

Remaja : Pengalaman Menjadi Anak, Istri, dan Ibu Di Usia Muda

Istiqomah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember
Jl. Karimata No. 49, Jember, Indonesia 68121

istiqomah@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Kehamilan remaja terjadi hampir di seluruh dunia, berpotensi berdampak pada kesehatan dan perkembangan sosial ibu, anak, maupun keluarga. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman hidup remaja dalam menjalani kehamilannya serta nilai-nilai hidup yang menyertai proses menjalani peran sebagai anak, istri, dan persiapan menjadi seorang ibu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan terdiri dari 2 orang remaja, dalam masa kehamilan, putus sekolah, serta tinggal bersama suami dan keluarga. Data penelitian didapatkan melalui wawancara semi-terstruktur dan diolah menggunakan analisis fenomenologi interpretatif. Lima tema kunci ditemukan: menikah dini karena takut melanggar norma; kehamilan membuat remaja bertumbuh; hidup menjadi lebih fokus; nilai kehidupan dalam kehamilan; dan dukungan keluarga. Remaja menyampaikan pengalaman positif dari kehamilannya, terutama anak sebagai sumber makna dan aspirasi yang telah mempengaruhi kehidupan mereka, serta mengubah cara mereka memaknai peran mereka sebagai anak dan istri. Nilai-nilai hidup dan dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam menjalani masa transisi menjadi orang tua.

Kata kunci: remaja; pengalaman; kehamilan; pertumbuhan; nilai kehidupan

Abstract

Teenage pregnancies occur almost all over the world, potentially having an impact on the health and social development of mothers, children, and families. This study aims to explore the life experiences of adolescents in their pregnancy and the life values that accompany the process of taking on the role of children, wives, and preparation for becoming a mother. This study uses a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of 2 teenagers, who were pregnant, dropped out of school, and lived with their husbands and families. Research data obtained through semi-structured interviews and processed using interpretive phenomenological analysis. Five key themes were found: marrying early for fear of breaking the norm; pregnancy makes teens grow; life becomes more focused; the value of life in pregnancy; and family support. Adolescents convey positive experiences from their pregnancy, especially children as a source of meaning and aspirations that have affected their lives, and changed the way they interpret their roles as children and wives. Life values and family support are important factors in undergoing the transition period to become a parent.

Keywords: youth; experience; pregnancy; growth; value of life

PENGANTAR

Kehamilan pada remaja dan pola asuh yang dikembangkan oleh remaja merupakan fenomena global yang sangat memprihatinkan, karena berdampak buruk pada kesehatan dan kehidupan sosial ibu dan anak yang dilahirkannya. World Health Organisation (WHO) pada tahun 2014 menerbitkan data statistik bahwa di seluruh dunia terdapat 16 juta remaja berusia 15 – 19 tahun. Sejumlah 1 juta anak perempuan di bawah usia 15 tahun melahirkan setiap tahunnya. Sebanyak 3 juta remaja melakukan aborsi pada tiap tahunnya, yang disebabkan karena kehamilan yang tidak direncanakan dan menyebabkan kematian pada remaja bersangkutan (W.H.O, 2014). Selain itu, bayi yang dilahirkan dari ibu yang berusia di bawah 20 tahun memiliki risiko kematian di minggu-minggu awal kelahiran 50% lebih tinggi

dibandingkan bayi yang lahir dari ibu berusia 20-29 tahun (Van Zyl et al., 2015; Astuti dkk., 2020). Berdasarkan data Indonesia Demographic and Health Survey (IDHS) 2012 (Survey, 2014), kematian ibu remaja di Indonesia meningkat dari 0,08 per 1.000 remaja pada tahun 2002 menjadi 0,10 per 1.000 remaja pada tahun 2007 dan 0,13 per 1.000 remaja pada tahun 2012 (Mas'udah dkk., 2018).

Kehamilan pada remaja merupakan salah satu faktor risiko pada tahapan tumbuh kembang remaja. Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia antara 10 sampai 19 tahun. Rentang usia ini ditandai sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan dianggap sebagai masa kritis dalam rentang kehidupan individu. Masa remaja digambarkan sebagai masa “krisis identitas” oleh Erickson. Pada tahap ini terjadi perubahan peran sosial yang dapat menimbulkan konflik pada remaja. Salah satu konflik yang dapat muncul pada tahap ini adalah kehamilan remaja. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa remaja menyebabkan remaja merasa cukup dewasa untuk mulai mencari pengalaman seksualnya (Gbogbo, 2020; Lena dkk., 2021). Pencarian pengalaman seksual yang tidak diikuti dengan pendidikan seksual akan menjadi masalah bagi remaja dalam masa transisi menuju dewasa ini. Salah satu masalah yang dapat terjadi adalah kehamilan remaja.

Pemerintah Indonesia memiliki program intervensi untuk menurunkan angka kehamilan remaja, salah satunya dengan mendirikan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK R) di 33 provinsi dengan tujuan mempromosikan kesehatan kepada teman sebayanya. Program ini dikelola oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional Indonesia (BKKBN). Prinsip utama promosi kesehatan pada remaja adalah: 'tidak melakukan hubungan seks sebelum menikah', 'tidak menikah sebelum usia 20' dan 'pacaran aman'. Pada tahun 2015, Pemerintah Indonesia mengkampanyekan gerakan menunda pernikahan dengan mengutamakan penuntasan tingkat kelulusan pada level pendidikan remaja, mempersiapkan keterampilan kerja guna meningkatkan pendapatan di masa depan. Kampanye ini mendapat dukungan dari tokoh agama, orang tua, tokoh masyarakat, dan menggerakkan pemuda melalui program Generasi Berencana (GenRe). Program Generasi Berencana adalah wadah yang mengajarkan remaja untuk tidak melakukan pernikahan dini, menjauhi perilaku seks pranikah dan menghindari penggunaan napza dikalangan remaja (Surapaty, 2015). Namun hingga saat ini kampanye ini perlu dilanjutkan karena dampaknya masih terbatas jika dilihat dari proporsi kehamilan remaja pada tahun 2017 masih sama dengan tahun 2007 sebesar 35 per 1.000 kehamilan. Diantara jumlah kehamilan tersebut, pada tahun 2017, 0,02% di antaranya terjadi pada remaja berusia 15 tahun ke bawah (Astuti dkk., 2020).

Bukti dari data penelitian menemukan korelasi antara kehamilan remaja dan kesulitan kehidupan sosial ekonomi mereka, seperti putus sekolah, menjadi orang tua tunggal, dan berkurangnya prospek pekerjaan bagi remaja. Remaja yang hamil di usia remaja lebih cenderung memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu remaja putus sekolah pada awal kehamilan mereka. Kondisi tersebut berdampak negatif terhadap kehidupan sosial dan ekonomi remaja dan keluarganya, serta masyarakat secara keseluruhan (Seamark & Lings, 2004; Gbogbo, 2020; Tomar et al., 2017).

Penting pula untuk menyadari fakta bahwa keputusan untuk berhenti sekolah dibuat sebelum kehamilan terjadi. Juga harus dipahami bahwa memulai sebuah keluarga di usia muda juga membatasi kesempatan remaja untuk mengembangkan masa depannya secara optimal. Menikah di usia muda dan segera merencanakan kehamilan setelah menikah muda dapat dikatakan menjadi salah satu penyebab tingginya persentase kehamilan pada remaja (Seamark & Lings, 2004; Tomar et al., 2017).

Kehamilan remaja memberikan dampak negatif bagi ibu remaja, salah satunya adalah

kesulitan beradaptasi dengan bayinya dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Mereka berjuang untuk menyesuaikan diri dengan peran baru mereka sebagai ibu. Remaja belum matang secara emosional dan psikologis untuk menjadi ibu, sehingga rentan mengalami depresi prenatal atau postnatal. (Tomar et al., 2017; Gbogbo, 2020).

Pada akhirnya, dengan kehamilannya remaja menjadi orang tua tanpa pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya yang memadai untuk menghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Remaja harus menyelesaikan tuntutan menjadi orang tua, sedangkan tugas perkembangan sebelumnya belum tercapai. Kehamilan dan pengasuhan mempersulit kehidupan remaja karena dapat menyebabkan kemiskinan, kehilangan kebebasan, pendidikan yang terganggu, dan pernikahan yang rentan (Van Zyl et al., 2015).

Mencermati perkembangan penelitian pada masa kehamilan dan transisi menjadi ibu, penelitian ini penting dilakukan karena pada kenyataannya fenomena remaja hamil masih terjadi hingga detik ini. Oleh karenanya dalam penelitian ini, peneliti ingin mendapatkan pemahaman tentang pengalaman yang dialami remaja selama kehamilan. Mengingat pengalaman menjalani kehamilan pada remaja dalam perspektif Teori Transisi Schlossberg (Gbogbo, 2020) menemukan bahwa menjalani kehamilan dan menjadi ibu pada masa transisi dari remaja menuju usia dewasa merupakan pengalaman yang sulit dan menantang bagi remaja dan dapat mengganggu kehidupan sosial ekonomi remaja. Namun disatu sisi, penelitian yang mengeksplorasi proses kehamilan sebagai salah satu momen yang terjadi dalam rentang kehidupan perempuan belum banyak dilakukan. Sementara kita berada diantara remaja yang tengah mengalami proses transisi baik sebagai keluarga maupun sebagai bagian dari masyarakat. Kondisi-kondisi dan pengalaman kehamilan yang dijalani remaja dan proses mengasuh anak yang terjadi sesudah kelahiran perlu kita pahami secara utuh agar dapat memberikan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang mereka. Bantuan dapat dilakukan melalui program pendampingan pada aspek kesehatan dan pendidikan remaja, sehingga mereka dapat mengatasi proses transisi mereka dengan lebih baik. Memasuki proses transisi, remaja yang menjalani kehamilan harus mengambil peran sebagai anak, istri, dan persiapan menjadi seorang ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran dari perspektif remaja tentang pengalamannya mengatasi tantangan dalam masa transisi serta menemukan nilai-nilai hidup yang mendasarinya.

Penelitian ini menggunakan Teori Transisi Schlossberg, yang biasanya digolongkan sebagai teori perkembangan orang dewasa, untuk memahami proses transisi yang dialami remaja dalam menjalani kehamilan. Teori ini memungkinkan peneliti untuk lebih menghargai apa yang dialami individu selama masa transisi. Teori ini mendefinisikan transisi sebagai setiap peristiwa atau non-peristiwa yang mengubah hubungan, praktik, harapan, dan tanggung jawab. Perubahan dapat terjadi dalam situasi kehidupan jika orang-orang yang terlibat tidak terlalu mementingkan peristiwa tersebut, perubahan tersebut tidak dapat dianggap sebagai transisi. Untuk lebih memahami efek transisi pada individu, perlu untuk mempertimbangkan jenis, konteks, dan dampak transisi (Gbogbo, 2020).

Tiga jenis transisi yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah transisi yang diantisipasi (peristiwa yang diharapkan), transisi yang tidak diantisipasi (peristiwa yang tidak diharapkan), dan bukan peristiwa (peristiwa yang diharapkan terjadi tetapi tidak terjadi). Konteks transisi mengacu pada hubungan individu dengan transisi dan pengaturan di mana transisi terjadi. Dampak ditentukan oleh bagaimana transisi mempengaruhi kehidupan sehari-hari individu. Dalam Penelitian ini transisi yang diantisipasi akan dipertimbangkan, karena remaja dalam Penelitian ini merencanakan kehamilan mereka setelah menikah (Gbogbo, 2020).

Meskipun suatu transisi dapat dipicu oleh suatu peristiwa atau bukan peristiwa, namun penanganan transisi adalah suatu proses yang meningkat dari waktu ke waktu, melibatkan serangkaian tahapan, yaitu “moving in, moving through, dan moving out”. Ada empat elemen utama yang mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi: selama masa transisi. Empat elemen tersebut adalah *situation*, *self*, *support*, dan *strategy*, yang juga dikenal sebagai 4S. Mengatasi secara efektif selama transisi tergantung pada aset individu dalam empat elemen tersebut. Penilaian individu dari masa transisi merupakan faktor penting dalam proses coping. Perlu dicatat bahwa empat elemen memberikan garis besar untuk proses penilaian individu. Akibatnya, empat elemen di atas dijelaskan oleh Schlossberg, Teori Transisi dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian ini tentang situasi di mana remaja perempuan dalam penelitian ini menemukan tujuan hidup mereka, dukungan sosial yang tersedia bagi mereka, bagaimana karakteristik pribadi dan demografis mereka mempengaruhi mereka, bagaimana mereka memahami nilai-nilai yang mempengaruhi kehidupan mereka, dan bagaimana mereka mengatasi masalah dalam kehamilan dan mempersiapkan diri untuk menjadi ibu. Penelitian ini mengusulkan bahwa sebagai kerangka teoritis, teori ini menangkap persepsi partisipan sendiri tentang pengalaman awal mereka sebagai gadis remaja, istri, calon ibu dan bagaimana mereka mengatasi transisi mereka (Gbogbo, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan penelitian:

Pendekatan penelitian kualitatif adalah pendekatan subjektif sistematis yang melibatkan pengumpulan dan analisis data non-numerik (misalnya, teks atau audio) untuk memahami keseluruhan konsep, pendapat, atau pengalaman. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman hidup remaja yang tengah menjalani kehamilan. Penelitian ini bersifat eksploratif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk lebih memahami pengalaman remaja dalam menjalani kehamilannya.

Desain penelitian:

Dalam penelitian ini digunakan desain penelitian fenomenologi karena tujuan dari penelitian fenomenologi adalah untuk memahami makna yang diperoleh dari pengalaman hidup masing-masing partisipan, seperti cara berpikir, perasaan dan pandangan remaja tentang kehamilannya. Penelitian fenomenologi yang dipilih adalah pendekatan fenomenologi interpretatif. Dalam pendekatan ini peneliti ingin menginterpretasikan bagaimana setiap partisipan memberikan makna pada pengalamannya (La Kahija, 2017). Wawancara semi terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data guna memahami pengalaman hidup remaja dalam menjalani kehamilannya.

Partisipan Penelitian:

Teknik convenient dipilih dalam menemukan partisipan pada penelitian ini. Teknik convenience digambarkan sebagai Teknik yang menekankan pada kemudahan akses dan pemenuhan kriteria inklusif yang ditetapkan untuk penelitian. Partisipan penelitian ini adalah 2 (dua) orang remaja yang memenuhi kriteria inklusi yaitu berusia di bawah 20 tahun, menjalani kehamilan, putus sekolah, tinggal bersama suami dan keluarganya, serta bersedia menjadi partisipan melalui proses persetujuan dengan mengisi informed consent.

Pengumpulan data:

Setiap partisipan melakukan wawancara tidak terstruktur bersama peneliti. Terdiri dari wawancara untuk mengeksplorasi pengalaman selama menjalani kehamilan dan wawancara triangulasi. Wawancara dilakukan di rumah partisipan, guna tetap menghadirkan lingkungan

yang nyaman dan dapat diakses oleh partisipan.

Teknik analisis data:

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Sebagaimana dijelaskan oleh (Reid, K, Flowers, P., & Larkin, 2002) bahwa keseimbangan aspek emic dan etik adalah tujuan dari ilmu pengetahuan. Langkah-langkah analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut (Smith, J.A, & Osborn, 2007): 1) menemukan tema, 2) menemukan hubungan antar tema, 3) melanjutkan analisis, 4) menuliskan semua tema yang terkait.

HASIL

Tema 1: Menikah dini karena takut melanggar norma

Partisipan mengatakan bahwa mereka memasuki tahap pernikahan dengan bertunangan terlebih dahulu dengan pacar mereka. Pertunangan dan pernikahan adalah inisiatif orang tua dari kedua belah pihak. Partisipan menyetujui rencana pernikahan karena takut dan khawatir akan kehamilan selama pacaran dan hal ini dilarang oleh agama dan masyarakat.

"Takut hamil di luar nikah." (P1)

"Endak...anu... itu cuma malu...malus ama was-was aja, ya anu...,takut kalu pacaran hamil..." (P1)

"Ya... menikah karena sering bertengkar dengan pacar.....akhirnya minta nikah, minta serius." (P2)

"Kalau berkeluarga tidak bertengkar....saling mengerti...tidak egois..." (P2)

"Karena lari dengan pacar.....maka diminta bertunangan oleh orang tua." (P2)

Sub tema: Beradaptasi menjadi istri dan menantu

Partisipan berbagi pengalaman memiliki pernikahan yang bahagia karena menikah dengan pacarnya. Segera setelah menikah, mereka mulai beradaptasi dengan peran sebagai istri dan menantu. Hari-harinya diisi dengan kegiatan di rumah, seperti mengurus suami, memasak, dan membantu mertua. Keterampilan ini telah diajarkan oleh ibunya jauh sebelum mereka menikah.

"Seneng plus Bahagia. Gak ada dah...ngurus suami, masak, bantu-bantu ibu mertua. Gak ada dah.." (P1).

"Ibuku cumin bilang...anu jangan ngelamak gitu. Bialang kalua nikah itu sering bersih-bersih rumah aja. Kalau nikah jangan tidur tok. Gak ada dah" (P1)

Tema 2: Kehamilan membuat remaja tumbuh menjadi dewasa

Kehamilan yang dijalani partisipan ada yang direncanakan dan ada yang tidak direncanakan. Apapun latar belakang terjadinya kehamilan, partisipan mengungkapkan perasaan bahagia dengan kehamilannya. Kehamilan yang dijalani membuat remaja menjadi lebih dewasa baik dalam cara berpikir maupun bertindak.

"Biar jadi orang tua." (P1)

"Biar otaknya itu kayak orang tua....biar gak kayak anak-anak." (P1)

"Menikah supaya dewasa....punya anak..." (P2)

"Belum siap punya anak...karena umur saya...pikiran saya masih main-main...sekarang ya tidak sudah..." (P2)

“Melanjutkan kehamilan karena saya dan suami suka anak kecil” (P2)

Tema 3: Hidup lebih fokus

Pengalaman positif lainnya yang disampaikan oleh para partisipan adalah mereka menjadi lebih fokus dalam menjalani hidup. Hal ini berbeda dengan sebelum mereka menjalani kehamilan. Sebelum hamil, mereka mengaku sering ingin bermain seperti remaja pada umumnya. Perubahan pola pikir tersebut dirasa menyenangkan dan akan membawa kebaikan bagi dirinya dan anak yang akan dilahirkannya nanti. Kehidupan mereka dan suami lebih fokus untuk membesarkan anak dengan baik.

“Senang” (P1)

“Ngajarian anak yang sopan, patuh pada orang tua, ingin menjadi anak yang baik. Memberi contoh kayak misal kalau ada yang gak sopan gitu...” (P1)

“Ya...itu... sekolahnya ingin ditinggikan...” (P1)

“Punya anak harus dirawat...jangan seperti saya dan suami saya....Jangan sampai meniru saya yang berhenti sekolah...” (P2)

Sub tema: Kehadiran anak menguatkan remaja

Kehamilan, bagaimanapun, adalah situasi yang menantang dengan semua perubahan yang dialaminya, baik secara fisik maupun emosional. Hal utama yang memperkuat proses menjalani kehamilan adalah keberadaan seorang anak di dalam rahimnya. Partisipan mengaku mendapat kekuatan dari kehadiran anak dalam melewati masa-masa yang penuh tantangan ini hingga saatnya melahirkan.

“Iya..itu...kayah apa dah...kalua liat orang kecil punya anak, liat aku tu harus kuat jangan mengeluh...udah gak ada...” (P1)

Tema 4: Nilai-nilai hidup yang menyertai kehamilan

Sejalan dengan proses kehamilan, Partisipan berbagi pengalaman bahwa mereka mulai memilah-milah nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga mereka dan mencoba menjalani satu per satu sambil mempersiapkan kehadiran bayi dalam kehidupan mereka. Nilai-nilai tersebut meliputi bagaimana mereka menjalankan perannya sebagai anak, istri dan calon ibu.

“Ndak, ndak yaang gaul gitu dah... Mau jadi anak yang sederhana...gak kayak perempuan yang gitu....” (P1)

“Gak ada, jadi orang baik, biar dihadapannya orang tua tu dianggap anu...dilihat sopan...Gak ada dah...” (P1)

“Istri yang nurut ke suami, orang tua. Gak ada dah...yaitu cumin dua..dari semua” (P1)

“Menjadi orang baik, gak ada...Cuma itu Cuma...iya...mandiri.” (P1)

“Jadi keluarga baik, suka duka bersama, bahagia gitu, dak ada itu cuma.” (P1)

“Jadi perempuan yang kuat, patuh kepada orang tua dan suami, menjaga anak yang anu gitu.” (P1)

“Ingin menjadi baik dan dewasa dan mau berubah. Bahagia Bersama anak suami” (P2)

Tema 5: Dukungan keluarga mempermudah menghadapi tantangan

Seerti yang telah disampaikan sebelumnya oleh partisipan, pernikahan yang dilakukan remaja merupakan inisiatif orang tua dari kedua belah pihak, hal ini berdampak pada

penerimaan terhadap dirinya sebagai menantu. Partisipan merasa senang tinggal bersama suami beserta keluarga besarnya, karena diterima dan diperlakukan seperti anak sendiri. Seluruh anggota keluarga siap membantu jika partisipan mengalami masalah dalam kehamilannya.

“Ya baik, kayak orang tua sendiri gitu, gak kayak memandang menantu gitu.” (P1)

“Ya baik, ndak kasar. Kalau muntah-muntah tu dipijet, gak ada lagi dah” (P1).

“Saya belum siap untuk hamil...tapi orang tua menyampaikan mungkin kehamilan ini rejekimu...” (P2)

DISKUSI

Hasil dari penelitian ini berfokus untuk memahami pengalaman hidup dari remaja yang tengah menjalani kehamilan. Partisipan menyampaikan bahwa mereka memandang kehamilan sebagai momentum untuk menjadi individu yang lebih dewasa dan mulai fokus pada pengembangan diri. Perkembangan diri pada remaja yang tengah menjalani kehamilan ditentukan oleh banyak faktor. Oleh karena itu, karakteristik demografi remaja dan interaksi beberapa faktor harus diperhatikan dalam memahami kehamilan remaja (Van Zyl dkk., 2015). Memahami remaja dalam konteks lingkungannya dan mengamati bagaimana mereka bersosialisasi sangat penting dalam proses beradaptasi dengan kehamilan mereka. Keterlibatan orang tua, kesulitan sosial ekonomi yang dihadapi memperkuat bagaimana kehamilan dan pengasuhan terhadap dijalani.

Kita semua tahu bahwa kehamilan adalah peristiwa psikologis dan fisiologis utama yang dialami wanita: dimana lingkungan, keluarga, dan stres yang remaja alami, dapat menyebabkan remaja menjadi tidak mampu mengatasi tuntutan yang datang sejalan dengan kehamilan mereka. Tuntutan tersebut antara lain dapat berupa kemampuan membangun hubungan antara dirinya dengan janin yang dikandungnya serta memulai perannya sebagai ibu. Sehingga kehamilan juga disebut sebagai masa transisi menuju kehidupan ibu (Hiremath, 2016; Pangesti & Pangesti, 2018).

Perubahan fisik dan psikis juga dialami oleh ibu hamil di Indonesia. Ibu hamil di Indonesia juga mengungkapkan perasaan senang atas kehamilannya tetapi juga sekaligus khawatir tidak dapat melahirkan secara normal (Suryaningsih, 2018). Dalam penelitian (Istiqomah, 2021) emosi positif yang dominan dirasakan ibu hamil adalah: antusias, rajin, aktif. Sedangkan emosi negatif yang dominan dirasakan ibu hamil adalah lekas marah, permusuhan, dan ketakutan. Emosi positif tersebut akan memicu proses adaptasi yang optimal bagi ibu hamil dan keluarganya, sehingga memudahkan tercapainya harapan melahirkan bayi yang sehat dengan ibu yang sehat mental. Sebaliknya, jika emosi positif tersebut gagal dihadirkan selama masa kehamilan, ibu hamil rentan menghadapi kondisi fisik dan mental yang tidak sehat (Istiqomah, 2017).

Emosi yang menyertai kehamilan menentukan bagaimana remaja menghadapi kehamilannya. Seperti yang ditemukan oleh (Gbogbo, 2020), kemampuan coping dalam masa transisi dipengaruhi oleh empat elemen yang dimiliki individu. Penilaian individu tentang proses transisi ini memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan coping. Empat elemen yang dijelaskan dalam Teori Transisi Schlossberg dapat digunakan sebagai referensi untuk menjelaskan pengalaman remaja perempuan dalam penelitian ini, bagaimana mereka menemukan diri mereka sendiri, dukungan sosial yang mereka miliki, pengaruh karakteristik pribadi dan demografis mereka, cara pandang mereka terhadap kehidupan, dan cara hidup

mereka, dan mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu.

Karakteristik pribadi dan demografis remaja dapat menjadi faktor risiko dan faktor protektif bagi remaja dalam menjalani kehamilan. Partisipan yang menikah sebelum usia 15 tahun, keyakinan beragama yang kurang tepat, pengaruh orang tua untuk menikah dini, pasangan yang berusia sebaya, dan putus sekolah di masa pandemi covid-19, merupakan karakteristik demografi yang dapat menjadi faktor risiko dalam kehamilan mereka. Selain itu faktor protektif yang dapat dioptimalkan pada karakteristik partisipan adalah menikah secara resmi, berafiliasi dengan Islam, pemahaman keberagamaan yang tepat, dan dukungan dari orang tua dalam mengatasi masalah (Chung dkk., 2018).

Ada beberapa kondisi yang menentukan bagaimana partisipan menjalani kehamilannya, termasuk merencanakan kehamilan. Masyarakat Indonesia memandang bahwa pasangan suami istri harus segera memiliki anak. Orang berpikir bahwa tujuan utama pernikahan adalah untuk memiliki anak. Pernikahan yang baik adalah pernikahan yang bahagia dan ada anak-anak yang berkarakter baik karena banyak cinta yang diberikan oleh orang tua. Keberadaan anak mempengaruhi harapan hidup dan kepuasan pernikahan. Ketiadaan anak dapat memicu konflik yang berujung pada perceraian (Nannessi & Handayani, 2022). Menjalankan peran sebagai seorang ibu merupakan momentum bagi para remaja untuk melihat kembali apa yang ingin mereka lakukan di tahap kehidupan selanjutnya. Komitmen untuk bertanggung jawab menjaga keberlangsungan generasi penerus. Di satu sisi mereka juga menyadari bahwa mereka telah melewati masa pertumbuhan dan perkembangannya, namun menjalankan peran ibu yang mereka rasa lebih bermanfaat. Peran menjadi orang tua menciptakan perasaan kekuatan, kompetensi, dan tanggung jawab di dalamnya. Kehadiran anak pada akhirnya mengarahkan tujuan hidup mereka (Seamark & Lings, 2004).

Partisipan memiliki pandangan masing-masing tentang kehamilan. Bagi masyarakat Indonesia, budaya dan agama saling terkait, yang diimplementasikan dalam kehidupan mereka, yang diwujudkan melalui sikap, pikiran, keyakinan, pengetahuan, dan pengalaman mereka (Nannessi & Handayani, 2022).

Budaya dan agama masyarakat Indonesia sejalan dengan ajaran Islam dalam Al-Qur'an yang berbunyi '...jangan mendekati zina. Sesungguhnya itu adalah kemaksiatan yang nyata (QS Al-Isra (17:32))'. Oleh karena itu, membicarakan masalah seksual adalah tabu di kalangan orang Indonesia. Seks pranikah dilarang dan dipandang sebagai perilaku yang tidak bermoral dan melanggar norma agama. 'Kekuatan spiritualitas', dipengaruhi oleh kekuatan budaya dan agama yang diwariskan selama kehamilan dan mempersiapkan diri menjadi orang tua (Nannessi & Handayani, 2022).

Seperti yang dialami oleh partisipan, dukungan merupakan faktor penting dalam proses kehamilan dan pengasuhan remaja. Individu membutuhkan dukungan sosial selama krisis dalam tahap kehidupan mereka. Literatur juga menemukan pentingnya dukungan sosial untuk kesejahteraan remaja yang tengah hamil (Seamark & Lings, 2004).

Pengalaman negatif selama hamil dan mengasuh anak dapat dikurangi dengan adanya hubungan yang kuat antara orang tua remaja dan anak-anaknya, penemuan makna sebagai orang tua, dan dukungan yang mereka terima. Penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang diterima berkontribusi untuk mencapai tingkat kesehatan mental yang optimal. Pengalaman positif mengasuh anak ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi bagi orang tua remaja agar dapat terus berkembang secara optimal (Seamark & Lings, 2004).

Teori Transisi Schlossberg menjelaskan bahwa individu yang mendapat dukungan dalam masa transisi akan beradaptasi lebih baik dengan situasi baru yang dihadapinya, dukungan

merupakan elemen penting selama kehamilan dan persiapan menjadi ibu (Gbogbo, 2020).

Dukungan dari suami dan keluarga membuat Partisipan kuat dalam menjalani kehamilannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Van Zyl et al., 2015) Orang tua remaja mengatakan bahwa pengalaman mereka dengan kehamilan dan pengasuhan di usia muda membantu mereka untuk berkembang menjadi orang dengan kesehatan mental yang baik, dan pengalaman dalam mengatasi kesulitan selama kehamilan dan mengasuh anak. (Lena et al., 2021) Ibu remaja diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga mencapai tingkat kesejahteraan psikologis, kualitas hidup yang optimal, memiliki hubungan yang baik dengan anak, orang tua, dan lingkungannya.

KESIMPULAN

Remaja memberikan makna tersendiri terhadap pengalamannya dalam menjalani kehamilan. Nilai-nilai dan dukungan keluarga menjadi salah satu faktor pelindung dalam menjalani masa transisi dengan optimal untuk kesejahteraan dirinya, bayi yang dikandung, dan keluarganya. Remaja yang tengah menjalani kehamilan diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk meningkatkan kualitas hidupnya secara berkelanjutan dengan mulai menumbuhkan kemandirian, menambah pengetahuan dan keterampilan baru sebagai seorang perempuan, istri, dan ibu. Orang tua diharapkan memberikan dukungan kepada remaja khususnya pada awal merencanakan pernikahan dan kehamilan karena remaja membutuhkan dukungan yang positif untuk memudahkan mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Pemahaman yang lebih dalam tentang kehamilan remaja dibutuhkan dalam merancang intervensi untuk membantu populasi yang rentan ini. Intervensi bagi remaja dalam menjalani kehamilan dapat berupa psikoedukasi, konseling, dan psikoterapi. Intervensi ini juga dapat diberikan kepada keluarga dan masyarakat, baik secara individu maupun kelompok.

Kekuatan penelitian ini berasal dari data yang diperoleh dari wawancara mendalam, di mana remaja berbagi pengalaman menjalani kehamilan dengan keinginan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperbanyak jumlah partisipan dengan memperhatikan keragaman karakteristik demografi guna mendapatkan data yang lebih bervariasi.

REFERENSI

- Astuti, A. W., Hirst, J., & Bharj, K. K. (2020). Indonesian adolescents' experiences during pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 41(4), 317–326. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2019.1693538>
- Chung, H. W., Kim, E. M., & Lee, J. E. (2018). Comprehensive understanding of risk and protective factors related to adolescent pregnancy in low- and middle-income countries: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 69(March), 180–188. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.007>
- Gbogbo, S. (2020). Early motherhood: voices from female adolescents in the Hohoe Municipality, Ghana—a qualitative study utilizing Schlossberg's Transition Theory. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1).

<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1716620>

- Hiremath, P. (2016). Need for Psychological Assessment during Pregnancy- A Nursing Perspective. *Global Journal of Nursing & Forensic Studies*, 1(3), 107–111.
- Istiqomah, I. (2017). Adaptasi Emosi Positif pada Periode Kehamilan (Komunikasi Kesehatan Untuk Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil). *Jurnal Empowering Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 1, 43–63.
- Istiqomah, I. (2021). Positive Negative Affect and Teen Pregnancy. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 29–34. <https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.97>
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis. Jalan memahami pengalaman hidup*.
- Lena, A. T., Damayanti, Y., & Benu, J. M. Y. (2021). Our Stories: A Woman, A Teenager, A Single Mother: Psychological Well-being of a Single Mother Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(3), 360–380. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i3.3864>
- Mas'udah, A. F., Besral, & Djaafara, B. A. (2018). Risk of adolescent pregnancy toward maternal and infant health in Indonesia. *Kesmas*, 12(3), 120–126. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v12i3.1691>
- Nannessi, L. B., & Handayani, P. (2022). *Value of Children in Javanese Mothers to Children with Autism Spectrum Disorder: A Descriptive Study*. <https://doi.org/10.7454/proust.v5i1.123>
- Pangesti, W. D., & Pangesti, W. D. (2018). Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu Di Puskesmas Kembaran Ii Kabupaten Banyumas. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 13–21. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.395>
- Reid, K, Flowers, P., & Larkin, M. (2002). Exploring lived experience. Give an introduction to interpretative phenomenological analysis. *The Psuchologist*, 18 (1), 20–23.
- Seamark, C. J., & Lings, P. (2004). Positive experiences of teenage motherhood: A qualitative study. *British Journal of General Practice*, 54(508), 813–818. [https://doi.org/10.1016/s1090-798x\(08\)70447-8](https://doi.org/10.1016/s1090-798x(08)70447-8)
- Smith, J.A, & Osborn, M. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In *Qualitative Psychology: A practical guide to methods (2nd ed)* (p. Chapter Four. In JA Smith.).
- Surapaty, S. C. (2015). Rencana Strategis Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. *Bkkbn*, 1–43.
- Survey, H. (2014). Indonesia 2012 DHS. *Studies in Family Planning*, 45(3), 399–409. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.2014.00399.x>
- Suryaningsih, E. K. (2018). Indonesian Mother's feeling and thought during pregnancy: a qualitative study. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 1(2), 57–63.

<https://doi.org/10.31101/jhtam.788>

- Tomar, S., PJ, K., & Munninarayanappa, N. (2017). Attitude of Adolescent Mothers Regarding Teenage Pregnancy. *International Journal of Advanced Research*, 5(5), 1889–1897. <https://doi.org/10.21474/ijar01/4325>
- Van Zyl, L., Van Der Merwe, M., & Chigeza, S. (2015). Adolescents' lived experiences of their pregnancy and parenting in a semi-rural community in the Western Cape. *Social Work (South Africa)*, 51(2), 151–173. <https://doi.org/10.15270/51-2-439>
- W.H.O. (2014). Adolescent pregnancy fact sheet. *Adolescent Pregnancy Fact Sheet*, 1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>