LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

KONSEKUENSI PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN PASCA ABORSI: TINJAUAN LITERATUR PSIKOLOGI KESEHATAN

Shafiyya Rahma Khoerunnisa[1], Gezi Salsa Bila[2], Maret Parensia[3], Flora Rahmadhani[4], Wirza Feny Rahayu[5]
[1, 2, 3, 4, 5]Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
shafiyyarahma29@gmail.com[1], gezisalsabila14@gmail.com[2], parensiamaret@gmail.com[3], rahmadhaniflora78@gmail.com[4], wirza.feny@fpk.unp.ac.id[5]

Abstract

Abortion is a complex issue in health psychology that not only affects women's physical health but also has various psychological consequences. This article aims to synthesize previous research findings on the psychological consequences experienced by women after abortion. The method used was a narrative literature review with articles searched through the Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases. The literature was selected based on inclusion criteria in the form of full-text articles, focusing on women after abortion, published within the last ten years (2015-2025), and using English or Indonesian. Based on the selection process, seven relevant articles were obtained for analysis. The results of the study showed that abortion is associated with various psychological consequences, particularly depression, anxiety, and guilt. These findings confirm that the post-abortion experience needs to be understood as a psychological issue that requires attention in health services and psychosocial support for women.

***Keyword**: Abortion, Post-Abortion, Psychological Consequences, Depression, Anxiety, Women*

Abstrak

Aborsi merupakan isu kompleks dalam psikologi kesehatan yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik perempuan, tetapi juga berkaitan dengan berbagai konsekuensi psikologis. Artikel ini bertujuan untuk mensintesis temuan penelitian terdahulu mengenai konsekuensi psikologis yang dialami perempuan pasca aborsi. Metode yang digunakan adalah *narrative literature review* dengan penelusuran artikel melalui database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Literatur diseleksi berdasarkan kriteria inklusi berupa artikel full text, berfokus pada perempuan pasca aborsi, diterbitkan dalam rentang rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2015-2025), serta menggunakan bahasa inggris atau indonesia. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh tujuh artikel yang relevan untuk dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa aborsi berkaitan dengan berbagai konsekuensi psikologis, terutama depresi, kecemasan, dan rasa bersalah. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman pasca aborsi perlu dipahami sebagai isu psikologis yang memerlukan perhatian dalam layanan kesehatan dan dukungan psikososial bagi perempuan.

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

Kata kunci: Aborsi, Pasca Aborsi, Konsekuensi Psikologis, Depresi, Kecemasan, Perempuan

PENDAHULUAN

Aborsi merupakan isu kompleks yang melibatkan aspek moral, hukum, sosial, dan kesehatan, serta terus menjadi perhatian global. Menurut World Health Organization (2024) aborsi adalah penghentian kehamilan sebelum janin dapat hidup di luar kandungan, baik secara spontan maupun melalui tindakan medis yang disengaja. WHO melaporkan bahwa sekitar 73 juta aborsi yang diinduksi terjadi di seluruh dunia setiap tahun. Enam dari sepuluh (61%) kehamilan yang tidak diinginkan, dan tiga dari sepuluh (29%) kehamilan, berakhir dengan aborsi yang diinduksi. Menurut Bearak et.al (2022) dalam laporan penelitiannya, sepanjang periode 2015-2019 tercatat sekitar 121 Juta kasus kehamilan yang tidak diinginkan setiap tahunnya. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat sekitar 64 kehamilan tidak diinginkan untuk setiap 1.000 perempuan berusia 15-49 Tahun. Selain risiko fisik, aborsi berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan rasa bersalah (Coleman, 2011; Major et al., 2000). Studi meta-analitik menunjukkan bahwa prevalensi depresi pasca-aborsi secara global mencapai 34,5% (Gebeyehu et al., 2023). Faktor kontekstual seperti stigma sosial, tekanan moral, serta pengambilan keputusan yang tidak sepenuhnya bersifat otonom diketahui memperbesar kerentanan psikologis perempuan pasca aborsi (Reardon et al., 2023). Dalam perspektif psikologi kesehatan, faktor-faktor tersebut dapat dipahami sebagai stresor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental individu.

Di Indonesia, fenomena aborsi terjadi dalam konteks sosial yang sarat dengan stigma dan pelanggaran hukum, karena Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan hanya mengizinkan aborsi dalam kondisi tertentu, seperti kedaruratan medis atau akibat pemerkosaan. Pembatasan hukum dan norma agama membuat sebagian perempuan yang melakukan aborsi harus melakukannya secara tersembunyi. Kondisi ini memperbesar risiko munculnya konsekuensi psikologis seperti trauma dan tekanan psikologis akibat rasa bersalah yang ditimbulkan (Simanjuntak et al., 2024; Damayanti et al., 2024). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2023, sekitar 2,4 juta kasus aborsi terjadi setiap tahun di Indonesia, dengan kisaran 700.000 kasus terjadi dan sebagian besar dilakukan oleh perempuan usia remaja hingga dewasa awal. Faktor pendorong aborsi di antaranya adalah kehamilan tidak diinginkan, tekanan sosial, kekerasan seksual, serta ketakutan akan stigma masyarakat. Berbagai penelitian di Indonesia juga memperlihatkan bahwa perempuan dewasa sering mengalami konflik batin yang kuat setelah aborsi, khususnya terkait nilai moral dan keyakinan agama. Oktavia & Adri (2025) menemukan bahwa perempuan dewasa awal mengalami pergulatan emosional berupa penyesalan, kecemasan, hingga tekanan moral dari lingkungan sosial. Selain itu, Studi oleh Wangsa dan Atika (2024) melaporkan bahwa dampak psikologis aborsi di Indonesia mencakup depresi, kecemasan, serta rasa bersalah yang berkelanjutan, terutama ketika aborsi dilakukan secara ilegal. Rasa bersalah sering kali muncul karena adanya persepsi bahwa tindakan aborsi merupakan bentuk pelanggaran terhadap nilai kemanusiaan atau spiritual yang diyakini (Major et al., 2000). Diantika dan Muzdalifah (2019) juga menemukan bahwa rasa bersalah dan harga diri rendah merupakan dampak umum yang terjadi pada wanita pasca melakukan *Abortus Provocatus Criminalis*, namun pemaafan dapa menjadi faktor pelindung yang membantu individu mencapai penerimaan diri. Oleh karena itu Khasanah et al. (2025) menegaskan pentingnya dukungan emosional dan penyuluhan psikologis bagi ibu pasca-aborsi untuk mencegah gangguan psikologis jangka Panjang.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aborsi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik perempuan, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis secara multidimensional. Konsekuensi psikologis seperti depresi, kecemasan, rasa bersalah, penyesalan, konflik moral, dan tekanan sosial saling berkaitan dan membentuk dinamika psikologis yang kompleks. Meskipun kajian mengenai dampak psikologis aborsi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih membahas konsekuensi tersebut secara terpisah. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mensintesis berbagai konsekuensi psikologis perempuan pasca aborsi secara komprehensif dalam kerangka psikologi kesehatan, guna memperkuat pemahaman tentang kebutuhan dukungan psikologis dan intervensi yang tepat bagi perempuan pasca aborsi.

METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah narrative literature review. Pencarian literatur dilakukan melalui *electronic database*. Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Kata kunci (keyword) dalam literatur ini menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Kata kunci (keyword) yang digunakan dalam bahasa Inggris yaitu (“abortion” OR “post-abortion”) AND (“psychological consequences” OR “psychological impact OR "psychological effects") AND (“depression” OR “anxiety” OR “guilt”) AND “women”. Sedangkan kata kunci yang digunakan dalam bahasa Indonesia yaitu (“aborsi” ATAU “pasca aborsi”) DAN “dampak psikologis” DAN (“depresi” ATAU “kecemasan” ATAU “rasa bersalah”) DAN “perempuan”.

Hasil penelusuran menggunakan kata kunci yang telah ditentukan menghasilkan 2.425 artikel. Kemudian, artikel di sesuaikan dengan kriteria inklusi dan ekslusi. Kriteria inklusi dalam studi literatur ini adalah artikel mengenai konsekuensi psikologis pada perempuan pasca aborsi, artikel full text, tahun terbit maksimal 10 tahun terakhir (2015-2025), serta menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kriteria ekslusi berupa ketidaksesuain topik, artikel dipublikasikan sebelum tahun 2015, metode penelitian artikel menggunakan metode review, menggunakan selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia didapatkan 146 artikel. Setelah itu, artikel di *screening* berdasarkan judul dan abstrak yang sesuai dengan topik penelitian, didapatkan 10 artikel. Selanjutnya, artikel dibaca, diindentifikasi, dan dianalisis sehingga didapati 7 artikel yang memenuhi syarat.

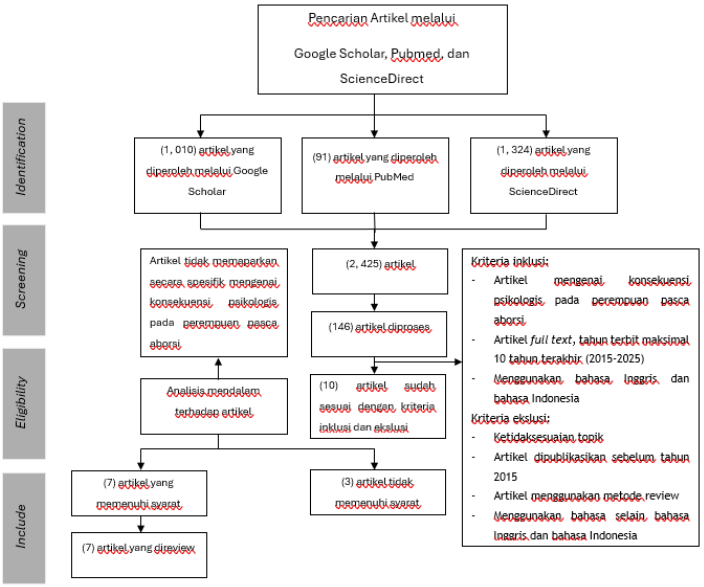
Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan sintesis tematik. Artikel yang terpilih dianalisis dengan mengidentifikasi temuan utama terkait dampak psikologis pasca aborsi. Kemudian, hasil-hasil penelitian dikodekan dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan pola temuan. Tema utama ditentukan secara induktif berdasarkan frekuensi kemunculan dan konsistensi temuan antarartikel. Dari proses tersebut, diperoleh tiga tema utama konsekuensi psikologis pasca aborsi,yang meliputi depresi, kecemasan, dan rasa bersalah. Tema tersebut lalu digunakan sebagai kerangka dalam penyajian hasil dan pembahasan untuk menggambarkan dinamika psikologis perempuan pasca aborsi dalam perspektif psikologi kesehatan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

Tabel 1. Total Artikel Yang Sesuai

Database yang digunakan	Total artikel yang didapat	Total artikel yang akan dianalisis
Google Scholar	(1.010)	(5)
PubMed	(91)	(1)
ScienceDirect	(1.324)	(1)
Jumlah keseluruhan	(2.425)	(7)

Bagan 1. Alur penyeleksian Artikel



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis	Judul	Negara	Subjek	Metode	Hasil
Agustinne et al., (2025)	Makna hidup remaja perempuan yang pernah mengalami aborsi	Indonesia	6 remaja perempuan yang dipilih melalui teknik purposive sampling	Pendekatan kualitatif fenomenologis	Pengalaman aborsi menjadi titik balik penting dalam kehidupan para remaja. Mereka mengalami emosi negatif seperti rasa bersalah, penyesalan, takut, dan keterasingan. Namun, seiring waktu, sebagian partisipan mampu menemukan makna hidup

					baru, baik secara personal, sosial, maupun spiritual. Beberapa subjek menunjukkan post-traumatic growth, seperti meningkatnya kedewasaan, keinginan memperbaiki diri, dan membangun kembali tujuan hidup. Dukungan pasangan, teman, serta kegiatan religius terbukti membantu proses penerimaan diri.
Zhang et al., (2022)	Prevalence of stress and depression and associated factors among women seeking a first-trimester induced abortion in China	China	253 perempuan yang mencari layanan aborsi trimester pertama	Studi cross-sectional dengan kuesioner (PSS-10, PHQ-9, Social Support Scale, CSI-4, Resilience Scale)	25.3% mengalami stres tinggi dan 22.5% mengalami depresi. Faktor yang meningkatkan stress, yaitu resiliensi rendah, tidak menggunakan kontrasepsi, dukungan sosial rendah, status non-lokal, ketidakpuasan hubungan intim, sikap pro-life. Sedangkan faktor yang meningkatkan depresi, yaitu stres tinggi, pendidikan tinggi, status non-lokal. Peneliti menekankan perlunya skrining kesehatan mental dan intervensi pendukung pada perempuan yang mengajukan aborsi.
Hu et al., (2025)	Various forms of pregnancy losses and risks of depression and anxiety in later life	Inggris	175.614 perempuan dengan riwayat kehamilan dan bebas dari depresi atau kecemasan	Studi Kohort Prospektif menggunakan UK Biobank dengan analisis Cox proportional hazards	Berbagai bentuk keguguran menunjukkan hubungan yang berbeda terhadap risiko depresi dan kecemasan jangka panjang. Aborsi yang diinduksi menunjukkan risiko depresi atau kecemasan tertinggi pada usia paruh baya dan lanjut. Selain itu, hubungan antara aborsi

					yang diinduksi dan risiko depresi lebih kuat pada wanita yang pernah melahirkan dibandingkan dengan wanita yang belum memiliki pengalaman melahirkan.
Oktavia & Adri (2025)	Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal Pasca Abortus Provocatus	Indonesia	Perempuan berusia 18-40 tahun, berstatus mahasiswa atau pekerja, dan pernah melakukan abortus provocatus	Kualitatif dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	Perempuan dewasa awal pasca abortus provocatus mengalami dinamika psikologis yang kompleks. Mereka merasakan emosi negatif seperti rasa bersalah, sedih, cemas, hingga gejala mirip trauma seperti mimpi berulang dan serangan panik. Pengalaman tersebut juga memengaruhi hubungan interpersonal, termasuk munculnya ketidakpercayaan terhadap laki-laki. Dinamika ini diperkuat oleh minimnya dukungan sosial dan kuatnya stigma dari lingkungan. Partisipan merasa dihakimi, terisolasi, dan beberapa menginternalisasi stigma tersebut sehingga memperburuk kondisi emosional mereka. Untuk mengatasi tekanan, mereka menggunakan berbagai strategi coping, mulai dari menarik diri hingga perilaku maladaptif. Meski begitu, partisipan juga menunjukkan proses pemaknaan diri. Mereka mulai menerima pengalaman tersebut, berusaha memaafkan diri, dan membangun harapan baru untuk masa depan.

					Proses ini menggambarkan adanya potensi pertumbuhan positif setelah pengalaman traumatis.
Coleman et al., (2017)	Women Who Suffered Emotionally from Abortion: A Qualitative Synthesis of Their Experiences	Amerika Serikat	987 perempuan dari seluruh Amerika Serikat yang pernah melakukan aborsi dan menghubungi crisis pregnancy center untuk konseling pasca-aborsi.	Studi kualitatif dengan survei online anonim, analisis tematik induktif terhadap pertanyaan terbuka	Banyak perempuan mengalami berbagai dampak emosional setelah aborsi. Hampir sepertiga partisipan menyatakan bahwa tidak ada dampak positif yang mereka rasakan. Namun, beberapa melaporkan pengalaman positif seperti pertumbuhan spiritual, keterlibatan dalam konseling atau advokasi pro-life, serta kemampuan untuk membantu perempuan lain yang sedang menghadapi situasi serupa. Sementara itu, dampak negatif yang paling sering dilaporkan mencakup perasaan kehilangan atas "hilangnya kehidupan," depresi mendalam, rasa bersalah yang menetap, kebencian terhadap diri sendiri, rasa malu, dan gangguan emosional jangka panjang. Banyak partisipan menggambarkan pengalaman emosional yang berat, bahkan berlangsung hingga puluhan tahun setelah aborsi. Penelitian ini menegaskan bahwa sebagian perempuan mengalami dampak psikologis signifikan yang membutuhkan intervensi dan dukungan jangka

					panjang.
Mulyanti, (2020)	Perubahan psikologis pasca aborsi premarital pada remaja	Indonesia	5 remaja perempuan (usia 17–21 tahun) yang pernah melakukan aborsi premarital	Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus	Seluruh remaja mengalami perubahan psikologis yang signifikan setelah melakukan aborsi. Mereka menggambarkan perasaan depresi, kehilangan kepercayaan diri, dan penyesalan mendalam atas keputusan yang diambil. Sebagian besar dari mereka mengaku melakukan aborsi karena tekanan sosial, rasa takut terhadap orang tua atau sekolah, serta kekhawatiran terhadap masa depan dan reputasi keluarga. Selain perasaan bersalah, mereka juga menyatakan bahwa tindakan tersebut membuat mereka merasa egois dan sangat terpengaruh oleh ketakutan terhadap penilaian orang lain. Penelitian ini mengungkap bahwa aborsi pada remaja tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka emosional yang kuat dan memengaruhi identitas serta pandangan diri mereka.
Sheck et al., (2023)	Psychological disorders associated with women after abortion	Iraq	150 perempuan yang pernah mengalami aborsi di Kota Erbil, Kurdistan Region, Iraq.	Pendekatan kuantitatif dengan desain survei	Tingkat gangguan psikologis pada perempuan pasca aborsi berada pada kategori tinggi dan signifikan secara statistik. Seluruh dimensi, seperti kecemasan, depresi, fobia, rasa bersalah, dan OCD menunjukkan skor

					yang lebih tinggi dibandingkan nilai hipotetis yang ditetapkan. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya perbedaan signifikan berdasarkan usia pada hampir semua dimensi kecuali rasa bersalah, sementara perbedaan signifikan juga ditemukan berdasarkan jumlah riwayat aborsi. Namun, tingkat pendidikan tidak menunjukkan perbedaan terhadap tingkat gangguan psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman aborsi memberikan dampak emosional dan psikologis yang kuat bagi perempuan di wilayah tersebut.

PEMBAHASAN

Depresi Pasca Aborsi

Depresi merupakan salah satu konsekuensi psikologis yang paling banyak dilaporkan oleh perempuan pasca aborsi. Secara global, prevalensi depresi pasca aborsi mencapai 34,5%, hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman aborsi sering kali diikuti penurunan kesehatan mental yang signifikan (Gebeyehu et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa aborsi bukan hanya peristiwa medis, tetapi juga pengalaman psikologis yang berpotensi memicu gangguan suasana perasaan, terutama depresi.

Perkembangan depresi pasca aborsi sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial yang menyertainya. Studi oleh Zhang (2022) menunjukkan bahwa perempuan yang menjalani aborsi trisemester pertama mengalami depresi sebesar 22,5% , dengan faktor risiko utama meliputi rendahnya dukungan sosial, resiliensi rendah, status non-lokal, hingga ketidakpuasan dalam hubungan intim.

Konsistensi temuan lintas budaya memperkuat gambaran tersebut. Penelitian Sheck et al. (2023) di Irak menunjukkan bahwa depresi merupakan gangguan psikologis yang signifikan pada perempuan pasca aborsi, bersama dengan kecemasan, fobia, dan gangguan obsesif-kompulsif. Temuan ini mengindikasikan bahwa depresi pasca aborsi merupakan fenomena yang relatif universal dan tidak terbatas pada konteks budaya tertentu, meskipun intensitasnya dapat berbeda tergantung norma sosial dan dukungan lingkungan. Selain itu, dampak psikologis

aborsi juga dapat bersifat jangka panjang. Hu et al. (2025) menemukan bahwa aborsi yang diinduksi berkaitan dengan peningkatan risiko depresi pada usia paruh baya dan lanjut, terutama pada perempuan yang pernah melahirkan dibandingkan mereka yang belum memiliki pengalaman melahirkan, yang berperan sebagai faktor moderator dalam hubungan tersebut.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan pola serupa. Perempuan dewasa awal pasca abortus provocatus dilaporkan mengalami kesedihan mendalam, kelelahan emosional, kehilangan makna hidup, dan penarikan diri sosial (Oktavia & Adri, 2025), sementara aborsi ilegal meningkatkan tekanan psikologis akibat rasa takut, stigma sosial, dan ketidakamanan prosedur (Wangsa & Atika, 2024). Remaja perempuan pasca aborsi juga menunjukkan gejala depresi yang diperparah oleh tekanan sosial dan keterbatasan dukungan psikologis (Mulyanti, 2020). Secara sintesis dalam perspektif psikologi kesehatan, depresi pasca aborsi dapat dipahami sebagai respons terhadap stres psikologis, kehilangan, serta dinamika faktor individual, sosial, dan budaya yang saling berinteraksi dan memengaruhi kesejahteraan mental perempuan.

Kecemasan Pasca Aborsi

Kecemasan merupakan salah satu konsekuensi psikologis yang paling sering dilaporkan oleh perempuan pasca aborsi dan muncul secara konsisten dalam berbagai studi. Penelitian Sheck et al. (2023) melaporkan bahwa perempuan pasca aborsi menunjukkan skor kecemasan yang tinggi dan signifikan dibandingkan standar populasi umum. Kecemasan ini muncul bersamaan dengan gangguan psikologis lain, seperti depresi, fobia, dan OCD yang menunjukkan bahwa pengalaman aborsi sering kali memicu respons emosional yang kompleks dan multidimensional. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan reaksi psikologis yang umum dan relatif stabil pada perempuan setelah mengalami aborsi.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Zhang et al. (2022), yang menemukan bahwa stres tinggi dan rendahnya dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kerentanan psikologis perempuan yang menjalani aborsi. Meskipun fokus utama penelitian tersebut adalah stres dan depresi, hasilnya menunjukkan bahwa stres psikologis yang tinggi berfungsi sebagai pemicu utama munculnya kecemasan, terutama pada perempuan dengan resiliensi rendah dan hubungan interpersonal yang tidak suportif.

Penelitian kualitatif memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif kecemasan pasca aborsi. Oktavia & Adri (2025) melaporkan bahwa perempuan dewasa awal mengalami ketakut berlebihan, serangan panik, mimpi buruk, hingga kekhawatiran berulang pasca aborsi. Kurangnya dukungan sosial serta kuatnya stigma lingkungan semakin memperparah kecemasan bahkan hingga jangka waktu lama yang mendorong sebagian perempuan melakukan penarikan diri sosial karena takut dihakimi atau diketahui memiliki riwayat aborsi.

Dalam konteks sosial Indonesia dan dampak jangka panjang, kecemasan pasca aborsi turut dipengaruhi oleh ketakutan terhadap konsekuensi hukum dan tekanan moral yang berlaku di masyarakat (Simanjuntak et al., 2024). Selain itu, kecemasan tidak hanya bersifat akut, tetapi juga dapat muncul kembali di fase kehidupan selanjutnya. Hu et al. (2025) menemukan bahwa setiap tambahan riwayat aborsi induksi meningkatkan risiko kecemasan sebesar 12% pada perempuan usia paruh baya dan lanjut. Secara sintesis dalam perspektif psikologi kesehatan, kecemasan pasca aborsi dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara stres individu, faktor psikososial, serta tekanan sosial-budaya yang berkelanjutan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

Rasa Bersalah Pasca Aborsi

Rasa bersalah menjadi konsekuensi psikologis pasca aborsi yang paling kuat berkaitan dengan aspek moral, spiritual, serta nilai budaya. Major et al. (2000) menjelaskan bahwa banyak perempuan mengalami rasa bersalah karena memaknai aborsi sebagai tindakan yang bertentangan dengan prinsip kemanusiaan dan keyakinan spiritual, sehingga memunculkan rasa bersalah yang mendalam dan dapat menetap dalam jangka panjang, terutama ketika aborsi dilakukan di bawah tekanan dan minim dukungan emosional.

Di Indonesia, rasa bersalah menjadi semakin kompleks akibat pengaruh norma agama, budaya, serta stigma sosial. Oktavia & Adri (2025) menemukan bahwa perempuan dewasa awal pasca *abortus provocatus* mengalami penyesalan, pergulatan moral, dan perasaan berdosa yang diperkuat oleh tekanan yang muncul dari keluarga, pasangan, maupun masyarakat. Kondisi ini mendorong internalisasi stigma dan pergulatan batin yang berkelanjutan, sehingga memperburuk kesejahteraan psikologis.

Pola serupa juga ditemukan pada kelompok remaja. Mulyanti (2020) melaporkan bahwa rasa bersalah muncul bersamaan dengan penilaian negatif terhadap diri, perasaan egois, serta ketakutan akan kehilangan penerimaan sosial. Dengan demikian, rasa bersalah pasca aborsi bukan hanya terkait tindakan tersebut, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana perempuan memaknai dan memandang dirinya setelah mengalami peristiwa tersebut.

Studi lintas budaya turut menguatkan temuan ini. Coleman et al. (2017) menemukan bahwa sebagian perempuan mengalami rasa bersalah yang menetap hingga bertahun-tahun setelah aborsi, sering disertai perasaan malu, kebencian terhadap diri, dan persepsi kehilangan, yang secara kolektif memperburuk kesejahteraan psikologis. Namun demikian, literatur juga menunjukkan bahwa rasa bersalah tidak selalu berujung pada dampak negatif jangka panjang. Agustinne et al. (2025) melaporkan bahwa melalui pemaknaan hidup, pemaafan diri, dan dukungan sosial, sebagian perempuan mampu mengelola rasa bersalah secara adaptif, bahkan mengalami pertumbuhan psikologis pasca pengalaman traumatis.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, aborsi memiliki konsekuensi psikologis yang signifikan pada perempuan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dengan depresi, kecemasan, dan rasa bersalah sebagai dampak yang paling konsisten dilaporkan. Ketiga respons emosional ini saling berinteraksi dan dipengaruhi oleh kondisi psikososial seperti dukungan sosial, tingkat stres, tekanan moral, serta konteks sosial dan hukum yang melingkupi pengalaman aborsi, sehingga pada sebagaian perempuan dampaknya dapat bersifat laten dan muncul kembali pada fase kehidupan tertentu. Oleh karena itu, pendekatan psikologi kesehatan yang holistik dan sensitif terhadap konteks menjadi sangat penting dalam upaya mendukung kesejahteraan mental perempuan pasca aborsi. Penyediaan layanan skrining kesehatan mental, konseling psikologis, serta dukungan sosial yang memadai diharapkan dapat meminimalkan dampak psikologis negatif dan membantu perempuan mencapai pemulihan psikologis yang lebih adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing Mata Kuliah Psikologi Kesehatan, Ibu Wirza Feny Rahayu, S.Psi., M.Psi., Psikolog atas supervisi dan bimbingan yang diberikan dalam proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

Agustinne, B., Jati, A. P., Rivaldy, M., & Subroto, U. (2025). Makna hidup remaja perempuan yang pernah mengalami aborsi. Didaktik: *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11*(3), 260–270.

Bearak, J. M., Popinchalk, A., Beavin, C., Ganatra, B., Moller, A.-B., Tunçalp, Ö., & Alkema, L. (2022). Country-specific estimates of unintended pregnancy and abortion incidence: A global comparative analysis of levels in 2015–2019. *BMJ Global Health, 7*(3), e007151. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007151

Coast, E., Nandagiri, R., Fry, A., de Almada, M., Johnston, H., Atay, H., Ganatra, B., Lavelanet, A., Alhassan, N., Banke-Thomas, A., & Berro Pizzarossa, L. (2025). Abortion and well-being: A narrative literature review. *SSM – Qualitative Research in Health, 7*, 100508. https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2024.100508

Coleman, P. K. (2011). Abortion and mental health: Quantitative synthesis and analysis of research published 1995–2009. *The British Journal of Psychiatry, 199*(3), 180–186.

Coleman, P. K., Boswell, K., Etzkorn, K., & Turnwald, R. (2017). Women who suffered emotionally from abortion: A qualitative synthesis of their experiences. *Journal of American Physicians and Surgeons, 22*(4), 113–118.

Damayanti, E., & Ainurrofiq, M. I. (2024). Mengkaji praktik aborsi di Indonesia: penyebab, dampak, dan stigma masyarakat. *Taruna Law: Journal of Law and Syariah*, *2*(02), 166-175.

Diantika, S. F., & Muzdalifah, F. (2019). Pengaruh pemaafan terhadap harga diri pada wanita pasca melakukan tindakan abortus provocatus criminalis.

Gebeyehu, N. A., Tegegne, K. D., Abebe, K., Asefa, Y., Assfaw, B. B., Adella, G. A., Alemu, B. W., & Sewyew, D. A. (2023). Global prevalence of post-abortion depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 23*, Article 786. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05278-7

Khasanah, U., Fitriyah, S. N., & Nabila, D. (2025). Penyuluhan psikologis bagi ibu pasca abortus: Dukungan emosional dan kesehatan mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Psikologi dan Kesehatan*, 3(1), 45–52.

Major, B., Cozzarelli, C., Cooper, M. L., Zubek, J., Richards, C., Wilhite, M., & Gramzow, R. H. (2000). Psychological responses of women after first-trimester abortion. *Archives of General Psychiatry, 57*(8), 777–784.

Mulyanti, L. (2020). Perubahan psikologis pasca aborsi premarital pada remaja. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia, 4*(2), 72–76. https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.135

Oktavia, B., & Adri, Z. (2025). Dinamika psikologis perempuan dewasa awal pasca abortus provocatus. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *3*(4), 153-160. **https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1876**

Reardon, D. C., et al. (2023). Effects of decision-rightness and perceived pressure on mental health outcomes after abortion.

Sheck, N. A., Rasul, V. H., & Jarjis, M. I. (2023). *Psychological disorders associated with women after abortion. ZANCO Journal of Pure and Applied Sciences, 35*(1), 241–260. https://doi.org/10.21271/ZJPAS.35.1.23

Simanjuntak, A., et al. (2024). Tinjauan yuridis aborsi berdasarkan UU kesehatan No. 36 Tahun 2009.

Wangsa, N. K. I. P., & Atika, T. D. (2024). Literature review: dampak aborsi baik fisik maupun psikis pada remaja. *Jurnal bimtas: jurnal kebidanan umtas*, *8*(2), 19-28. https://doi.org/10.35568/bimtas.v8i2.4220

World Health Organization. (2024). *Abortus*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion

Zhang, Q., Wang, N., Hu, Y., & Creedy, D. K. (2022). Prevalence of stress and depression and associated factors among women seeking a first-trimester induced abortion in China: A cross-sectional study. *Reproductive Health, 19*(64). https://doi.org/10.1186/s12978-022-01366-1