dilakukan dan menunjukkan peran pentingnya dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, sebagian besar penelitian

tersebut masih berfokus pada populasi umum atau pada konteks stres dan trauma secara luas. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji self-compassion pada perempuan dewasa awal dengan pengalaman seks pranikah masih relatif terbatas. Padahal, pengalaman tersebut seringkali berkaitan dengan konflik batin, rasa bersalah, dan stigma sosial yang lebih kuat pada perempuan dibandingkan laki-laki. Keterbatasan penelitian ini menjadi semakin relevan dalam konteks budaya Indonesia yang religius dan kolektivistik, di mana norma agama dan nilai sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara individu memaknai perilaku seksual dan menilai dirinya sendiri. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji self-compassion pada perempuan dewasa awal dengan pengalaman seks pranikah dalam konteks budaya Indonesia menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang dialami serta faktor-faktor yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

METODE

Metode penelitian adalah salah satu tahapan dalam melakukan suatu penelitian, karena pada dasarnya metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian berguna untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan cara-cara ilmiah. Metode penelitian memiliki tujuan untuk memperoleh informasi sesuai dengan yang terumuskan dalam permasalahan atau tujuan penelitian dalam rinciannya digunakan sesuai operasional dengan secara sistematis.

Peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode Fenomenologi (phenomenology). Fenomenologi menyatakan bahwa upaya studi mengenai pengetahuan yang timbul dikarenakan rasa kesadaran ingin mengetahui. Objek pengetahuan berupa gejala atau kejadiankejadian dipahami melalui pengalaman secara sadar (conscious experience). Fenomenologi menganggap pengalaman yang aktual sebagai data tentang realitas yang dipelajari. Kata gejala (phenomenon yang berbentuk jamaknya adalah phenomena) merupakan asal istilah fenomenologi dibentuk, dan dapat diartikan sebagai suatu tampilan dari objek, kejadian, atau kondisi-kondisi menurut persepsi Littlejohn, (2002).

Pendekatan fenomenologi, menurut Polkinghorne (1989) menggambarkan arti sebuah pengalaman hidup beberapa orang tentang sebuah konsep atau fenomena. Orang-orang yang terlibat dalam menangani sebuah fenomena melakukan eksplorasi terhadap struktur kesadaran pengalaman hidup manusia. Menurut Cribbe (1986) dalam Creswell (2014), fenomenologi adalah suatu pendekatan dalam sosiologi yang mengidentifikasi masalah dari dunia pengalaman inderawi yang bermakna kepada dunia yang penuh dengan objekobjek yang bermakna, suatu hal yang semula terjadi dalam kesadaran individu secara terpisah dan kemudian secara kolektif, di dalam interaksi-interaksi antara kesadaran-kesadaran Creswell, (2014).

Pendekatan fenomenologi menurut Schutz digunakan untuk mengkaji cara-cara anggota masyarakat menyusun dan membentuk ulang dalam kehidupan sehari-hari Denzin, (2009). Sedangkan menurut Husserl, (1998) peneliti fenomenologis berusaha mencari tentang hal-hal yang perlu (esensial), struktur invarian (esensi) atau arti pengalaman yang mendasar dan menekankan pada intensitas kesadaran dimana pengalaman terdiri hal-hal yang tampak dari luar dan hal-hal yang berada dalam kesadaran masing-masing berdasarkan memori, image dan arti.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas maka peneliti menilai bahwa pendekatan kualitatif fenomenologi dianggap sebagai pilihan yang paling tepat digunakan untuk mengetahui bagaimana gambaran self-compassion pada perempuan kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap kedua subjek, ditemukan bahwa kedua subjek sama-sama menunjukkan adanya self-compassion, meskipun tingkat dan proses terbentuknya berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman hidup, cara memaknai kesalahan, dukungan sosial, pola asuh, serta spiritualitas yang dimiliki masing-masing subjek.

Berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek menunjukkan bahwa pengalaman melakukan seks pranikah memunculkan berbagai respons emosional, seperti rasa bersalah, penyesalan, malu, kecewa terhadap diri sendiri, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Reaksi emosional tersebut merupakan respons yang wajar mengingat kedua subjek menyadari bahwa perilaku yang dilakukan bertentangan dengan nilai-nilai agama Kristen yang mereka yakini. Namun demikian, keduanya tidak terus-menerus terjebak dalam perasaan tersebut. Seiring berjalannya waktu, kedua subjek mulai berusaha menerima pengalaman yang telah terjadi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat dijadikan pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion membantu individu menghadapi pengalaman negatif tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Menurut Neff (2003), self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun kesalahan. Self-compassion terdiri atas tiga aspek utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membantu individu menghadapi pengalaman yang menyakitkan secara lebih adaptif.

Pada aspek self-kindness, kedua subjek menunjukkan adanya kemampuan untuk bersikap lebih lembut kepada diri sendiri. Meskipun keduanya merasakan penyesalan atas perilaku seks pranikah yang pernah dilakukan, mereka tidak terus-menerus menghakimi diri sendiri. Kedua subjek berusaha memahami bahwa kesalahan yang telah terjadi tidak dapat diubah sehingga mereka memilih untuk mengambil hikmah dari pengalaman tersebut dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan ini sesuai dengan teori Neff (2003) yang menjelaskan bahwa self-kindness ditandai dengan kemampuan individu memberikan perhatian, pengertian, dan kasih sayang kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan maupun penderitaan, bukan dengan memberikan kritik atau hukuman yang berlebihan.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan yang cukup menarik pada kedua subjek. Subjek pertama masih melakukan hubungan seksual secara berulang bersama pasangannya walaupun telah menyadari bahwa perilaku tersebut bertentangan dengan nilai agama yang diyakininya. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan self-compassion tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku secara langsung. Self-compassion tidak berarti individu membenarkan perilaku yang dilakukan ataupun menganggap kesalahan sebagai sesuatu yang tidak penting. Sebaliknya, self-compassion memungkinkan individu menerima kenyataan tanpa tenggelam dalam rasa malu dan kebencian terhadap diri sendiri, sehingga individu memiliki kesempatan untuk melakukan perubahan secara bertahap. Neff (2011) menjelaskan bahwa self-compassion berbeda dengan self-indulgence. Self-compassion tidak mendorong individu untuk mempertahankan perilaku yang merugikan, tetapi justru membantu individu memiliki motivasi yang lebih sehat dalam memperbaiki diri.

Sementara itu, subjek kedua menunjukkan proses penerimaan diri yang lebih matang. Setelah mengalami pengalaman seks pranikah, subjek lebih banyak melakukan refleksi terhadap kehidupannya serta berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa, ibadah, dan membaca firman Tuhan. Pengalaman tersebut dimaknai sebagai pelajaran hidup agar lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan di masa mendatang. Hal tersebut menunjukkan bahwa self-kindness yang dimiliki subjek kedua berkembang bersamaan dengan munculnya motivasi

untuk memperbaiki kualitas hidup.

Pada aspek common humanity, kedua subjek menyadari bahwa setiap manusia memiliki kemungkinan melakukan kesalahan dalam kehidupannya. Kesadaran tersebut membuat mereka tidak memandang dirinya sebagai individu yang paling buruk dibandingkan orang lain. Mereka memahami bahwa setiap orang memiliki pergumulan, kelemahan, dan pengalaman hidup yang berbeda. Kesadaran tersebut membantu mengurangi perasaan terisolasi yang biasanya muncul akibat rasa bersalah maupun rasa malu setelah melakukan kesalahan. Temuan ini mendukung teori Neff (2003), yang menjelaskan bahwa common humanity merupakan kemampuan individu memandang penderitaan sebagai bagian dari pengalaman universal manusia sehingga individu tidak merasa sendirian ketika mengalami kegagalan.

Walaupun demikian, kedua subjek tetap memiliki kesadaran moral bahwa perilaku seks pranikah tidak sesuai dengan ajaran agama Kristen. Kesadaran tersebut membuat mereka tetap merasakan penyesalan dan rasa bersalah, namun tidak berkembang menjadi kebencian terhadap diri sendiri. Sebaliknya, rasa bersalah tersebut menjadi motivasi untuk melakukan evaluasi diri dan berusaha menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan demikian, common humanity tidak menghilangkan kesadaran moral individu, melainkan membantu individu memandang kesalahan secara lebih proporsional.

Pada aspek mindfulness, kedua subjek mampu mengenali berbagai emosi negatif yang muncul setelah melakukan seks pranikah. Mereka menyadari adanya rasa sedih, kecewa, malu, dan bersalah tanpa berusaha menyangkal keberadaan emosi tersebut. Selain itu, kedua subjek juga tidak membiarkan dirinya terus-menerus larut dalam emosi negatif. Mereka berusaha mengelola perasaan tersebut melalui berbagai strategi, seperti berdoa, membaca Alkitab, mengikuti ibadah, berbicara dengan orang yang dipercaya, serta melakukan aktivitas positif lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori Neff (2003) yang menjelaskan bahwa mindfulness merupakan kemampuan individu menyadari pikiran dan perasaan yang muncul secara seimbang tanpa menekan maupun melebih-lebihkan pengalaman negatif yang dialami. Individu yang memiliki mindfulness akan mampu menerima pengalaman emosional sebagaimana adanya sehingga lebih mudah menemukan solusi dibandingkan individu yang terus-menerus tenggelam dalam rasa bersalah.

Selain ketiga aspek self-compassion, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terbentuknya self-compassion pada kedua subjek. Faktor pertama adalah pengalaman pribadi. Kedua subjek menjelaskan bahwa hubungan pacaran yang telah berlangsung cukup lama menumbuhkan rasa percaya, nyaman, serta kedekatan emosional dengan pasangan. Kedekatan tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong terjadinya hubungan seksual pranikah. Setelah mengalami berbagai konsekuensi psikologis, kedua subjek mulai melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut sehingga pengalaman hidup berperan sebagai sarana pembelajaran dalam membentuk self-compassion.

Faktor kedua adalah dukungan sosial. Kedua subjek memperoleh dukungan dari keluarga, pasangan, maupun teman dekat yang memberikan rasa aman untuk berbagi cerita tanpa merasa dihakimi. Dukungan tersebut membantu mengurangi tekanan emosional dan mempercepat proses penerimaan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Neff dan McGehee (2010), yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang hangat dan suportif berkontribusi terhadap berkembangnya self-compassion.

Selanjutnya, pola asuh juga memberikan pengaruh terhadap pembentukan self-compassion. Nilai-nilai moral yang ditanamkan sejak kecil membentuk cara kedua subjek memandang perilaku seks pranikah sebagai sesuatu yang bertentangan dengan prinsip yang mereka yakini. Di sisi lain, pengalaman dalam keluarga juga memengaruhi bagaimana mereka

belajar menghadapi kesalahan dan menyelesaikan konflik emosional. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan individu untuk menerima diri maupun melakukan evaluasi terhadap perilakunya.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan memiliki peranan yang sangat penting dalam proses pembentukan self-compassion pada kedua subjek. Sebagai perempuan Kristen, keduanya memahami bahwa seks pranikah bertentangan dengan ajaran Alkitab. Pemahaman tersebut memunculkan rasa bersalah kepada Tuhan, tetapi pada saat yang sama mereka juga mempercayai adanya kasih dan pengampunan Tuhan bagi setiap orang yang mau bertobat. Keyakinan tersebut membantu kedua subjek mempertahankan harapan bahwa mereka tetap memiliki kesempatan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Spiritualitas dalam penelitian ini menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu proses penerimaan diri dan pemulihan setelah mengalami konflik batin.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah bukanlah kondisi yang muncul secara instan, melainkan merupakan suatu proses yang berkembang melalui pengalaman hidup, refleksi diri, dukungan sosial, serta kedekatan dengan Tuhan. Self-compassion tidak menghapus rasa bersalah ataupun penyesalan, tetapi membantu individu menghadapi pengalaman tersebut secara lebih sehat sehingga tidak terjebak dalam penghukuman diri yang berkepanjangan. Dengan adanya self-compassion, individu mampu menerima dirinya sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan sekaligus memiliki motivasi untuk memperbaiki diri dan menjalani kehidupan yang lebih sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Neff (2003; 2011) bahwa self-compassion merupakan sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi pengalaman negatif dengan lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, self-compassion bukan berarti membenarkan perilaku seks pranikah, melainkan membantu perempuan Kristen dewasa awal mengelola rasa bersalah, menerima diri secara lebih sehat, serta menumbuhkan harapan dan motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik sesuai dengan nilai moral dan spiritual yang mereka anut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek penelitian memiliki gambaran self-compassion yang berbeda, meskipun keduanya sama-sama mengalami pergumulan emosional setelah melakukan seks pranikah. Subjek pertama menunjukkan bahwa self-compassion yang dimiliki berada pada kategori cukup baik, namun belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari kemampuan subjek untuk menerima bahwa dirinya pernah melakukan kesalahan, berusaha tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri, serta memiliki keinginan untuk memperbaiki kehidupannya. Pada aspek self-kindness, subjek mulai menunjukkan sikap lebih lembut terhadap dirinya sendiri dengan tidak terus-menerus menghakimi diri atas kesalahan yang telah dilakukan. Pada aspek common humanity, subjek menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan dapat melakukan kesalahan. Sementara itu, pada aspek mindfulness, subjek mampu mengenali perasaan bersalah, sedih, dan kecewa tanpa sepenuhnya tenggelam dalam emosi tersebut.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa self-compassion yang dimiliki subjek pertama belum sepenuhnya berdampak pada perubahan perilaku. Meskipun telah memiliki kesadaran akan kesalahan serta merasakan penyesalan, subjek masih melakukan hubungan seksual secara berulang dengan pasangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan pengampunan terhadap diri sendiri belum diikuti oleh perubahan perilaku

yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya. Dengan demikian, self-compassion pada subjek pertama lebih berperan dalam membantu mengurangi tekanan psikologis dan rasa bersalah, tetapi belum sepenuhnya menjadi pendorong perubahan perilaku.

Sementara itu, subjek kedua menunjukkan gambaran self-compassion yang relatif lebih baik. Subjek mampu menerima pengalaman masa lalunya sebagai bagian dari proses kehidupan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Subjek juga mampu memandang pengalaman tersebut sebagai pembelajaran yang memberikan makna bagi kehidupannya. Pada aspek self-kindness, subjek menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri dengan memberi kesempatan untuk memperbaiki kehidupan dan bangkit dari kesalahan. Pada aspek common humanity, subjek menyadari bahwa kesalahan merupakan pengalaman yang dapat dialami oleh setiap individu sehingga tidak merasa dirinya paling buruk dibandingkan orang lain. Sedangkan pada aspek mindfulness, subjek mampu menerima emosi negatif secara seimbang, mengelola rasa bersalah, serta tidak membiarkan emosi tersebut menguasai dirinya secara berlebihan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pembentukan self-compassion pada kedua subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pola asuh keluarga, pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta nilai-nilai religius yang dimiliki. Dukungan dari keluarga, pasangan, teman terdekat, serta hubungan spiritual dengan Tuhan menjadi sumber kekuatan yang membantu kedua subjek dalam menghadapi rasa bersalah dan proses penerimaan diri. Selain itu, pengalaman hidup yang telah dilalui mendorong kedua subjek untuk melakukan refleksi diri sehingga secara bertahap mampu membangun sikap yang lebih penuh kasih terhadap dirinya sendiri. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan proses yang berkembang secara bertahap dan tidak muncul secara instan. Self-compassion membantu individu mengurangi kecenderungan menghakimi diri sendiri, menerima pengalaman hidup secara lebih realistis, serta membangun harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Namun, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa self-compassion tidak selalu secara langsung menghasilkan perubahan perilaku. Perubahan perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti komitmen pribadi, lingkungan sosial, kualitas hubungan dengan pasangan, serta kekuatan nilai moral dan spiritual yang dimiliki individu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran self-compassion pada perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak.

1. Bagi subjek penelitian

Subjek diharapkan terus mengembangkan self-compassion secara lebih sehat melalui proses refleksi diri, penerimaan diri, serta komitmen untuk melakukan perubahan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai yang diyakini. Self-compassion hendaknya tidak dimaknai sebagai pembenaran atas kesalahan yang pernah dilakukan, melainkan sebagai kemampuan untuk menerima diri sekaligus bertanggung jawab memperbaiki kehidupan di masa depan. Selain itu, menjaga kedekatan dengan Tuhan, membangun relasi yang sehat dengan keluarga dan orang-orang terdekat, serta mencari dukungan ketika menghadapi tekanan psikologis dapat membantu mempertahankan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi keluarga

Keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang penuh penerimaan, kasih sayang, dan komunikasi yang terbuka sehingga anggota keluarga merasa aman untuk mengungkapkan pergumulan yang dialami. Pendekatan yang mengutamakan dukungan emosional dibandingkan penghakiman diharapkan dapat membantu individu mengembangkan self-compassion yang lebih baik serta mendorong perubahan perilaku yang positif.

3. Bagi gereja dan konselor Kristen

Gereja maupun konselor Kristen diharapkan dapat memberikan pendampingan pastoral

dan konseling yang tidak hanya menekankan aspek dosa dan pertobatan, tetapi juga membantu individu memahami pentingnya penerimaan diri, kasih karunia Tuhan, serta proses pemulihan psikologis. Pendekatan yang seimbang antara nilai-nilai iman dan kesehatan mental dapat membantu individu menjalani proses pemulihan secara lebih optimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan dua orang subjek sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga temuan yang diperoleh menggambarkan pengalaman subjektif masing-masing partisipan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, menggunakan karakteristik subjek yang lebih beragam, atau mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai self-compassion. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan self-compassion, seperti religiusitas, rasa bersalah (guilt), rasa malu (shame), forgiveness, psychological well-being, coping religius, maupun dukungan sosial sehingga dapat memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam memahami dinamika psikologis perempuan Kristen dewasa awal yang pernah melakukan seks pranikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi perkembangan: Pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Penebar Media Pustaka.
- Arief, A. (2013). Judul artikel atau skripsi. Nama Jurnal, volume(issue), halaman_awal-halaman_akhir.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th (ed.)). Sage Publications.
- Denzin, N. K. (2009). The research act: A theoretical introduction to sociological methods (3rd (ed.)). Transaction Publishers.
- fauziah nasution, annisa wibowo, tania may sabrina nanution, innaya rahmadhani edith. (2024). Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan. 01(03), 108–115.
- Hadi, N. Y., & Hindradjat, J. (2025). Harmoni jiwa dan iman dalam membangun hubungan sehat perspektif Kristen. J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 4(2), 1178–1188.
- Hermanto, Y. P., & Cyntiawati, D. (2024). Prinsip-prinsip pacaran perjanjian Alkitabiah bagi kaum muda Kristen. SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi, 13(2), 347–360.
<https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- Hurlock, E. B. (1980). Developmental psychology: A life-span approach (6th (ed.)). McGraw-Hill.
- Husserl, E. (1998). Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. In (F. Kersten, Trans.). Kluwer Academic Publishers.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and wellbeing. Current Directions in Psychological Science, 27(6), 1–6.
- Kyns, A. (1989). Judul buku atau artikel: Vol. volume (Issue issue). Nama Penerbit.
- Littlejohn, S. W. (2002). Theories of human communication (7th (ed.)). Wadsworth.
- Moleong, L. J. (2007). Metodologi penelitian kualitatif (Revisi (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Nailulzahwaidar, E., & Takwin, B. (2022). Pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap self-compassion pada dewasa awal. Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 13(2), 128–141.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. Psychologie in Österreich, 3(2), 114–119.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity, 9(3), 225–240.

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). The effect of selfcompassion and Islamic spiritual orientation on academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif dalam penelitian pendidikan bahasa*. Cakra Books.
- Permatasari, R. D. A., & Nurchayati, N. (2021). Penerimaan diri pada perempuan dewasa awal yang pernah berhubungan seks pranikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 86–101.
- Polhill, S. E., Smith, S. K. H., Baughan, E. C., Bunnell, K., Bunker, B., GarciaPrada, D., Ferguson, M. A., Smith, G. S., Smith, B. M., Wang, K. T., Allen, G. E. K., & Nielsen, J. A. (2025). Self-compassion, maladaptive perfectionism, and scrupulosity among members of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints in the USA. *Journal of Religion and Health*.
- Safitri, A., & Arianti, R. (2019). Judul artikel. *Nama Jurnal*, volume(issue)
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379.
- Vasconcelos, P., Oliveira, C., & Nobre, P. (2020). Self-compassion, emotion regulation, and female sexual pain: A comparative exploratory analysis. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(2), 289–299.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion: Studi literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Williams, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2006). *Marriages, families, and intimate relationships*. Pearson.
- Worthington Jr., E. L., Berry, J. W., & Parrott, L. (2011). Religion and forgiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 123–135.