

Penyesuaian Diri Pasca Melahirkan Bagi Wanita yang Hamil Pranikah

**Dirna Viana Restu Labalawa¹, Lorena Tiku Salu¹, Rahma Nur Hajja¹,
Adinda Shofia¹**

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
correspondence: adindashofia@unimudasorong.ac.id

Abstrak. Kehamilan pranikah merupakan kondisi yang menantang bagi seorang wanita, terutama ibu muda yang memerlukan penyesuaian diri, baik fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dinamika penyesuaian diri pada ibu muda yang mengalami kehamilan pranikah pasca melahirkan, dan berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuannya untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik *purposive sampling* melalui pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan seorang ibu muda pranikah pasca melahirkan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang divalidasi melalui triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan emosi signifikan, mekanisme pertahanan diri yang belum optimal, dan frustrasi terkait hilangnya kesempatan melanjutkan pendidikan yang telah ditempuh. Meskipun demikian, subjek menunjukkan kemampuan untuk berpikir rasional, belajar dari pengalaman, dan memiliki sikap yang cukup realistik dalam menghadapi kehidupannya pasca melahirkan. Secara keseluruhan, penyesuaian diri pasca melahirkan bagi ibu muda pranikah adalah proses kompleks dan multidimensional dipengaruhi faktor emosional, sosial, ekonomi, dan membutuhkan dukungan yang komprehensif.

Kata kunci: penyesuaian diri, hamil pranikah, pasca melahirkan

Abstract. Premarital pregnancy is a challenging condition for a woman, especially a young mother who requires adjustment, both physical and psychological. This study aims to analyze in depth the dynamics of self-adjustment in young mothers who experience postpartum premarital pregnancy, and focuses on the factors that influence their ability to adapt to their new role as mothers. This study used a descriptive qualitative method with *purposive sampling* technique through a case study approach. Data were collected through structured interviews with a young postpartum premarital mother. Data analysis was carried out by data reduction, data presentation, and conclusion drawing which was validated through triangulation of data sources. The results showed that the subject experienced significant emotional changes, not optimal self-defense mechanisms, and frustration related to the loss of opportunities to continue the education that had been taken. Nevertheless, the subject showed the ability to think rationally, learn from experience, and had a fairly realistic attitude in dealing with his postpartum life. Overall, postnatal adjustment for young premarital mothers is a complex and multidimensional process influenced by emotional, social, and economic factors, and requires comprehensive support.

Keywords: self-adjustment, premarital pregnancy, post-partum

Kehamilan yang idealnya terjadi dalam ikatan pernikahan yang sah, menghadirkan perubahan besar dalam kehidupan seorang wanita. Tidak sedikit generasi muda perempuan yang hamil dalam kondisi pranikah. Hamil di luar nikah atau yang disebut dengan hamil pranikah merupakan suatu kondisi dimana seorang perempuan mengalami kehamilan yang tidak terikat dengan status pernikahan (Nurafriani & Asdar, 2020). Angka kehamilan di luar nikah yang terus meningkat di Indonesia saat ini sangat memprihatinkan bagi seluruh elemen masyarakat (Ligit, 2016). Kehamilan dan kelahiran merupakan pengalaman transformatif yang membawa perubahan signifikan dalam kehidupan seorang wanita. Proses ini melibatkan penyesuaian diri yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis, terutama bagi ibu muda yang mengalami kehamilan pranikah (Wulandari, Fihastutik, & Arifianto, 2019). Kehamilan pranikah, khususnya pada remaja dapat berdampak pada peningkatan kasus aborsi, komplikasi kehamilan dan persalinan, serta masalah psikososial seperti kemiskinan, putus sekolah, depresi, kesulitan dalam penyesuaian diri, dan perasaan malu (Kirana, Barkinah, & Darmayanti, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), ditemukan bahwa sekitar 21 juta anak perempuan yang hamil pranikah dan melahirkan berusia 15-19 tahun di negara berkembang setiap tahunnya (WHO, 2024). Data *Good Mention Institute* yang dikutip dalam laporan *Estability* tahun 2022 menunjukkan bahwa 40% kehamilan di Indonesia antara tahun 2015 hingga 2019, terdapat isu kehamilan yang tidak diinginkan. Bahkan, sepertiga dari angka tersebut merupakan kehamilan yang tidak diinginkan sama sekali. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat bahwa 17,5% tingginya angka kehamilan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan. Sementara, terdapat kasus kehamilan yang tidak diinginkan dengan persentase sebesar 19,6% generasi muda di Indonesia yang berusia 14-19 tahun (Majni, 2020).

Penyebab marak terjadinya hamil pranikah di antaranya adalah lingkungan keluarga dan pertemanan, kondisi ekonomi, media sosial, serta pendidikan (Febryanti & Tisnawati, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab tersebut menjadi salah satu alasan yang menjelaskan gambaran dampak psikologis penyesuaian diri bagi perempuan yang hamil pranikah dan pada akhirnya berujung dilakukan pernikahan.

Masa pernikahan seringkali mengungkap perbedaan yang tidak terlihat saat berpacaran, terutama dalam hal karakter, ekspektasi peran, dan kegiatan di luar keluarga. Untuk menjaga keharmonisan, pasangan suami istri perlu meningkatkan komunikasi, membuat perjanjian yang disepakati bersama, dan bersedia menyesuaikan diri dengan pasangan serta lingkungan sekitar (Utami, 2015). Hal ini juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis wanita pasca melahirkan yang hamil pranikah.

Pasca melahirkan membawa banyak perubahan, terutama bagi ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan. Proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu menjadi kunci penting dalam penyesuaian diri pasca melahirkan (Ningrum, 2017). Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment* yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan- ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

Dimensi dari penyesuaian diri meliputi kontrol emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memaanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistik dan objekif (Schneider, 1964). Sehingga, dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan, dan rasa frustasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

Saat menghadapi kehamilan yang tidak diinginkan, perempuan dihadapkan pada pilihan sulit, di antaranya memilih untuk tetap melanjutkan kehamilan dengan segala risiko atau menggugurkannya dengan risiko kesehatan yang menyertainya, atau memilih untuk menyembunyikan kehamilannya, merasa murung, sehingga pada akhirnya menerima kenyataan bahwa dirinya akan menjadi seorang ibu (Ermiati, Munigar, Enurhasanah, Aliman, Restu, & Aulya, 2021).

Periode pasca melahirkan berdampak pada proses penyesuaian diri, khususnya

seorang wanita yang baru menjadi ibu pertama kali membuat banyak perubahan dalam hidup mereka dan dituntut agar dapat membiasakan diri dengan peran baru mereka (Putri, Aqurisnawati, & Patrika, 2022). Ibu muda yang hamil pranikah menghadapi banyak tantangan terutama pasca melahirkan. Penyesuaian diri mereka dalam hal ini akan sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan pasangan, dukungan yang diterima dari pasangan dan keluarga, ekonomi, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai proses penyesuaian diri ibu muda pranikah pasca melahirkan menjadi sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dinamika penyesuaian diri pada subjek ibu muda yang hamil di luar nikah dan telah melahirkan, dengan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu muda yang mengalami kehamilan pranikah dan proses penyesuaian diri setelah melahirkan. Selain itu pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode berupa observasi dan wawancara terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara. Tahap wawancara yang dilakukan: a) menetapkan responden yang akan diwawancara/lokasi penelitian, b) membuat pedoman wawancara, c) pelaksanaan wawancara, d) mengonfirmasi hasil wawancara, e) menulis hasil wawancara, dan f) mengidentifikasi hasil wawancara.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pengambilan sampel sumber data yang disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk memahami pengalaman, tantangan, serta strategi penyesuaian diri ibu muda pasca melahirkan yang diharapkan peneliti. Responden berjumlah 1 orang, yaitu ibu muda yang mengalami kehamilan pranikah dan dalam kondisi telah melahirkan.

Analisis data pada penelitian ini dengan melibatkan beberapa proses inti yaitu: reduksi data, data *display*, dan penarikan kesimpulan (Miles dan Huberman, 1994). Keabsahan data dan hasil diverifikasi melalui triangulasi sumber data.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, maka peneliti dapat menganalisa penyesuaian diri pasca melahirkan yang meliputi beberapa aspek yang diungkap, yakni:

1. Kontrol Terhadap Emosi yang Berlebihan

Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan bahwa ada perubahan emosi yang cukup signifikan setelah melahirkan, seperti rasa stres, cemas, marah, dan kelelahan emosional. Saat pertama kali mengetahui bahwa dirinya hamil di luar nikah, ia merasa senang namun diiringi dengan perasaan takut, sedih, dan cemas, dimana dirinya kala itu masih berkuliahan. Dirinya masih belum merelakan ataupun mengorbankan perkuliahan dan harus bekerja untuk menghidupi dirinya dan memenuhi beberapa keperluannya untuk masa depannya.

"Senang sih, tapi senang-senang takut. Tapi sorry sebelumnya, aku kan hamilnya tuh di luar nikah ya jadi ya agak-agak cemas apalagi sebelumnya kan lagi kuliah juga waktu itu. Jadi banyak takutnya karena pasti ada hal yang harus direlain gitu. Jadi, ngelepasin kuliah terus lanjut kerja tuh kayak sampai sekarang masih mikir mau lanjut kuliah tapi harus sadar juga karena ada yang harus dibiayain. Jadi lebih milih kerja aja dulu." (W3.R1)

Perubahan emosi yang dirasakan sebelum dan sesudah melahirkan juga dirasakan subjek dari faktor-faktor internal dan juga eksternal lainnya yang bisa sangat memengaruhi, dimana di satu sisi, suaminya masih ingin bebas dan dirinya juga masih memikirkan anaknya. Tidak hanya itu, faktor ekonomi juga sangat mempengaruhi, dimana subjek memilih harus bekerja untuk memenuhi keperluan keluarga, namun di satu sisi suaminya terkadang bermalas-malasan.

"Pasti ada sih kak, kayak tentang yang satu masih mau bebas terus yang satu lagi mikir anak, kayak gitu aja sih kak. Terus tentang biaya mungkin ya, yang satu malas-malasan. Jadi ya harus ditegur aja dulu baik-baik, mau gak sih tanggung jawab sama-sama, mau gak sih ngebiayain sama-sama." (W1.R1)

Subjek juga mengatakan bahwa saat ini emosinya juga cenderung berbeda dari sebelum melahirkan, seperti terlintas pemikiran bahwa ia juga malas untuk mengurus anak, dikarenakan suaminya juga bermalas-malasan. Akan tetapi, subjek mengatakan bahwa hal ini sangat membutuhkan kerja sama satu sama lain, sehingga ia harus menegur suaminya baik-baik, kerena hal tersebut merupakan

tanggung jawab bersama dalam urusan biaya hidup mereka dan anak mereka.

2. Mekanisme Pertahanan Diri yang Minimal

Aspek ini mengungkap hal-hal terkait penerimaan diri subjek pasca melahirkan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek masih belum sepenuhnya berdamai atau menerima kondisi yang ia hadapi saat ini. Ia merasa lelah dengan keadaan yang harus ia jalani saat ini, dimana dirinya seharusnya masih berkuliah dan merasa bahwa seharusnya ia belum ada tanggung jawab yang besar dalam berumah tangga di usia muda.

"Sampai di titik sekarang sebenarnya saya belum nerima sih, karena malah sekarang kaya di titik yang ngerasa capek aja ngejalanin. Kayak seharusnya kan, balik lagi harusnya saya masih ngelanjutin kuliah, belum ada tanggung jawab buat ini, jadi belum ngerasa berdamai aja sih dengan keadaan ini semua." (W1.R1)

Sewaktu pertama kali ia mengetahui dirinya hamil pun, ia masih belum menerima, adanya perasaan takut, cemas, dan juga sedih. Tetapi, ia berusaha menjalani sebisanya karena itu merupakan konsekuensi yang harus ia terima. Namun, untuk peran sebagai ibu, ia sudah menerima kondisinya, ia menerima bahwa anaknya telah lahir di dunia, dan ia sangat menyayangi anaknya walaupun ia tidak mengurus anaknya layaknya peran ibu seutuhnya, sebab kedua orang tuanya yang merawat anaknya. Ia mengatakan bahwa kedua orang tuanya yang mengurus anaknya, sebab ia mengaku dirinya masih belum stabil emosi dan masih belum terlalu matang pemikiran dalam mengurus anak.

"Nerima ya kak, apalagi anak sendiri ya kan. Udh ngerasain ngelahirin, terus mungkin saya gak ngerawat dia seutuhnya kayak seutuhnya peran ibu ngerawat anaknya, tapi yang jelas saya sayang banget." (W1.R1)

3. Frustasi Personal yang Minimal

Dalam wawancara, subjek mengatakan bahwa jika terjadi sesuatu tidak berjalan sesuai rencana dan untuk mengalihkan fokus agar tidak terlalu menyalahkan dirinya sendiri, biasanya ia menyibukkan dirinya dengan bekerja. Subjek juga sudah jarang berkumpul dengan teman-temannya. Dirinya lebih sering menghabiskan waktu bersama suaminya, seperti jalan-jalan ke pantai untuk melepaskan beban dan emosinya dengan bertukar cerita satu sama lain.

"Apa ya, sudah jarang kumpul sama teman ya jadi pergi jalan-jalan sama suami aja gitu. Kayak pergi ke pantai gitu sih, melepaskan beban sama emosi terus saling cerita

aja gitu.” (W2.R1)

Untuk saat ini, dikarenakan subjek belum sepenuhnya menerima keadaannya, subjek juga melakukan usaha untuk meyakinkan dirinya agar bisa melewati situasi- situasi sulit yang ia hadapi. Subjek masih ada perasaan frustrasi karena pernikahan dan kehamilan di usia muda yang tidak direncanakan, sehingga harus meninggalkan kuliah dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dirinya merasa lelah, terkadang ia menangis dan mengurung dirinya di kamar, tidak ingin dihubungi orang lain. Ia mengungkapkan bahwa ia sering menangis dan memilih untuk mengurung diri sebagai cara mengatasi emosinya. Dirinya juga merasa lelah karena bekerja sehari penuh dan minim waktu libur dari tempat kerjanya. Ketika dirinya sudah merasa cukup baik, maka ia mulai memberanikan dirinya untuk berinteraksi dengan orang lain.

“Sedihku tuh bukan kayak orang lain yang dibuat jalan-jalan, hangout sama teman-teman. Aku tuh nggak, jadi sedihku ya udah nangis aja, ngurung diri di kamar terus gamau buka HP gitu, sampai ngerasa oh udah oke terus bangun dari tempat tidur buat mau ngeliat orang lain lagi.” (W1.R1)

Meski demikian, ia juga berusaha menerima situasi dan fokus pada tanggung jawabnya, serta ia belajar untuk mengendalikan emosinya. Frustrasinya dikurangi dengan cara fokus bekerja, berbicara dan menghabiskan waktu bersama suami, serta mencari solusi dalam memecahkan sebuah masalah secara bersama.

“Lebih ngurung diri aja sih gitu terus gamau ketemu banyak orang kayak gitu. Apabila sekarang yang memicu kan stres kayak gitu kan, apalagi di tempat kerja itu kan saya baru turun ke tempat kerja juga dan saya baru ngerasa kalo kerja itu kayak gini ya. Dan itu bikin pusing banget apalagi banyak teman kerja yang ada aja gebrakannya. Tiap hari itu astaga ngerasa capek banget. Paling kalau sudah pulang itu ya nangis atau cerita sama suami gitu aja.” (W1.R1)

4. Pertimbangan Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri

Dalam wawancara, subjek menyatakan bahwa ia sebelumnya berpacaran dengan pasangannya kurang lebih selama 4 tahun sebelum akhirnya menikah. Berdasarkan penuturan dari subjek, hal yang melatarbelakangi dan berkaitan dengan keputusan untuk memiliki anak, berawal dari hubungan berpacaran dan saling sayang satu sama lain, yang pada akhirnya terbawa suasana dan terbuai sehingga dirinya pun berakhir hamil di luar nikah.

"Sebenarnya kayak ngelakuin hal seperti itu ya mulainya dari hal pacaran ya kak. Kayak pacaran lama gitu kan, saya pacaran sama dia itu awal masuk SMK, kayak ngejalanin- ngejalanin terus ya saling sayang saling bucin kayak gitu. Akhirnya ya kayak kebawa suasana kaya gitu, misalkan jalan berdua itu kan akhirnya terlena sama semuanya ya udah terjadi aja kayak gitu." (W3.R1)

Subjek juga tidak begitu memerlukan tanggapan orang lain terkait dirinya yang menikah dalam keadaan hamil (di luar nikah). Ia menanggung malu sendiri dan tidak ingin memikirkan apa yang dikatakan oleh orang lain terkait dirinya yang kala itu masih berkuliah namun telah hamil di luar nikah. Subjek juga lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengurung dirinya di kamar dan membatasi interaksi dengan orang lain.

"Nggak tahu sih saya kak, ya udah lah mau gimana. Maksudnya kan malunya ditanggung sendiri, gatau juga respon orang lain, ya mungkin kaget lah, kenapa cepat sekali kan bukannya lagi kuliah. Maksudnya kata-kata itu sih yang kayak saya dapat, kok bisa gitu. Tapi yaudah sih gamau saya pikirin juga kan karena disitu lagi hamil juga, lagi banyak- banyaknya pikiran, lagi suntuk-suntuknya kan, yaudahlah biarin aja, ngurung diri aja di kamar." (W2.R1)

Subjek juga menceritakan bahwa ada beberapa hal yang mulai ia rencanakan untuk masa depannya dan langkah-langkah yang harus diambil. Hal-hal yang ia rencanakan untuk masa depan, seperti melanjutkan kuliahnya agar dirinya mendapatkan gaji yang lebih diatas dari gajinya saat ini. Tidak hanya itu, subjek mengatakan bahwa dirinya juga ingin membanggakan kedua orang tuanya dan dapat memberikan sesuatu serta hidupnya lebih makmur dibandingkan dengan kondisi saat ini.

Dikarenakan dirinya hamil di luar nikah, subjek juga menyadari bahwa situasinya memerlukan pertimbangan matang dalam mengambil keputusan. Ia mempertimbangkan risiko dan konsekuensi dari keputusannya, seperti menunda kuliah demi memprioritaskan kebutuhan anak. Meskipun belum sepenuhnya berdamai dengan situasinya, dia menunjukkan pemikiran rasional dengan berharap dapat melanjutkan kuliah di masa depan untuk meningkatkan kondisi finansial keluarga.

"InsyaAllah ya kalau memang tercapai, kalau di otak sekarang ya pengen ngelanjutin kuliah aja sih, mau lanjut kuliah. Maksudnya tuh melangkah satu step, intinya kan kalau kuliah pasti bisa ya. Kalau sekarang tuh cari kerja, terus kayak terjamin gitu ya, mungkin gajinya di atas lah gitu, terus kayak lebih banggai orang tua aja sih,

ngirim buat orang tua kayak gitu-gitu.” (W2.R1)

5. Kemampuan untuk Belajar dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu

Dalam merencanakan beberapa hal di masa depan, ada kendala dalam mewujudkan keinginannya, seperti ingin berkuliah tetapi ia harus bekerja mencari biaya terlebih dahulu dan terlebih karena dirinya sudah memiliki anak, subjek terkadang menunda untuk memenuhi beberapa keinginannya. Ia yakin bahwasanya akan ada rezeki yang datang untuk mewujudkan keinginan-keinginannya.

Subjek mengakui bahwa pengalaman menjadi ibu di usia muda telah membuatnya lebih dewasa dan mandiri. Dirinya belajar dari kesalahan masa lalu dan berusaha memperbaiki diri dengan lebih bertanggung jawab, baik dalam hal finansial maupun perannya sebagai ibu dan istri. Dirinya juga mengetahui risiko yang ia terima ke depannya akibat dampak dari perbuatannya, sehingga ia harus merelakan atau mengikhlaskan apa yang menjadi keinginannya dan juga menerima keadaannya. Ia juga memahami pentingnya berdiskusi dan terbuka dengan pasangan untuk membangun rumah tangga yang lebih baik.

“Aku ngerasanya itu jadi dewasa nya lebih cepat, jadinya ngerasain ngurus anak di usia 19 tahun tuh kayak masih meraba-raba ya kan ya, apalagi awalnya kan sudah manja banget sama ora ng tua, mau ini itu udah ada, semua tinggal minta sama orang tua. Kalau sekarang sudah tahu capeknya kerja, harus cari uang sendiri gitu kan.” (W2.R1)

6. Sikap Realistik dan Objektif

Subjek memiliki sikap yang cukup realistik dalam menghadapi kehidupannya pasca melahirkan. Ia menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya, baik secara fisik maupun emosional. Ia menerima bahwa kehidupannya kini berbeda dari sebelumnya dan berusaha menyesuaikan diri dengan tanggung jawab barunya. Banyak perubahan yang ia alami setelah melahirkan, seperti bentuk badannya terdapat *stretchmarks*. Ia menuturkan bahwa dirinya yang dulu memiliki badan yang bagus dan tidak ada *stretchmark*, dan ia harus menerima kondisi tubuhnya saat ini. Namun, di sisi lain, ia bahagia karena dirinya telah memiliki seorang anak, walaupun harus kehilangan bentuk badannya yang dulu.

“Setelah melahirkan ya banyak perubahan ya, apabila dari badan mungkin lebih ke ngerasa kayak gimana ya, dibilang sedih ya pasti sedih kayak yang tadinya belum

punya anak kan semuanya masih baru, gaada yang namanya stretch mark gitu-gitu ya kan, terus sekarang kayak harus jalanin itu, ya ada sedih ada senangnya juga, dapatnya anakku dari aku gitu." (W2.R1)

Subjek juga memiliki harapan yang realistik untuk masa depan anak dan keluarga, seperti memberikan pendidikan terbaik untuk anaknya dan memperbaiki kondisi keuangan keluarga. Ia berharap dapat berkumpul bersama dan bisa merawat anaknya secara langsung, serta kondisi ekonomi yang lebih baik agar dapat menyekolahkan anaknya di sekolah yang bagus nantinya. Tidak hanya itu, subjek memiliki harapan untuk rumah tangganya, dimana dirinya dan suami lebih dekat dan dapat saling mengerti satu sama lainnya.

"Terkait anak ya, gimana ya kalo tentang anak kedepannya bisa kumpul sama-sama, karena mau ngerawat anak secara langsung aja kayak gitu. Terus finansialnya kayak lebih mau bertambah, kayak ibu yang berharap anaknya dapat sekolah bagus ya nggak sih, terus dapat semuanya bagus itu aja sih yang lagi dipikirin, lagi ngusahain itu aja sih." (W2.R1)

Selama dilakukannya wawancara, subjek menunjukkan ekspresi yang terlihat cukup datar, namun di tengah-tengah wawancara terlihat dari matanya yang sedikit berkaca-kaca, tatapannya terkadang melihat ke arah atas atau hanya beberapa kali menatap salah satu *Interviewer*. Dilihat juga dari gestur tubuhnya yang terkadang mengepalkan tangan atau memainkan jari-jemarinya. Hal ini menunjukkan bahwa diri subjek masih belum sepenuhnya berdamai dengan seluruh kondisi yang dialami dirinya, namun untuk peran sebagai ibu, dirinya sudah mulai terdapat penerimaan walaupun dirinya terpaut jarak yang cukup jauh dengan anaknya.

Bagan 1. Dinamika Penyesuaian Diri Pasca Melahirkan



DISKUSI

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa poin yang dijelaskan mengenai penyesuaian diri pasca melahirkan bagi wanita yang melakukan pernikahan dini di luar nikah. Penyesuaian diri pasca melahirkan merupakan proses yang kompleks, terutama bagi ibu muda yang menghadapi perubahan besar dalam hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek menunjukkan berbagai upaya penyesuaian diri meskipun masih dihadapkan pada tantangan emosional, sosial, dan finansial. Dari hasil yang didapatkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suardi & Fida, (2023) bahwa kemampuan menerima relitas dan fokus pada tanggungg jawab pada keluarga menjadi strategi yang penting, tetapi pernikahan dini dapat membawa dampak negatif dalam keluarga seperti keterbatasan

ekonomi, dan ketidak matangan emosional.

Jika dikaitkan dengan kerangka penyesuaian diri menurut Schneiders (1964), subjek menunjukkan pemenuhan beberapa dimensi penyesuaian diri secara parsial. Kontrol emosi yang belum stabil, mekanisme pertahanan diri yang masih berkembang, serta frustrasi personal yang cukup tinggi menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri masih berlangsung dan belum sepenuhnya adaptif. Namun demikian, munculnya pertimbangan rasional, kemampuan belajar dari pengalaman, serta sikap realistik terhadap kondisi diri dan masa depan menandakan adanya potensi penyesuaian diri yang lebih sehat dalam jangka panjang. Temuan ini menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan kualitas dukungan lingkungan.

Berdasarkan kerangka teori penyesuaian diri Schneiders (1964), subjek menunjukkan pemenuhan aspek penyesuaian diri secara parsial. Aspek kontrol emosi, mekanisme pertahanan diri, dan frustrasi personal masih belum optimal, sedangkan aspek pertimbangan rasional, pembelajaran dari pengalaman, serta sikap realistik mulai berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri pasca melahirkan pada ibu muda pranikah merupakan proses dinamis yang berlangsung secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial serta kondisi ekonomi.

Penyesuaian diri subjek tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya masyarakat Indonesia yang masih memberikan stigma kuat terhadap kehamilan pranikah. Stigma ini tercermin dari kecenderungan subjek untuk menarik diri, membatasi interaksi sosial, serta menanggung rasa malu secara personal. Tekanan norma sosial tersebut berpotensi memperberat beban emosional ibu muda dan menghambat akses terhadap dukungan sosial yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stigma sosial berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis dan kesulitan adaptasi pada ibu muda dengan kehamilan pranikah.

Kontrol emosi merupakan aspek penting dalam penyesuaian diri. Subjek mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya di awal pasca melahirkan, yang ditandai dengan rasa cemas, stres, dan kebiasaan mengurung diri. Namun, dengan dukungan pasangan dan keluarga, ia mampu mengelola emosinya dan mencari solusi

melalui komunikasi.

Mekanisme pertahanan diri subjek cenderung ditandai dengan menghindari situasi yang membuatnya stres. Namun, ia juga mengembangkan mekanisme positif seperti bekerja dan menghabiskan waktu dengan suami untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Dukungan suami menjadi faktor penting dalam memperkuat mekanisme pertahanan dirinya.

Frustrasi yang dialami subjek berkaitan dengan perasaan kehilangan kebebasan dan kesempatan melanjutkan pendidikan. Namun, ia mampu meminimalisir frustrasi tersebut dengan menerima realitas bahwa perannya sebagai ibu dan pekerja adalah prioritas saat ini. Subjek juga menunjukkan kemampuan mengatasi frustrasi dengan fokus pada tanggung jawab dan dukungan dari pasangan. Hal ini menegaskan bahwa individu yang dapat beradaptasi dengan perubahan peran dan tanggung jawab cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Subjek menunjukkan kemampuan untuk berpikir rasional dalam membuat keputusan, seperti memprioritaskan kebutuhan anak dan keluarga. Ia juga menyadari risiko dari setiap keputusan yang diambil dan berusaha mengarahkan hidupnya ke tujuan yang lebih baik, seperti melanjutkan pendidikan di masa depan.

Subjek belajar banyak dari pengalaman menjadi ibu di usia muda. Ia menyadari bahwa peran baru ini membuatnya lebih dewasa dan bertanggung jawab. Pengalaman masa lalu, terutama dalam menghadapi perubahan besar, menjadi pelajaran berharga bagi dirinya untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Subjek memiliki sikap yang cukup realistik dalam menghadapi situasi hidupnya. Ia menerima bahwa hidupnya tidak lagi sama seperti sebelum menikah dan melahirkan. Meskipun ada rasa sedih dan penyesalan, ia berusaha tetap fokus pada masa depan anak dan keluarga. Ia juga memiliki harapan realistik untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik ke depannya.

Dari hasil diatas di dukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Nasution, (2019) bahwa keberhasilan penyesuaian diri dalam pasca melahirkan berjalan dengan baik disebabkan oleh kebahagiaan pasangan suami istri, hubungan yang baik antar anak dan orangtua, penyesuaian yang baik dari anak-anak, pendapat, kebersamaan, penyesuaian yang baik dalam masalah keuangan dan antar kedua keluarga. Dukungan

yang baik dari pasangan dan orang tua juga menjadi faktor utama pasca melahirkan untuk menghindari *baby blues syndrome* yang dikarenakan kurangnya dukungan sosial, ekonomi dan pendidikan (Khairunnisa & Abdullah, 2022).

Dukungan sosial muncul sebagai faktor protektif yang penting dalam proses penyesuaian diri pasca melahirkan. Dukungan pasangan, meskipun belum optimal, tetap menjadi sumber coping emosional melalui komunikasi dan kebersamaan. Selain itu, peran orang tua yang membantu dalam pengasuhan anak memberikan ruang bagi subjek untuk menstabilkan kondisi emosional dan ekonomi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menurunkan risiko gangguan psikologis pasca melahirkan, seperti stres berkepanjangan dan *baby blues syndrome*.

Penyesuaian diri pasca melahirkan merupakan tantangan besar bagi ibu muda. Berdasarkan hasil wawancara, subjek menunjukkan berbagai strategi dalam menyesuaikan diri, termasuk mengelola emosi, mengatasi frustrasi, belajar dari pengalaman, dan mempertimbangkan keputusan secara rasional. Meskipun belum sepenuhnya berdamai dengan situasi hidupnya, subjek memiliki sikap realistik dan harapan positif untuk masa depan.

Secara psikologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu muda pranikah pasca melahirkan berada pada kondisi rentan terhadap tekanan emosional dan konflik peran. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang berfokus pada regulasi emosi, penerimaan diri, dan penguatan identitas sebagai ibu. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program konseling, psikoedukasi, serta pendampingan keluarga yang melibatkan pasangan dan orang tua, sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung lebih adaptif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang hanya satu orang, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penggunaan wawancara terstruktur membatasi eksplorasi pengalaman subjektif yang lebih mendalam. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan gambaran kontekstual yang kaya mengenai dinamika penyesuaian diri ibu muda pranikah pasca melahirkan dan dapat menjadi rujukan awal bagi penelitian selanjutnya dengan desain dan partisipan yang lebih beragam.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan. Temuan inti yang didapatkan dari penelitian ini yaitu; 1) kontrol emosi, subjek mengalami fluktuasi emosi yang signifikan pasca melahirkan, termasuk stres, kecemasan, dan kelelahan. Kemampuan mengelola emosi ini sangat dipengaruhi oleh dukungan pasangan dan keluarga. 2) mekanisme pertahanan diri, subjek menunjukkan mekanisme pertahanan diri yang masih belum sepenuhnya matang, dengan kecenderungan menghindari situasi stres. Penerimaan diri terhadap kondisi yang dihadapi masih dalam proses. 3) frustrasi *personal*, subjek mengalami frustrasi terkait hilangnya kesempatan pendidikan dan kebebasan pribadi. Upaya untuk mengatasi frustrasi dilakukan dengan menyibukkan diri dan mencari dukungan dari pasangan. 4) pertimbangan rasional dan pengarahan diri, subjek mampu membuat pertimbangan rasional dalam pengambilan keputusan, terutama terkait prioritas kebutuhan anak dan keluarga. Rencana masa depan juga telah dipersiapkan, termasuk keinginan untuk melanjutkan pendidikan. 5) pembelajaran dari pengalaman, pengalaman menjadi ibu di usia muda memberikan pembelajaran berharga, meningkatkan kedewasaan dan rasa tanggung jawab. 6) sikap realistik, subjek menunjukkan sikap realistik dalam menghadapi perubahan hidup pasca melahirkan, dengan penerimaan terhadap kondisi fisik dan emosional yang baru.

Secara keseluruhan, penyesuaian diri pasca melahirkan bagi ibu muda pranikah merupakan proses yang kompleks dan multidimensional, dipengaruhi oleh faktor emosional, psikologis, sosial, dan ekonomi.

Saran untuk temuan penelitian ini yang dapat diajukan:

1. Dukungan Psikologis dan Emosional

Program dukungan psikologis dan konseling perlu diadakan, dengan fokus membantu ibu muda pranikah mengelola emosi negatif, mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang sehat, dan mengatasi perasaan frustrasi.

2. Peningkatan Akses Pendidikan dan Keterampilan

Program beasiswa, pelatihan keterampilan, atau program pendidikan kesetaraan dapat membantu ibu muda pranikah untuk tetap memiliki kesempatan melanjutkan pendidikan atau meningkatkan keterampilan kerja, sehingga mengurangi perasaan frustrasi dan meningkatkan potensi ekonomi.

3. Penguatan Dukungan Pasangan dan Keluarga

Intervensi yang melibatkan pasangan dan keluarga penting untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang tantangan yang dihadapi ibu muda pranikah, serta memberikan dukungan emosional dan praktis yang memadai.

4. Program Persiapan Menjadi Orang Tua

Program yang mempersiapkan ibu muda pranikah untuk peran baru sebagai orang tua, termasuk pengetahuan tentang perawatan anak, tumbuh kembang, dan kesehatan reproduksi, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres.

5. Penelitian Lanjutan

Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam diperlukan untuk memahami lebih dalam dinamika penyesuaian diri ibu muda pranikah, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan adaptasi mereka.

Referensi

- Ermiati, Munigar, A. S., Enurhasanah, Aliman, F., Restu, P., & Aulya, D. (2020). Gambaran Respon Remaja yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD): Studi Literatur. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(2), 154–170.
- Febryanti, P. W., & Tisnawati, N. M. (2023). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kejadian Hamil Pranikah di Kabupaten Bangli. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 7(2), 291–299.
- Khairunnisa, F. S., & Abdullah, M. N. A. (2022). Dampak Pernikahan Dini terhadap Potensi Baby Blues Syndrome pada Ibu Muda di Kabupaten Bandung. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 6(1), 63–73.
- Kirana, R., Barkinah, T., & Darmayanti. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kehamilan Pranikah Calon Pengantin di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Banjarmasin Tahun 2013. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1), 1–9.
- Litit, M. (2016). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dalam Pernikahan Remaja Putri yang Menjalani Pernikahan Dini Akibat Kehamilan Pra Nikah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 422–431.
- Majni, F. A. (2020). BKKBN Soroti Kehamilan tidak Dikehendaki Akibat Pandemi Covid-19. *Media Indonesia*. Diakses pada 08 Januari 2025, dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/327134/bkkbn-soroti-kehamilan-tidak-dikehendaki- akibat-pandemi-covid-19>.
- Nasution, E. S. (2019). Penyesuaian Diri dalam Perkawinan pada Remaja Putri yang

- Menikah di Usia Muda. JP3SDM, 8(2), 68-80.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
- Nurafriani, & Asdar, F. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di Desa Lero Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Nursing Inside Community*, 2(3), 113-117.
- Putri, I. A., Aqurisnawati, P., & Patrika, F. J. (2022). Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Primipara. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5(2), 82–95.
- Schneider, A. A. (1964). Personal Adjustment and Mental Health. Holt, Rinehart and Winston. Suardi, A. R., & Fida, I. A. (2023). Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kehidupan Keluarga di Desa Sumberkedawung Kecamatan Leces Kota Probolinggo. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1), 2747–1411.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21.
- WHO. (2024). Adolescent Pregnancy. Diakses pada 08 Februari 2025, dari <https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Adolescent-Pregnancy>.
- Wulandari, P., Fihastutik, P., & Arifianto, A. (2019). Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja Di Keluarahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(2), 64–73.