



## **PENERAPAN KEGIATAN KONSELING DI PT. TRANSFORMA COUNSELING**

**Ai Euis Mudrikah<sup>1</sup>, Siti Fatonah<sup>2</sup>,**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Yogyakarta  
Korespondensi Penulis. E-mail: [23202022003@student.uin-suka.ac.id](mailto:23202022003@student.uin-suka.ac.id) Tlp: +6285600138637

### **Abstrak**

*Kehamilan luar nikah merupakan persoalan sosial yang sering kali berdampak berat bagi perempuan, baik secara fisik maupun psikologis. Fenomena ini kerap disertai dengan stigma sosial, tekanan emosional, dan kecemasan, yang membutuhkan penanganan yang sensitif dan empatik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan konseling individual di PT. Transforma Counseling dalam menangani kasus kehamilan luar nikah, dengan fokus pada pendekatan berbasis empati dan kebutuhan klien. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini mengidentifikasi pengalaman subjektif perempuan yang menghadapi kehamilan luar nikah dan bagaimana konseling membantu mereka mengelola perasaan dan stres. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-struktural dengan partisipan yang dipilih secara purposive, serta dianalisis menggunakan teknik fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis empati dan menggunakan terapi kognitif-behavioral efektif dalam membantu klien mengatasi kecemasan dan stigma, meningkatkan penerimaan diri, serta memberi mereka kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih percaya diri. Selain itu, pemberian dukungan sosial yang terintegrasi dalam konseling memperkuat ketahanan psikologis klien. Evaluasi berkala dan monitoring pasca bimbingan memastikan keberlanjutan proses pemulihan. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan model konseling yang lebih terstruktur dan berbasis kebutuhan, serta dapat dijadikan referensi bagi lembaga lain dalam menangani kasus serupa secara lebih profesional dan kontekstual.*

**Kata Kunci:** *Konseling, Kehamilan Luar Nikah, intervensi*

### **Abstrak**

*Premarital pregnancy is a social problem that often has a serious impact on women, both physically and psychologically. This phenomenon is often accompanied by social stigma, emotional stress, and anxiety, which require sensitive and empathetic handling. This study aims to explore the application of individual counseling at PT. Transforma Counseling in handling cases of premarital pregnancy, with a focus on an empathy-based approach and client needs. Using a qualitative method with a phenomenological approach, this study identifies the subjective experiences of women facing premarital pregnancy and how counseling helps them manage their feelings and stress. Data were collected through semi-structured interviews with purposively selected participants, and analyzed using phenomenological techniques. The results of the study indicate that empathy-based*

*interventions using cognitive-behavioral therapy are effective in helping clients overcome anxiety and stigma, increase self-acceptance, and give them the ability to make more confident decisions. In addition, providing social support integrated into counseling strengthens clients' psychological resilience. Periodic evaluation and post-guidance monitoring ensure the sustainability of the recovery process. These findings provide an important contribution to the development of a more structured and needs-based counseling model, and can be used as a reference for other institutions in handling similar cases more professionally and contextually.*

**Keywords:** *Intervensi Counseling, Premarital Pregnancy, Intervention*

## **1. Pendahuluan**

Salah satu masalah sosial yang cukup aneh di Indonesia adalah kehamilan luar nikah. Bagi perempuan, fenomena ini biasanya diikuti oleh konsekuensi sosial yang mengerikan, termasuk pengucilan, stigma moral, dan kekerasan psikologis dari keluarga dan masyarakat sekitar. Tidak sedikit perempuan yang mengetahui bahwa mereka hamil di luar nikah menghadapi tekanan untuk menyembunyikan kehamilannya, terkadang sampai mengambil tindakan ekstrim. Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada tubuh seseorang, tetapi juga sangat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial mereka. Bantuan profesional yang tidak menghakimi dan empatik dalam situasi seperti ini sangat penting untuk membantu orang yang mengalami tekanan dan membuat keputusan yang tepat untuk masa depannya (Salmiah Harahap & Karneli, 2022)

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah kehamilan luar nikah, termasuk pendidikan kesehatan reproduksi, layanan kesehatan berbasis komunitas, dan konseling. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan emosional, akses ke informasi, dan layanan konseling terus-menerus dapat membantu perempuan mengatasi krisis yang disebabkan oleh kehamilan. Sebagian besar metode ini, bagaimanapun, tetap berpusat pada pendekatan kelompok atau komunitas dan tidak melihat ke dalam konseling individual yang terstruktur dan berbasis kebutuhan klien. Pendekatan yang umum dan tidak personal seringkali tidak mampu menggali secara menyeluruh masalah internal yang dialami oleh individu dan tidak memberikan ruang

bagi klien untuk membangun kembali kepercayaan dirinya dalam menghadapi tantangan (Sari, 2022)

PT. Transforma Counseling, salah satu lembaga konseling non-pemerintah, berfokus pada masalah psikososial, termasuk kehamilan luar nikah. Organisasi ini mengembangkan metode konseling individual yang didasarkan pada kebutuhan dan karakter unik setiap klien. Tidak banyak penelitian ilmiah yang secara menyeluruh mempelajari model konseling yang digunakan oleh lembaga ini, yang mencakup langkah-langkah intervensi, teknik asesmen, metode konseling, dan evaluasi keberhasilan program. Ini terjadi meskipun metode ini telah digunakan dalam praktik. Penelitian ini berfokus pada cara PT Transforma Counseling menangani individu yang mengalami kehamilan luar nikah secara individual, manusiawi, dan berkelanjutan (Tjolly & Soetjiningasih, 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan kajian ilmiah mengenai pendekatan konseling individual dalam penanganan kehamilan luar nikah, serta menawarkan suatu konsep alternatif berbasis praktik lapangan yang telah teruji di PT. Transforma Counseling. Dengan melakukan studi mendalam terhadap model intervensi yang digunakan, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya pada ranah intervensi krisis dan kesehatan mental perempuan. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan inspirasi dan panduan praktis bagi lembaga lain yang menangani kasus serupa, sehingga pendekatan penanganan terhadap perempuan dengan kehamilan luar nikah dapat dilakukan secara lebih empatik, profesional, dan kontekstual (Wati, 2015)

## **2. Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang bertujuan untuk menggali dan memahami makna pengalaman subjektif perempuan yang mengalami kehamilan luar nikah serta menjalani proses konseling di

PT. Transforma Counseling. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menangkap esensi dari pengalaman hidup partisipan, termasuk dinamika emosi, konflik batin, dan proses pemulihan psikologis yang mereka alami. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan partisipan yang dipilih secara purposive, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologis dengan langkah-langkah seperti transkripsi, identifikasi pernyataan bermakna, formulasi tema, dan penyusunan deskripsi esensial pengalaman. Peneliti melakukan *bracketing* untuk menanggukkan prasangka pribadi agar dapat memahami pengalaman partisipan secara otentik, serta menjaga keabsahan data melalui *member checking* dan refleksi mendalam terhadap temuan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang kaya mengenai bagaimana partisipan memaknai pengalaman kehamilan luar nikah dan peran konseling dalam proses transformasi diri mereka (Creswell, 2015).

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Basis penelitian ini didasarkan pada hasil observasi langsung yang dilakukan di PT Transformasi Konseling, sebuah lembaga profesional yang bergerak di bidang layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan integratif dan holistik. Dalam pelaksanaan layanannya, PT Transformasi Konseling menerapkan sejumlah langkah sistematis yang menjadi dasar dalam proses pemberian intervensi psikologis dan konseling.

#### **3.1 Langkah-langkah yang Dicapai untuk Mengatasi Permasalahan**

##### **1. Identifikasi Masalah**

Langkah pertama adalah melakukan wawancara dan konseling untuk menggali lebih dalam tentang situasi yang dihadapi oleh klien, termasuk dampak emosional dari kehamilan luar nikah dan reaksi dari keluarga serta lingkungan sekitar

## 2. Penyusunan Rencana Intervensi

Setelah memahami masalah secara menyeluruh, konselor bekerja bersama klien untuk menyusun rencana intervensi yang mencakup dukungan emosional, pembentukan strategi coping, dan peningkatan kepercayaan diri klien dalam menghadapi situasi tersebut.

## 3. Konseling Individu

Konseling dilakukan dengan pendekatan berbasis empati, untuk membantu klien mengatasi rasa malu, kecemasan, dan ketakutan yang mungkin timbul terkait dengan kehamilan luar nikah. Teknik yang digunakan termasuk terapi kognitif-behavioral dan pendampingan psikologis untuk membantu klien dalam menerima dan mengelola perasaan mereka.

## 4. Pemberian Dukungan Sosial

Selain konseling individu, klien juga diberikan informasi tentang dukungan sosial yang dapat mereka akses, termasuk informasi mengenai hak-hak mereka sebagai individu hamil, serta dukungan dari keluarga atau lembaga terkait.

## 5. Evaluasi Berkala

Evaluasi dilakukan setiap beberapa sesi untuk menilai kemajuan klien dan memastikan bahwa rencana intervensi berjalan dengan baik. Jika diperlukan, sesi lanjutan atau perubahan pendekatan dilakukan.

### 3.2 Hasil yang Dicapai

Setelah beberapa sesi konseling, klien menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam mengelola kecemasan dan stres yang berkaitan dengan kehamilan luar nikah. Mereka juga mulai mampu menerima keadaan dengan lebih baik dan menemukan cara-cara positif untuk mengatasi tekanan yang datang dari lingkungan dan keluarga mereka. Selain itu, klien lebih percaya diri dalam membuat keputusan tentang masa depan mereka, termasuk kelahiran anak dan tindakan selanjutnya.

### 3.3 Monitoring Pasca Bimbingan:

Monitoring dilakukan melalui sesi tindak lanjut setelah beberapa minggu untuk mengevaluasi apakah klien telah mampu mengelola situasi mereka secara mandiri. Selain itu, monitoring juga dilakukan untuk memastikan bahwa klien tetap mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam menjalani kehamilan dan menghadapi tantangan emosional yang mungkin muncul.

Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis empati dan terapi kognitif-behavioral sangat efektif dalam membantu klien mengatasi kecemasan dan tekanan sosial yang mereka hadapi. Klien berhasil menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam hal pengelolaan stres dan peningkatan penerimaan diri terhadap situasi mereka. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk lebih memahami dan mengubah pola pikir yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Salah satu kelebihan dari intervensi ini adalah pendekatan yang sangat sensitif terhadap stigma sosial yang dihadapi klien, yang sering kali menjadi hambatan utama dalam proses penyembuhan. Dengan pendekatan yang mengutamakan empati, klien merasa aman untuk membuka perasaan mereka dan lebih terbuka dalam berkomunikasi. Pemberian dukungan sosial yang terintegrasi dengan konseling juga memperkuat ketahanan psikologis klien, memberi mereka rasa diterima dan didukung dalam perjalanan mereka mengatasi masalah yang ada.

Namun, meskipun ada kemajuan yang jelas, keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa klien yang membutuhkan dukungan lebih intensif mungkin memerlukan lebih banyak sesi atau program lanjutan agar dapat mengatasi permasalahan mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, PT. Transforma Counseling mungkin perlu meninjau kembali kapasitas layanan yang tersedia agar bisa memberikan dukungan yang lebih holistik bagi klien.

Teori psikologi dan terapi kognitif-behavioral digunakan untuk menangani kasus ini. Konsep ini digunakan sebagai dasar untuk membuat intervensi yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan klien. Pengalaman praktisi dalam menangani kasus serupa juga merupakan referensi penting untuk membuat rencana intervensi yang tepat. Metode yang didasarkan pada teori dan pengalaman nyata ini terbukti membantu klien dalam mencapai pemulihan psikologis.

Ada pendekatan sistematis dan terstruktur dalam membantu klien mengatasi krisis psikososial mereka, menurut analisis langkah-langkah yang diambil PT Transforma Counseling untuk menangani kasus kehamilan luar nikah. Pada tahap awal, konselor dapat memahami latar belakang sosial dan emosional klien secara menyeluruh melalui identifikasi masalah melalui wawancara dan konseling. Tahap ini sangat penting karena kehamilan luar nikah seringkali menyebabkan dampak psikologis yang rumit, seperti rasa malu, penolakan diri, dan kecemasan tentang masa depan (Alifah et al., 2022)

Langkah berikutnya dilakukan secara kolaboratif antara klien dan konselor, yaitu pembuatan rencana intervensi. Metode ini meningkatkan keterlibatan klien dalam proses pemulihan dan membangun rasa percaya diri dan kontrol diri klien. Proses intervensi mencakup terapi kognitif-behavioral dan konseling individu yang berbasis empati. Menggunakan metode ini, klien dapat mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memperparah tekanan emosional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih sehat dan adaptif (Alifah Anisa P. et al., 2021)

Dukungan sosial juga merupakan komponen penting yang melengkapi konseling. Informasi tentang hak-hak klien dan koneksi ke jaringan dukungan yang relevan membantu klien mengatasi tekanan sosial dan stigma yang mungkin berasal dari lingkungan konseling. Menurut evaluasi berkala, metode ini tidak

hanya reaktif, tetapi juga responsif terhadap pertumbuhan dan kebutuhan klien dari waktu ke waktu (Illu, 2020)

Observasi langsung membantu menemukan perubahan non-verbal dan perilaku klien selama proses bimbingan, sedangkan penggunaan wawancara semi-struktural memungkinkan eksplorasi yang lebih fleksibel namun tetap terarah. Hasil dari intervensi ini menunjukkan kemajuan besar dalam hal pengelolaan stres, penerimaan diri, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih logis dan santai (Syahri & Afifah, 2018)

Monitoring pasca bimbingan menjadi kunci untuk memastikan keberlanjutan efek positif dari intervensi. Melalui sesi tindak lanjut, klien tidak hanya dinilai kemampuannya dalam mengelola situasi secara mandiri, tetapi juga diberikan kesempatan untuk kembali mendapatkan dukungan jika mengalami kemunduran emosional. Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa pemulihan psikologis merupakan proses yang dinamis dan membutuhkan penguatan secara terus-menerus (Illu, 2020)

Dalam pembahasan, terlihat bahwa intervensi yang menggabungkan teori psikologi, khususnya terapi kognitif-behavioral, dengan empati praktis memberikan dampak positif yang nyata. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya bergantung pada metode yang digunakan, tetapi juga pada kepekaan praktisi terhadap konteks sosial dan budaya yang melingkupi kehidupan klien. Stigma sosial yang kerap menjadi penghalang terbesar dalam pemulihan berhasil diatasi dengan menciptakan ruang yang aman, terbuka, dan bebas penghakiman (Sari, 2022)

Namun demikian, keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi tantangan tersendiri. Tidak semua klien dapat meraih hasil maksimal dalam waktu yang terbatas, sehingga penting bagi lembaga untuk mempertimbangkan pengembangan program lanjutan dan peningkatan kapasitas layanan. Dalam

jangka panjang, pendekatan holistik yang melibatkan konseling, dukungan sosial, serta pemantauan berkelanjutan dapat menjadi model penanganan yang efektif dalam menghadapi kasus kehamilan luar nikah dan permasalahan psikososial serupa (Salmiah Harahap & Karneli, 2022)

#### **4. Simpulan**

Penanganan kasus kehamilan luar nikah yang dilakukan oleh PT. Transforma Counseling menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dan berbasis empati sangat efektif dalam membantu klien mengatasi permasalahan emosional dan sosial yang mereka hadapi. Dengan langkah-langkah yang terstruktur mulai dari identifikasi masalah, penyusunan rencana intervensi, hingga konseling individu dan pemberian dukungan sosial, klien mampu mengelola kecemasan, stres, dan stigma sosial yang mereka alami. Penggunaan terapi kognitif-behavioral sebagai dasar intervensi memberikan dampak positif dalam perubahan pola pikir klien, memungkinkan mereka untuk menerima situasi dengan lebih baik dan membuat keputusan yang lebih percaya diri tentang masa depan. Meskipun ada tantangan dalam keterbatasan waktu dan sumber daya, evaluasi berkala dan monitoring pasca bimbingan memastikan bahwa proses pemulihan dapat berlanjut secara mandiri. Secara keseluruhan, pendekatan yang terintegrasi ini terbukti efektif dalam membantu klien menjalani kehamilan luar nikah dengan lebih tenang, terbuka, dan siap menghadapi tantangan yang ada.

#### **Referensi**

- Alifah, A. P., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.38077>
- Alifah Anisa P., Apsari Nurliana C., & Taftazani Budi M. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529–537.

<https://mediaindonesia.com/humaniora/>

- John Creswell. 2015. Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi, Riset Kualitatif & Kuantitatif . Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Illu, J. (2020). Peran Gereja Dalam Pelayanan Pastoral Terhadap Pasangan Hamil Sebelum Menikah. *Phronesis Jurnal Teologi Dan Misi*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.47457/phr.v3i1.47>
- Salmiah Harahap, & Karneli, Y. (2022). Studi Meta Analisis Bantuan Bimbingan Konseling Menangani Masalah Hamil Di Luar Nikah (Married By Accident). *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1458>
- Sari, E. A. (2022). Pendampingan Psikologi dan Spiritual pada Ibu Hamil di Luar Nikah. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(1), 130–140. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i1.442>
- Syahri, A., & Afifah, L. A. (2018). Fenomena hamil di luar nikah di kalangan remaja ditinjau dalam perspektif pendidikan Islam. *Attarbiyah*, 27, 1. <https://doi.org/10.18326/tarbiyah.v27i0.1-18>
- Tjolly, A. Y., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dampak Psikologis yang Hamil siluar Pernikahan. *Journal Of Social Science Research*, 3, 224–237.
- Wati, M. J. K. (2015). Identifikasi Penyesuaian Sosial Remaja Yang Menikah Akibat Hamil Di Luar Nikah Di Kecamatan Jetis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 1–16.