

Studi Fenomenologi: Pengalaman Beban Psikologis Dan Mekanisme Koping Pada Perempuan Yang Menjadi Ibu Pada Masa Remaja

Eka Fitri Amir
Universitas Awal Bros
Email: ekafitri@gmail.com

Abstrak

Menjadi ibu pada masa remaja merupakan suatu transisi kehidupan yang kompleks karena perempuan muda harus menjalankan peran sebagai ibu ketika perkembangan psikologis, sosial, dan kemandiriannya masih berlangsung. Beban psikologis pada ibu remaja dapat muncul akibat tuntutan pengasuhan, perubahan kehidupan sehari-hari, tekanan sosial, kondisi ekonomi, serta keterbatasan dukungan. Pemahaman mengenai pengalaman ibu remaja dalam menghadapi beban tersebut dan cara mereka melakukan koping penting untuk pengembangan pelayanan kesehatan maternal dan kesehatan mental yang responsif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman beban psikologis dan mekanisme koping pada ibu remaja dalam menjalani peran sebagai ibu. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara ditranskripsikan secara verbatim dan dianalisis melalui pembacaan berulang, identifikasi pernyataan bermakna, pemberian kode, pengelompokan kategori, dan pengembangan tema. Analisis diarahkan untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan, bukan untuk mengukur frekuensi atau tingkat keparahan gejala psikologis. Analisis menghasilkan lima tema yang saling berkaitan, yaitu: (1) Menjadi Ibu Sebelum Merasa Siap, (2) Ketika Pengasuhan Menjadi Berat, Melelahkan, dan Tertekan secara Ekonomi, (3) Hidup di Bawah Cermin Sosial Keibuan di antara Banyak Tekanan, (4) Berhenti Sejenak untuk Terus Melangkah, dan (5) Anak sebagai Sumber Resiliensi. Partisipan menggambarkan keterkejutan, kebingungan, dan ketakutan melakukan kesalahan ketika pertama kali menjalankan peran sebagai ibu. Beban psikologis muncul melalui kesulitan menyusui, bayi menangis dan rewel, gangguan tidur, kelelahan fisik, pekerjaan rumah tangga, serta tekanan ekonomi. Penilaian negatif dari lingkungan dan perbandingan dengan gambaran ideal tentang keibuan di media sosial menambah tekanan psikologis. Pelayanan kebidanan perlu mengintegrasikan pengkajian psikologis, dukungan pengasuhan, dukungan menyusui, keterlibatan pasangan, komunikasi tanpa stigma, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat dalam pelayanan ibu remaja.

Kata kunci: Kesehatan Mental Maternal, Koping, Ibu Remaja, Fenomenologi

Abstract

Becoming a mother during adolescence is a complex life transition, as young women must assume the maternal role while their psychological, social, and independence-related development is still ongoing. Adolescent mothers may experience psychological burdens stemming from caregiving demands, changes in daily life, social pressure, economic conditions, and limited support. Understanding the experiences of adolescent mothers regarding these burdens and their coping strategies is crucial for developing responsive maternal and mental health services. This study aimed to explore the experiences of psychological burden and coping mechanisms among adolescent mothers as they navigate the maternal role. A qualitative design using a phenomenological approach was employed. Participants were selected based on predetermined inclusion criteria. Data were collected through semi-structured, in-depth interviews. Interviews were transcribed verbatim and analyzed through repeated reading, identification of significant statements, coding, categorization, and theme development. The analysis focused on understanding the meaning of the participants' lived experiences rather than measuring the frequency or severity of psychological symptoms. The analysis yielded five interrelated themes: (1) Becoming a Mother Before Feeling Ready, (2) When Caregiving Becomes Burdensome, Exhausting, and Economically Straining, (3) Living Under the Social Lens of Motherhood Amidst Multiple Pressures, (4) Pausing to Keep Moving Forward, and (5) The Child as a Source of Resilience. Participants described feelings of shock, confusion, and the fear of making mistakes when first assuming the role of a mother. Psychological burdens arose from breastfeeding difficulties, infant crying and fussiness, sleep disturbances, physical exhaustion, household chores, and economic pressure. Negative judgments from their social environment and comparisons with idealized images of motherhood on social media further exacerbated psychological stress. Midwifery services for adolescent mothers need to integrate psychological assessment, caregiving support, breastfeeding support, partner involvement, stigma-free communication, and education on healthy social media use.

Keywords: *Maternal Mental Health, Coping, Teenage Mothers, Phenomenology*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan menjadi ibu pada masa remaja merupakan peristiwa kehidupan yang kompleks. Remaja yang mengalami kehamilan harus menjalankan peran sebagai ibu ketika proses perkembangan dirinya, pembentukan identitas, kemandirian, hubungan sosial, dan perencanaan masa depan masih berlangsung. Oleh karena itu, transisi menjadi ibu pada usia muda bukan hanya perubahan biologis, tetapi juga merupakan perubahan psikologis, sosial, dan peran yang dapat menimbulkan berbagai tantangan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kehamilan remaja dapat memberikan konsekuensi terhadap aspek kesehatan mental, psikologis, sosial, dan ekonomi. Penelitian Setyaningsih dan Sutyarsih menunjukkan bahwa kehamilan remaja berkaitan dengan berbagai kerugian yang tidak hanya bersifat kesehatan, tetapi juga psikologis, kesejahteraan ekonomi, peluang pendidikan, dan prospek kehidupan masa depan ^[1].

Secara global, penelitian kualitatif menunjukkan bahwa ibu remaja dapat mengalami ketidakpastian dalam menjalankan peran baru, kehilangan sebagian kebebasan masa remaja, tekanan emosional, stigma, masalah ekonomi, serta keterbatasan dukungan. Meta-sintesis penelitian kualitatif juga menunjukkan bahwa kesulitan pengasuhan, gangguan emosional, masalah keuangan, serta reaksi negatif pasangan, keluarga, dan masyarakat merupakan pengalaman yang sering muncul pada ibu remaja ^[2].

Penelitian nasional mengenai kesehatan mental ibu hamil usia remaja selama kehamilan dan postpartum dini juga menunjukkan bahwa ibu remaja mengalami tahapan penolakan pada awal kehamilan dan bahwa dukungan pasangan serta orang sekitar berperan terhadap perubahan kondisi psikologis selama kehamilan dan periode postpartum ^[3].

Dukungan sosial menjadi komponen penting dalam proses adaptasi terhadap berbagai tekanan. Dalam konteks ibu remaja, dukungan pasangan dapat berupa bantuan langsung dalam merawat bayi, dukungan emosional, maupun pemberian kesempatan kepada ibu untuk beristirahat. Meta-sintesis Tenaw et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self-efficacy merupakan sumber penting dalam membantu ibu remaja menghadapi berbagai tantangan pengasuhan ^[2].

Penelitian nasional mengenai mekanisme koping pada remaja juga menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman bullying dan mekanisme koping. Marliyani et al. menemukan bahwa pengalaman sosial yang negatif berkaitan dengan cara remaja merespons tekanan ^[4]. Meskipun penelitian tersebut tidak dilakukan pada ibu remaja, temuan tersebut memberikan konteks bahwa pengalaman sosial dan tekanan interpersonal dapat berhubungan dengan proses koping pada kelompok usia remaja.

Komunikasi dan lingkungan keluarga juga memiliki peran dalam pembentukan mekanisme koping. Muzdalifah et al. menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh dan komunikasi keluarga dengan mekanisme koping remaja dalam menghadapi bullying ^[5]. Temuan tersebut mendukung pentingnya melihat koping ibu remaja tidak hanya sebagai kemampuan individual, tetapi juga sebagai proses yang dipengaruhi oleh lingkungan interpersonal.

Selain dukungan sosial, kondisi ekonomi dapat menjadi sumber tekanan dalam menjalankan peran sebagai ibu. Kebutuhan bayi yang bersifat rutin, seperti popok, makanan, pakaian, perlengkapan bayi, serta kebutuhan kesehatan, dapat menjadi sumber kekhawatiran ketika kondisi ekonomi keluarga tidak stabil. Penelitian kualitatif mengenai ibu remaja juga menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi dapat berjalan bersamaan dengan tekanan psikologis, stigma sosial, dan perubahan rencana pendidikan maupun masa depan ^[2].

Di era digital, pengalaman menjadi ibu juga dipengaruhi oleh media sosial. Media sosial dapat menjadi sumber informasi dan dukungan, tetapi pada saat yang sama dapat menampilkan gambaran keibuan yang ideal dan tidak selalu realistis. Tate menunjukkan bahwa narasi keibuan yang sangat ideal di media sosial dapat mendorong perbandingan sosial dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu [6]. Penelitian eksperimental Kirkpatrick dan Lee juga menunjukkan bahwa paparan terhadap gambaran keibuan yang ideal di Instagram dapat meningkatkan envy dan kecemasan situasional pada ibu baru [7].

Dalam penelitian ini, media sosial tidak diposisikan sebagai penyebab langsung gangguan psikologis. Sebaliknya, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi “cermin sosial” yang digunakan untuk membandingkan kemampuan dirinya dengan gambaran ibu ideal yang dilihat secara daring.

Di sisi lain, ibu remaja tidak hanya mengalami kerentanan. Mereka juga menunjukkan kemampuan beradaptasi dan menemukan cara untuk mengatasi tekanan. Pengambilan waktu untuk beristirahat, berbagi pengasuhan dengan pasangan, mencari dukungan, dan memperoleh makna positif dari hubungan dengan anak dapat menjadi bagian dari proses koping. Penelitian mengenai intervensi psikososial pada ibu remaja menunjukkan bahwa dukungan psikososial dapat berperan dalam mengurangi risiko masalah kesehatan mental postpartum. Meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikososial, khususnya intervensi berbasis dukungan sosial, memiliki potensi dalam mencegah depresi postpartum pada ibu remaja [2].

Meskipun penelitian mengenai kehamilan remaja dan kesehatan mental telah berkembang, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana ibu remaja sendiri mengalami beban psikologis, memaknai tekanan tersebut, dan menemukan cara untuk mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kuantitatif dapat menunjukkan hubungan antara faktor risiko dan kondisi psikologis, tetapi tidak sepenuhnya dapat menggambarkan bagaimana kelelahan, tekanan ekonomi, penilaian sosial, media sosial, dukungan pasangan, dan hubungan dengan anak dimaknai oleh ibu remaja.

Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman hidup ibu remaja secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman beban psikologis dan mekanisme koping pada ibu remaja dalam menjalani perannya sebagai ibu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian bertujuan memahami pengalaman hidup ibu remaja dan makna yang mereka berikan terhadap beban psikologis serta cara mereka menghadapinya.

Pelaporan penelitian mengacu pada prinsip *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ), khususnya aspek karakteristik partisipan, proses pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil [8]. Penelitian dilaksanakan di Batam, Indonesia, pada Maret–April 2026. Partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu perempuan yang mengalami pengalaman menjadi ibu pada masa remaja, mampu mengkomunikasikan pengalaman terkait kehidupan sebagai ibu, bersedia mengikuti wawancara mendalam, dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim. Peneliti membaca transkrip secara berulang untuk memahami keseluruhan pengalaman partisipan. Selanjutnya dilakukan identifikasi pernyataan bermakna, pemberian kode, pengelompokan kode yang memiliki kesamaan makna, pembentukan kategori, pengembangan subtema, pengembangan tema, dan interpretasi integratif terhadap keseluruhan pengalaman.

Analisis tidak hanya mempertimbangkan frekuensi munculnya suatu pernyataan, tetapi juga mempertimbangkan makna pengalaman yang disampaikan partisipan. Lima tema yang dihasilkan adalah: (1) Menjadi Ibu Sebelum Merasa Siap, (2) Ketika Pengasuhan Menjadi Berat, Melelahkan, dan Tertekan secara Ekonomi, (3) Hidup di Bawah Cermin Sosial Keibuan di antara Banyak Tekanan, (4) Berhenti Sejenak untuk Terus Melangkah, dan (5) Anak sebagai Sumber Resiliensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan perjalanan pengalaman ibu remaja mulai dari memasuki peran sebagai ibu, menghadapi berbagai bentuk tekanan, memperoleh atau mengalami keterbatasan dukungan, mengembangkan coping, hingga menemukan makna positif dalam hubungan dengan anak.

Menjadi Ibu Sebelum Merasa Siap

Pengalaman awal menjadi ibu ditandai dengan keterkejutan, kebingungan, dan ketidakpastian. Partisipan harus belajar merawat bayi sekaligus menyesuaikan diri dengan identitas baru sebagai seorang ibu.

P1 menggambarkan:

“Awal-awal tu kaget haa. Pas awal pegang bayi tu tebingung rasanya. Rasa takut pulak awak salahurus karena ini kan anak pertama ya..belum pernah ada pengalaman.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketakutan tidak hanya berkaitan dengan tindakan merawat bayi, tetapi juga tanggung jawab yang muncul karena harus bertanggung jawab terhadap kehidupan orang lain.

Perubahan juga terjadi pada kehidupan sehari-hari. P2 menjelaskan bahwa pola tidur dan pekerjaan rumah tangga mengalami perubahan:

“Hidup betul betul berubah lah, kayak waktu tidur tuh selalu terbangun, belum pernah tidur nyeyak, pokoknya tak bisa kayak dulu lagi lah, kerjaan rumah juga tak beres beres karena fokus ke anak.”

Dengan demikian, transisi menjadi ibu mencakup perubahan identitas sekaligus perubahan besar dalam rutinitas kehidupan sehari-hari.

Ketika Pengasuhan Menjadi Berat, Melelahkan, dan Tertekan secara Ekonomi

Beban psikologis muncul melalui akumulasi tuntutan pengasuhan sehari-hari. Kesulitan menyusui, bayi menangis, bayi rewel, kurang tidur, dan kelelahan fisik menjadi pengalaman yang saling berkaitan.

P3 menjelaskan:

“Yang paling berat waktu air susu belum keluar, anak saya nangis terus, badan capek, bayi rewel pokoknya lesu kali badan ni sampai sering nangis nangis malam malam.”

Tekanan ekonomi semakin memperberat pengalaman tersebut. P1 menjelaskan:

“Banyak lah kebutuhan, yang wajib tu beli popok setiap minggu, harga juga udah naik, perlengkapan bayi juga mahal mahal... Suami lagi sepi job, pusing kepala ni kalau semua barang barangnya habis lagi, harus putar otak gimana caranya dapat uang buat beli kebutuhan anak kami...”

Dengan demikian, pengalaman beban psikologis tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik, tetapi juga merupakan pertemuan antara tuntutan pengasuhan dan ketidakpastian ekonomi.

Hidup di Bawah Cermin Sosial Keibuan di antara Banyak Tekanan

Lingkungan sosial dirasakan oleh partisipan sebagai sesuatu yang dapat memberikan dukungan sekaligus tekanan.

P4 menggambarkan dukungan suami:

"Alhamdulillah suami saya mau bantu, bangun pagi gantian kami jaga anak, saya makan dia yang jaga."

Namun, partisipan juga mengalami penilaian negatif:

"Pernah dikatakan pemalas lah, manja lah, katanya melahirkan sesar jadi cepat sembuhnya harusnya bisa kerjakan sendiri ganti popok anaknya sendiri." (P2)

Media sosial juga menjadi ruang terjadinya perbandingan sosial:

"Kalau liat orang orang konten bersih bersih, konten masak lah, saya berfikir kok saya gak bisa kayak mereka ya, pengen kali lah nak macam mereka tu." (P3)

Dengan demikian, pengalaman sosial ibu remaja bersifat dua sisi. Dukungan dapat meringankan beban, sedangkan kritik, stigma, dan perbandingan sosial dapat memperkuat perasaan tidak mampu.

Berhenti Sejenak untuk Terus Melangkah

Partisipan melakukan koping dengan tidak selalu menghadapi seluruh tuntutan pengasuhan seorang diri.

P2 menjelaskan:

"Kalau dah capek kali, kasih lah anak ke suami saya. Saya pergi jalan, jajan apa aja yang dekat dari rumah."

Strategi tersebut dapat dipahami sebagai pemberian ruang sementara bagi diri sendiri untuk memulihkan kondisi emosional dan fisik.

Namun, dukungan pasangan tidak selalu tersedia secara konsisten:

"Suami saya yang mendukung aja sih, cuma ya kalau lagi tidak ada pekerjaan lain, kalau dia lagi cape ya gak ada juga nak bantu." (P4)

Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan melakukan koping sangat dipengaruhi oleh tersedianya dukungan praktis dalam lingkungan terdekat.

Anak sebagai Sumber Resiliensi

Meskipun menjadi ibu memberikan beban, partisipan juga menemukan pengalaman positif yang membantu mereka terus menjalani peran tersebut.

P1 menggambarkan:

"Liat anak tu senyum, pas tidur dia anteng kali kan, dia peluk kita rasanya senang kali, hilang capeknya, bersyukur aja lah banyak orang yang belum di kasih anak."

Anak dengan demikian tidak hanya menjadi sumber tanggung jawab, tetapi juga menjadi sumber makna, kebahagiaan, rasa syukur, dan kekuatan emosional.

Interpretasi Integratif

Partisipan pertama-tama memasuki fase "menjadi ibu sebelum merasa siap". Perubahan tersebut menimbulkan keterkejutan, ketidakpastian, dan perubahan rutinitas. Selanjutnya, peran tersebut menjadi semakin berat ketika tuntutan pengasuhan bertemu dengan kelelahan fisik, kesulitan menyusui, gangguan tidur, pekerjaan rumah tangga, serta tekanan ekonomi.

Beban tersebut kemudian diperkuat atau diringankan oleh lingkungan sosial. Dukungan pasangan memberikan rasa terbantu, sedangkan kritik, stigma, dan perbandingan dengan ibu lain melalui media sosial menimbulkan tekanan tambahan. Dalam kondisi tersebut, partisipan tidak sepenuhnya pasif. Mereka "berhenti sejenak untuk terus melangkah" dengan berbagi pengasuhan dan mengambil waktu sementara untuk diri sendiri. Pada akhirnya, hubungan dengan anak menjadi sumber "cahaya" yang membantu mereka menemukan kembali makna dan kekuatan dalam menjalani keibuan. Dengan demikian, esensi pengalaman ibu remaja dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai "Menjadi ibu pada usia muda merupakan perjalanan antara merasa terbebani oleh peran yang hadir sebelum kesiapan terbentuk dan menemukan

kekuatan untuk terus menjalani peran tersebut melalui dukungan, ruang untuk beristirahat, serta makna positif dalam hubungan dengan anak.”

Interpretasi ini sejalan dengan meta-sintesis kualitatif yang menunjukkan bahwa ibu remaja mengalami berbagai tantangan pengasuhan, emosional, sosial, dan ekonomi, tetapi juga menggunakan dukungan sosial dan self-efficacy sebagai sumber adaptasi ^[2]. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian nasional mengenai kesehatan mental ibu remaja yang menunjukkan bahwa dukungan pasangan dan orang sekitar memengaruhi perubahan kondisi psikologis ibu remaja selama kehamilan dan postpartum ^[3].

PEMBAHASAN

Keterkejutan, kebingungan, dan ketakutan yang dialami partisipan menunjukkan bahwa menjadi ibu merupakan transisi besar dalam kehidupan. Pada ibu remaja, transisi tersebut berlangsung ketika proses perkembangan identitas dan kemandirian belum sepenuhnya selesai. Temuan ini sejalan dengan penelitian fenomenologi Saansong dan Atta-Doku yang menunjukkan bahwa ibu remaja mengalami ketidakpastian dalam menjalankan peran baru, perubahan identitas, tekanan emosional, dan kebutuhan emosional yang belum sepenuhnya terpenuhi ^[9]. Meta-sintesis Tenaw et al. juga menunjukkan bahwa kesulitan pengasuhan, gangguan emosional, konflik antara kebutuhan sebagai remaja dan tanggung jawab sebagai ibu, serta tekanan sosial merupakan pengalaman yang berulang pada ibu remaja ^[2].

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kehamilan remaja dapat berdampak pada aspek psikologis, sosial, ekonomi, pendidikan, dan masa depan perempuan muda ^[1]. Oleh karena itu, persiapan menjadi ibu pada remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada persiapan persalinan dan perawatan bayi, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis, perubahan identitas, pengelolaan waktu, dan keterampilan mencari bantuan. Beban yang dirasakan partisipan muncul melalui akumulasi tuntutan sehari-hari. Kesulitan menyusui, bayi menangis, kurang tidur, dan kelelahan fisik menjadi pengalaman yang saling memperkuat. Tenaw et al. melalui meta-sintesis kualitatif menemukan bahwa kesulitan pengasuhan, gangguan emosional, dan masalah ekonomi merupakan pengalaman penting pada ibu remaja ^[2].

Temuan tersebut juga sejalan dengan Hymas dan Girard yang menunjukkan bahwa kondisi sosial-ekonomi dan kurangnya dukungan keluarga merupakan faktor yang berkaitan dengan risiko depresi postpartum pada ibu remaja ^[10]. Penelitian Hidayah et al. juga memberikan konteks yang relevan karena menunjukkan bahwa pengalaman psikologis ibu remaja tidak terlepas dari dukungan lingkungan dan kondisi yang dihadapi selama kehamilan hingga postpartum ^[3]. Namun, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kelelahan, kesulitan menyusui, atau kondisi ekonomi secara langsung menyebabkan gangguan mental. Temuan hanya menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut dialami partisipan sebagai bagian dari beban psikologis dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Salah satu temuan penting adalah adanya pengalaman yang berlawanan dalam lingkungan sosial. Pasangan dapat menjadi sumber dukungan, tetapi lingkungan yang sama juga dapat menjadi sumber penilaian dan stigma. Penelitian Hidayah et al. menunjukkan bahwa dukungan pasangan dan orang sekitar memengaruhi perubahan kondisi psikologis ibu remaja selama kehamilan dan postpartum ^[3].

Field et al. menunjukkan bahwa stigma terkait kehamilan remaja dan kesehatan mental dapat menjadi hambatan bagi pencarian bantuan, sedangkan dukungan keluarga dan lingkungan dapat memfasilitasi proses koping ^[11]. Penelitian mengenai mekanisme koping remaja juga menunjukkan pentingnya lingkungan interpersonal. Muzdalifah et al. menemukan bahwa pola asuh dan komunikasi keluarga berkaitan dengan mekanisme koping remaja dalam menghadapi bullying ^[5]. Dengan demikian, dukungan tidak hanya berarti keberadaan orang lain di sekitar ibu, tetapi juga kualitas interaksi yang diterima ibu. Kehadiran keluarga atau pasangan belum tentu menjadi dukungan apabila disertai kritik, stigma, atau tuntutan yang berlebihan.

Penelitian tentang mekanisme koping juga menunjukkan pentingnya faktor lingkungan dalam membentuk respons individu terhadap tekanan. Marliyani et al. menemukan hubungan antara pengalaman bullying dan mekanisme koping pada remaja ^[4]. Sementara itu, Muzdalifah et al. menunjukkan bahwa pola asuh dan komunikasi keluarga berkaitan dengan mekanisme koping remaja ^[5]. Dengan demikian, koping ibu remaja sebaiknya tidak hanya dipahami sebagai “kemampuan ibu mengatasi stres”, tetapi juga sebagai kemampuan lingkungan dalam membagi beban pengasuhan.

Resiliensi dalam penelitian ini tidak berarti bahwa ibu tidak mengalami tekanan. Resiliensi lebih tepat dipahami sebagai kemampuan untuk tetap menjalankan kehidupan dan menemukan makna positif meskipun menghadapi kesulitan. Tenaw et al. menunjukkan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial membantu ibu remaja menghadapi berbagai tantangan dan membangun kompetensi sebagai ibu ^[2]. Penelitian Hidayah et al. juga memperlihatkan bahwa dukungan pasangan dan lingkungan berperan dalam perubahan kondisi psikologis ibu remaja ^[3]. Dengan demikian, ibu remaja perlu dipandang bukan hanya sebagai kelompok rentan yang membutuhkan perlindungan, tetapi juga sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menemukan sumber kekuatan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi ibu pada masa remaja merupakan perjalanan yang kompleks, dimulai dari keterkejutan dan ketidaksiapan dalam menjalankan peran, kemudian menghadapi tuntutan pengasuhan, kelelahan, tekanan ekonomi, penilaian sosial, dan perbandingan melalui media sosial. Dalam menghadapi tekanan tersebut, partisipan menggunakan mekanisme koping berupa berbagi peran dengan pasangan, mengambil jeda sementara, mencari dukungan, serta menemukan makna positif melalui hubungan dengan anak.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa beban psikologis ibu remaja tidak hanya terbentuk dari tuntutan internal dalam menjalankan peran sebagai ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan ketersediaan dukungan. Pada saat yang sama, ibu remaja menunjukkan kapasitas adaptasi dan resiliensi melalui kemampuan menemukan ruang istirahat, menerima bantuan, dan memaknai hubungan dengan anak secara positif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. M. Setyaningsih and E. Sutyarsih, “Faktor-faktor determinan yang melatarbelakangi kehamilan remaja di Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang,” *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, vol. 7, no. 2, pp. 247–255, 2020, doi: 10.26699/jnk.v7i2.ART.p247-255.
- [2] L. A. Tenaw, F. W. Ngai, and K. Lam, “Explore the lived childbirth experiences, challenges following childbirth, and coping strategies of teenage mothers: A qualitative meta-synthesis,” *Midwifery*, vol. 137, p. 104128, 2024.
- [3] N. Hidayah et al., “Studi kualitatif tentang kesehatan mental ibu hamil usia remaja selama masa kehamilan dan postpartum dini,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2024.
- [4] L. Marliyani, Mariyati, and T. Tamrin, “Hubungan kejadian bullying dengan mekanisme koping pada remaja,” *Jurnal Ners Widya Husada*, vol. 7, no. 1, 2019, doi: 10.33666/jners.v7i1.356.
- [5] L. Muzdalifah, Rindu, and Lannasari, “Hubungan pola asuh orang tua dan komunikasi keluarga dengan mekanisme koping dalam menghadapi bullying pada remaja di SMP PGRI 3 Bogor tahun 2023,” *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, vol. 2, no. 2, pp. 186–199, 2024, doi: 10.61132/vitamin.v2i2.309.

- [6] M. K. Tate, "The impact of social comparison via social media on maternal mental health, within the context of the intensive mothering ideology: A scoping review of the literature," *Issues in Mental Health Nursing*, vol. 44, no. 9, pp. 854–870, 2023.
- [7] C. E. Kirkpatrick and S. Lee, "Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram's idealized portrayals of motherhood affect new mothers' well-being," *Computers in Human Behavior*, vol. 137, p. 107417, 2022.
- [8] A. Tong, P. Sainsbury, and J. Craig, "Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups," *International Journal for Quality in Health Care*, vol. 19, no. 6, pp. 349–357, 2007.
- [9] A. A. O. Saansong and J. F. Atta-Doku, "'I am a mother but still a girl': A phenomenological study of postpartum emotional distress among adolescent mothers in Ghana," *International Journal for Equity in Health*, vol. 24, p. 290, 2025.
- [10] R. Hymas and L.-C. Girard, "Predicting postpartum depression among adolescent mothers: A systematic review of risk," *Journal of Affective Disorders*, vol. 246, pp. 873–885, 2019, doi: 10.1016/j.jad.2018.12.041.
- [11] S. Field, Z. Abrahams, and S. Honikman, "Adolescent mothers: A qualitative study on barriers and facilitators to mental health in a low-resource setting in Cape Town, South Africa," *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, vol. 12, no. 1, p. 2279, 2020.