

**PENYESUAIAN DIRI IBU MUDA SETELAH MELAHIRKAN
ANAK PERTAMA DI PERANTAUAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologis (S-1)



Oleh:
MUNA RIZKA
2209110039

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2026

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

PENYESUAIAN DIRI IBU MUDA SETELAH MELAHIRKAN ANAK PERTAMA DI PERANTAUAN

Disusun Oleh:

MUNA RIZKA
2209110039

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

10 AUG 2026

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,

(Hanna Amalia, S. Psi., M. Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hanna Amalia, S.Psi., M. Psi Psikolog

2. Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd., Ph.D

3. Syarifah Zainab, M.Si

4. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muna Rizka

NPM : 2209110039

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul **“Penyesuaian Diri Ibu Muda Setelah Melahirkan Anak Pertama Di Perantauan”** secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 26 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Muna Rizka

NPM: 22209110039

MOTTO

“Tugas manusia hanya berjuang, bukan memaksakan hasil. Kita Punya Kendala tapi Allah punya kendali. Yakinlah jika Allah sudah ikut andil, maka tidak ada kata mustahil.”

(Ustadz Hanan Attaki)

“Sebab Tuhan berjanji setelah sempit ada kemudahan”

(Raim Laude)

“Aku memilih bertumbuh, meski harus berjalan bersama rasa takut”

(Penulis)

PERSEMBAHAN



Segala puji bagi Allah SWT yang telah menguatkan saya di setiap langkah hingga akhirnya saya mampu sampai pada titik ini. Perjalanan ini tidak selalu mudah, ada banyak lelah, air mata, dan doa yang mungkin tidak pernah diketahui oleh siapa pun. Namun, atas izin-Nya, saya mampu menyelesaikan apa yang telah saya niatkan dan saya mulai.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk Ayah dan Ibu tercinta. Dua orang yang mungkin tidak pernah meminta apa-apa dari saya, tetapi selalu memberikan segalanya. Terima kasih untuk setiap doa yang diam-diam kalian panjatkan, untuk setiap lelah yang kalian sembunyikan, dan untuk setiap pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu saya balas. Maaf jika selama ini saya belum bisa memberikan banyak hal yang dapat membuat kalian bangga. Namun, percayalah, setiap langkah yang saya perjuangkan hingga hari ini selalu ada wajah Ayah dan Ibu di dalamnya. Jika suatu hari nanti saya berhasil, semoga Ayah dan Ibu menjadi orang pertama yang merasakan bahagianya.

Untuk keluargaku, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Dan untuk diriku sendiri, Muna Rizka, terima kasih karena telah bertahan. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun berkali-kali merasa lelah dan ingin menyerah. Hari ini, satu perjuangan telah selesai. Semoga gelar ini menjadi hadiah kecil untuk orang-orang yang selama ini telah berjuang bersamaku, terutama Ayah dan Ibu.

Karya ini mungkin sederhana, tetapi di dalamnya tersimpan begitu banyak doa, air mata, dan perjuangan.

**With love,
Muna Rizka**

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'Alamin, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia hidayah, dan barokah-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Penyesuaian Diri Ibu Muda Setelah Melahirkan Anak Pertama Di Perantauan”** ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Proses penyelesaian ini penulis tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh sebab itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan juga Pembimbing I, yang dengan sabar dan bijaksana membimbing penulis dengan arahan yang penuh perhatian dan dorongan positif sejak awal hingga akhir.
2. Bapak Sukri Karim, M.Si., Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan dukungan dan pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ibu Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd., Ph.D selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Seluruh dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh dan belajarnya penulis selama menempuh pendidikan.

5. Kepada cinta pertama dan panutan penulis, ayah Zulfuadi. Terima kasih atas cinta yang sering hadir tanpa suara, atas lelah yang dipendam, kasih sayang, doa, nasihat serta motivasi yang diberikan kepada penulis hingga anak bungsumu dapat menyelesaikan skripsi dan mendapatkan gelar S1 ini. Terima kasih telah menjadi ayah dengan versi terbaik. Terima kasih sudah menjadi kekuatan yang berdiri dibelakang penulis. Semoga Allah swt senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan untuk ayah.
6. Kepada pintu surgaku ibu Fathimah, S.Pd.i. Perempuan terkuat dan paling tulus dalam hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dan cinta yang tidak pernah putus dalam setiap langkah. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang terus mendorong untuk tidak menyerah, bahkan disaat segalanya terasa berat. Semoga Allah swt senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan untuk ibu.
7. Kepada saudara kandung penulis, Rahma Liza, S.Pd., M.Pd dan Andi Rahmat. Terima kasih sudah selalu memberi semangat dan dorongan serta selalu meyakinkan penulis mampu menyelesaikan studi ini.
8. Kepada teman-teman saya di grub ORI, yaitu Putri, Dinda, Indah, Zaiza, Saqia, Rieska, Ihsan, Ferdian, Miko, dan Muksal. Terima kasih atas setiap kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah kita bagi. Seperti penggalan lagu Sebuah Kisah Klasik dari Sheila on 7, *“Sampai jumpa kawanku, semoga kita selalu menjadi sebuah kisah klasik.”* Semoga cerita dan kebersamaan kita menjadi salah satu kenangan terbaik dari masa perkuliahan ini.

9. Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi, khususnya Angkatan 2022. Terima kasih atas setiap kebersamaan, semangat dan perjuangan yang kita lalui bersama selama masa perkuliahan, semoga kita berjumpa di versi terbaik dan tertinggi nantinya.
10. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Muna Rizka. Terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini, bahkan di saat penulis terkadang meragukan kemampuan diri sendiri dan merasa tidak cukup kuat untuk melewati semuanya. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah, meski tidak selalu dengan keyakinan dan meski beberapa langkah ditemani air mata. Perlahan, penulis belajar bahwa rasa takut bukan alasan untuk berhenti, bahwa keraguan bukan berarti tidak mampu, dan bahwa ternyata diri ini mampu melewati lebih banyak hal dari yang pernah dibayangkan. *I'm proud of you for making it this far.* Semoga pencapaian ini bukan menjadi akhir, melainkan awal dari perjalanan baru yang lebih panjang, dengan langkah-langkah yang penuh keberkahan, kebahagiaan, dan hal-hal baik yang telah menanti di depan.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan ke depannya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, menjadi ladang amal, serta membuka pintu keberkahan bagi siapa pun yang membaca dan mengembangkan kajian ini lebih lanjut.

Banda Aceh, 29 Juli 2026

Muna Rizka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Penyesuaian Diri	12
1. Pengertian Penyesuaian Diri	12
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	16
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	18
B. Ibu Muda	22
1. Pengertian Ibu Muda.....	22
C. Gambaran Penyesuaian Diri Ibu Muda Setelah Melahirkan Anak Pertama Di Perantauan	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan Penelitian	26
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Teknik Sampling	27

D. Teknik Pengambilan Data	28
1. Observasi	28
2. Wawancara	29
E. Analisis Data	30
1. Pengumpulan Data (<i>Data Collection</i>)	30
2. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	30
3. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	31
4. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi (<i>Cunclusion Drawing/</i> <i>Verification</i>).....	31
F. Keterpercayaan (<i>Trustworthiness</i>) Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Hasil Penelitian	34
2. Paparan Hasil Analisis Data	36
B. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. Panduan Observasi.....	28
Tabel 3. Aspek-aspek penyesuaian diri (Albert & Emmons, 2002)	29
Tabel 4. Faktor-faktor penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2006).....	29
Tabel 5. Identitas subjek penelitian.....	34
Tabel 6. Jadwal pelaksanaan wawancara pertama subjek.....	34
Tabel 7. Jadwal pelaksanaan wawancara kedua subjek.....	34
Tabel 8. Identitas alloanamesa subjek Penelitian.....	35
Tabel 9. Kesimpulan hasil penelitian aspek penyesuaian diri.....	94
Tabel 10. Kesimpulan hasil penelitian faktor penyesuaian diri	95
Tabel 11. Aspek lain hasil temuan	96



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Observasi Umum	107
Lampiran 2. Panduan Wawancara Autoanamesa.....	108
Lampiran 3. Panduan Wawancara Alloanamesa.....	112
Lampiran 4. Hasil Wawancara (verbatim) Autoanamesa Subjek 1	114
Lampiran 5. Hasil Wawancara (verbatim) Alloanamesa Subjek 1	127
Lampiran 6. Hasil Wawancara (verbatim) Autoanamesa Subjek 2	132
Lampiran 7. Hasil Wawancara (verbatim) Alloanamesa subjek 2.....	145
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	152
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	154
Lampiran 10. Biodata Penulis.....	154



PENYESUAIAN DIRI IBU MUDA SETELAH MELAHIRKAN ANAK PERTAMA DI PERANTAUAN

Muna Rizka

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
munarizka54@gmail.com

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menerima kondisi serta perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Setelah melahirkan anak pertama, ibu mengalami berbagai perubahan dan tuntutan baru dalam menjalankan peran serta tanggung jawab sebagai seorang ibu. Kondisi tersebut membuat ibu perlu menyesuaikan diri agar mampu menerima perubahan yang dialami dan menjalankan peran barunya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda yang merantau. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang ibu muda yang berusia 27 tahun dan telah melahirkan anak pertama serta menjalani kehidupan sebagai ibu yang merantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki penyesuaian diri yang baik setelah melahirkan anak pertama. Pada salah satu subjek, penyesuaian diri lebih menonjol pada aspek *self development* dan *self control*, sedangkan pada subjek berikutnya lebih menonjol pada aspek *self objectivity* dan *self acceptance*. Penyesuaian diri kedua subjek dipengaruhi oleh faktor kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan, dan kepribadian. Faktor motivasi lebih dominan pada salah satu subjek dan faktor kebutuhan pada subjek berikutnya.

Kata kunci: Ibu Muda, Penyesuaian Diri, Perantauan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelahiran anak pertama adalah momen yang sangat penting dalam hidup seorang perempuan, karena mengubah banyak hal dalam diri mereka. Perubahan ini mencakup aspek fisik, mental, identitas, serta hubungan sosial. Terutama Untuk ibu-ibu muda yang pertama kali melahirkan, proses penyesuaian diri setelah melahirkan tidak hanya tentang merawat bayi, tetapi juga tentang menyesuaikan peran sebagai ibu, mengatur kembali rutinitas sehari-hari, mengelola hubungan pribadi dan sosial, serta membentuk identitas baru sebagai seorang ibu. Dalam dunia akademik, proses ini dikenal sebagai *maternal role transition* atau *matrescence*, yaitu fase ketika perempuan mengalami perubahan besar dalam hidupnya seiring dengan hadirnya peran sebagai ibu (Afriana dkk., 2023).

Dalam konteks perubahan peran tersebut, kondisi pascapersalinan menjadi lebih menantang bagi ibu muda yang merantau. Ibu tidak hanya menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu, tetapi juga menghadapi lingkungan sosial yang berbeda serta keterbatasan dukungan keluarga. Ketidadaan orang tua atau keluarga inti membuat ibu muda harus menjalani pengasuhan secara lebih mandiri dan mengelola kelelahan fisik maupun tekanan emosional. Kondisi ini berpotensi meningkatkan tingkat stres pada ibu muda setelah melahirkan jauh dari keluarga. (Muflikha, Nuzuliana, & Lestari 2021).

Dengan demikian, ibu muda yang merantau dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan pascapersalinan. Dalam literatur psikologi, penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Melalui kemampuan tersebut, individu mampu memahami realitas secara tepat, mengarahkan dan mengendalikan perilakunya dengan baik, serta bertindak dengan mempertimbangkan keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan kenyataan (Ali & Asrori, 2006)

Penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan melibatkan berbagai perubahan dalam diri individu. Millen (2023) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis yang bertujuan mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan.

Afrilyana dan Primanita (2025), menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Perubahan peran dari seorang perempuan menjadi seorang ibu setelah melahirkan merupakan suatu perubahan yang sangat signifikan, sehingga membutuhkan penyesuaian pada aspek fisik, psikologis, biologis, sosial, serta budaya.

Dalam konteks ibu muda yang merantau, proses penyesuaian diri menjadi lebih menantang karena individu tidak hanya menghadapi perubahan peran sebagai ibu, tetapi juga tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Lingkungan

yang kurang mendukung dapat menghambat keberhasilan ibu dalam menjalani proses adaptasi pascapersalinan.

Dampak dari ketidakmampuan menyesuaikan diri tersebut berpotensi menjadi lebih berat pada ibu muda yang merantau. Keterbatasan dukungan keluarga dan lingkungan sosial dapat memperparah tekanan fisik dan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan. (Ningsih., 2022) menyatakan bahwa rendahnya dukungan merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya gangguan kesehatan mental pada ibu pascapersalinan. Oleh karena itu, ibu muda yang merantau membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik agar dapat menjalani peran sebagai ibu secara optimal.

Penelitian yang dilakukan Handayani dan Sari (2022) di Yogyakarta membahas tentang kemampuan ibu muda dalam beradaptasi setelah melahirkan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sekitar 67% dari ibu muda mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan peran baru sebagai seorang ibu, terutama pada masa awal setelah melahirkan. Beberapa faktor yang memengaruhi hal ini meliputi kelelahan fisik, kurangnya pengetahuan tentang cara mengasuh bayi, serta minimnya dukungan emosional dari pasangan. Namun, ibu muda yang mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari suami serta keluarga cenderung dapat beradaptasi lebih baik dan lebih cepat dalam menghadapi stres setelah melahirkan.

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam penelitian Putri, Aqurisnawati, dan Patrika (2022) di Bogor Selatan, yang menunjukkan bahwa sekitar 42% ibu muda mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri selama tiga minggu pertama

setelah melahirkan. Kesulitan ini terkait dengan kurangnya bantuan dari suami dan meningkatnya tingkat stres setelah melahirkan. Sementara itu, ibu muda yang mendapat perhatian dan dukungan emosional dari suami cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan lebih jarang mengalami gejala *baby blues*.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi depresi postpartum adalah 1,8 % dengan jumlah kasus kejadian 314.671 jiwa dan tersebar di seluruh Indonesia baik di perkotaan maupun pedesaan pada wanita usia subur yaitu usia 10-35 tahun. Dalam survey ini juga ditemukan angka prevalensi depresi postpartum di Provinsi Banten adalah 1,7% yaitu 27.507 jiwa. Selanjutnya, di berbagai wilayah di Indonesia, prevalensi depresi postpartum tetap menunjukkan angka yang cukup tinggi, 18,5% di Sukoharjo, dan 39,5% di Lombok Timur. Hal ini mencerminkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental ibu pasca persalinan di berbagai daerah (Agustina, Putri, & Rindu 2025).

Hasil yang sama juga didukung oleh Bawafi, Rahmawati, dan Wijayanti (2024) dalam penelitiannya di Malang, yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan. Dukungan emosional dan bantuan praktis dari keluarga membantu ibu melewati tahap awal penyesuaian, termasuk meninggalkan kebiasaan lama dan mulai membentuk rutinitas baru sebagai seorang ibu. Namun, pada ibu muda yang merantau, dukungan keluarga sering kali tidak dapat diberikan secara langsung, sehingga ibu harus menghadapi proses penyesuaian diri dengan kondisi yang lebih terbatas.

Penyesuaian diri bagi ibu muda setelah melahirkan bukan hanya tentang perubahan dari dalam diri, tetapi juga tentang cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang membantu membentuk identitas baru sebagai seorang ibu. Menurut Runiari, Ruspawan, dan Suratiah (2023) proses penyesuaian diri setelah melahirkan melibatkan usaha berpikir dan merasa untuk menerima perubahan diri, serta membangun hubungan yang baik dengan bayi dan pasangan. Semakin baik kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri di perantauan maka semakin tinggi kemungkinan dia mencapai kesejahteraan psikologis dan keharmonisan di dalam keluarga.

Merantau merupakan kondisi ketika seseorang meninggalkan daerah asal dan tinggal di daerah lain untuk tujuan tertentu, sehingga harus beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi kehidupan yang baru. Fenomena merantau juga dapat membuat individu mengalami perubahan dalam kehidupan keluarga, termasuk ketika harus menjalankan peran sebagai orang tua dengan jarak yang jauh dari keluarga (Feriwati, 2020).

Kondisi Merantau menjadi salah satu situasi yang dapat memberikan tantangan tersendiri bagi ibu muda setelah melahirkan. Merantau membuat ibu menjalani kehidupan rumah tangga dan pengasuhan anak jauh dari keluarga asal, sehingga tidak semua bantuan dapat diperoleh secara langsung ketika menghadapi kesulitan dalam menjalankan peran sebagai ibu. Kehidupan jauh dari keluarga juga dapat membuat ibu perlu lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan anak dan mengatur kehidupan sehari-hari, sekaligus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya. (Purwanto & Maharani, 2022).

Berikut adalah hasil wawancara peneliti bersama NA ibu muda yang baru melahirkan anak pertama.

“Jadi kan dek perubahan setelah melahirkan uwais yang paling kerasa tu difisik kakak ya kayak bentuk tubuh yang berubah gitu karena kalau mau olahraga atau perawatan juga belum bisa itu karena uwais masih asi, jadi fokusnya ke dia dulu. Terus kalau soal rutinitas sehari-hari juga berbeda, kayak dulu masih sama orang tua masih banyak yang bantu, sekarang pisah rumah jadi apa-apa harus dikerjain sendiri, kadang baru mau masak uwais nangis atau kalau dia tidur harus ditemenin terus gitu. Kalau soal dukungan, alhamdulillah suami bantu banget enggak semuanya diserahkan ke kakak tapi kami gantian gitu hehee kalau udah pulang kerja biasanya suami bantu jagain atau kayak malam biasanya suami yang nidurin anak, jadi kakak bisa istirahat sebentar ya enggak terlalu berat juga dek yang penting tu sama-sama mengerti dan pengertian karena kalau kakak sendiri ya bisa stress juga kan hehe. Keluarga juga gak ada tuntutan gimana-gimana tapi, ya begitu namanya juga baru pertama kali punya anak masih belajar banget yang penting sabar dan harus ada yang support, apalagi dukungan dari suami. Karena kalau udah capek banget, suami langsung ambil alih itu yang bikin kakak lega sampai sekarang dek.”

Selanjutnya hasil wawancara dengan subjek M ibu muda yang baru melahirkan anak pertama.

“Awalnya kaget ya, karena udah beda rutinitas gitu mulai dari jam tidur sampai bangun tidur tu berubah tergantung anak tidur kapan, terus lama-lama yaudah gak terasa sih dinikmati aja karena ini bagian proses dan kakak selama dia gak nangis aman aja kakak nikmati aja. Kesulitan yang sering kakak rasakan tu tidak ada keluarga yang dekat dengan kakak untuk membantu jaga anak, kadang pas kekgitu kakak ngerasa kesepian. Awalnya sulit ya, karena kan kakak sendiri suami kakak sering lembur kerjanya tapi dibalik hal itu kakak harus bisa menjadi ibu yang baik yang bisa bertanggung jawab untuk anak kakak”

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian dengan kedua subjek, terlihat bahwa keduanya mengalami perubahan setelah melahirkan anak pertama, terutama pada rutinitas harian dan peran sebagai ibu. Subjek NA memperoleh dukungan langsung dari suami dalam menjalankan peran sebagai ibu, seperti bergantian menjaga dan menidurkan anak. Dukungan tersebut membuat NA merasa lebih terbantu dan mampu mengurangi kelelahan dalam menjalankan aktivitas sehari-

hari. Sementara itu, subjek M mengalami perubahan yang cukup besar setelah melahirkan, terutama dalam rutinitas sehari-hari. M harus menyesuaikan waktu tidur dan aktivitasnya dengan kebutuhan anak. Dalam menjalankan peran sebagai ibu, M lebih sering mengurus anak sendiri karena keluarga tidak tinggal dekat dan suami juga sering bekerja lembur. Perubahan tersebut menuntut proses penyesuaian diri yang tidak mudah kelelahan fisik dan keterbatasan waktu untuk diri sendiri menjadi hal yang umum dirasakan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, dukungan dari suami dan keluarga sangat dibutuhkan. Dukungan tersebut membantu ibu muda dalam menjalani peran barunya.

Berdasarkan uraian tersebut, proses penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama merupakan proses yang kompleks dan penuh tantangan, khususnya bagi ibu muda yang merantau. Keterbatasan dukungan keluarga serta tuntutan adaptasi yang tinggi menempatkan ibu muda yang merantau pada kondisi yang lebih rentan mengalami kesulitan penyesuaian diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda yang merantau penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, dan juga memberikan solusi nyata untuk meningkatkan kesehatan ibu, pertumbuhan anak, serta kestabilan keluarga di tingkat masyarakat.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda di perantauan?
2. Bagaimana perbedaan penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda di perantauan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda di perantauan.
2. Untuk memahami perbedaan penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda di perantauan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial, psikologi perkembangan dan keluarga, memperkaya wawasan, dan menjadi bahan acuan untuk peneliti

selanjutnya yang meneliti mengenai penyesuaian diri pada ibu muda setelah melahirkan anak pertama.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang ingin dicapai dalam penelitian ini ada beberapa pihak diantaranya:

a. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti sendiri dapat menambah wawasan tentang penyesuaian diri pada ibu muda setelah melahirkan anak pertama.

b. Bagi ibu muda

Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu ibu muda memahami tentang proses penyesuaian diri yang sedang mereka alami.

c. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan orang tua agar lebih memahami perubahan emosi dan kebutuhan ibu muda setelah melahirkan, serta menciptakan suasana yang ramah, mendukung, serta mempercepat proses penyesuaian diri sebagai seorang ibu muda.

d. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat juga bisa meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial bagi ibu muda yang baru melahirkan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penyesuaian diri pada ibu muda setelah melahirkan telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Namun, setiap penelitian memiliki fokus, subjek, dan konteks yang berbeda. Fenomena ibu muda

yang merantau setelah melahirkan anak pertama menjadi isu yang penting untuk dikaji karena proses penyesuaian diri yang dialami tidak hanya berkaitan dengan perubahan peran sebagai ibu, tetapi juga dengan tuntutan untuk beradaptasi dengan situasi dan lingkungan baru. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena berfokus pada proses penyesuaian diri ibu muda yang merantau setelah melahirkan anak pertama.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Siahaan (2020)	Penyesuaian diri dalam pernikahan (studi pada istri yang menikah muda)	Kualitatif-dengan jenis studi kasus (Partisipan Ibu yang menikah muda di kota Sibolga)	Menunjukkan bahwa ada istri yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perannya sebagai istri dan juga kesulitan dalam menyesuaikan emosinya yang masih belum stabil.
Amelia, Soetrisnaadisendjaja, & Haryono (2024)	Konstruksi pengetahuan ibu muda dalam pola pengasuhan orang tua di Desa Sindangsari	kualitatif-dengan jenis studi kasus (partisipan seluruh ibu muda yang berusia 18-24 tahun di Desa Sindangsari)	Menunjukkan bahwa cara ibu muda membangun pengetahuan tentang pengasuhan anak di Desa Sindangsari terjadi melalui proses sosial yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi.
Putri, Rini, & Pratitis (2024)	Penyesuaian Diri Perempuan Menikah Muda: Peran Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial	Kuantitatif-menggunakan <i>non probability sampling</i> dengan teknik yang diambil	Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi, maka semakin baik penyesuaian diri. Selain itu, juga

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
	Annyza	yaitu <i>accidental sampling</i> . (215 perempuan yang menikah muda di Surabaya)	semakin tinggi tingkat dukungan sosial, maka semakin baik penyesuaian diri.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian sebelumnya secara umum lebih banyak membahas mengenai penyesuaian diri dalam pernikahan usia muda, pengetahuan ibu muda dalam pola pengasuhan anak, serta kondisi psikologis yang dialami ibu setelah menjalani peran sebagai orang tua. Fokus penelitian sebelumnya cenderung pada pengalaman pernikahan, proses pengasuhan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kehidupan ibu muda secara umum. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji proses penyesuaian diri pada ibu muda yang merantau setelah melahirkan anak pertama. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keaslian karena menyoroti pengalaman penyesuaian diri ibu muda dalam situasi merantau yang masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan individu dalam memenuhi kebutuhannya serta menghadapi konflik, frustrasi, dan berbagai permasalahan melalui cara-cara tertentu. Proses penyesuaian ini secara tidak langsung berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang. Jika kesehatan mental bagus, maka jiwa seseorang juga sehat dan berperilaku positif. Namun, jika kemampuan penyesuaian diri kurang baik, hal itu bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental sepanjang hidup (Suharsono & Anwar, 2020).

Ali dan Asrori (2006) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental sehari-hari yang melibatkan diri sendiri, lingkungan dan orang yang ada di sekitar. Penyesuaian adalah proses yang kompleks, dikarenakan melibatkan proses pembelajaran dan pemahaman tentang diri, lingkungan sosial dan fisik. Selain itu, penyesuaian diri juga menuntut kepekaan terhadap kebutuhan dan keprihatinan orang lain sehingga individu mampu memberikan kontribusi positif bagi kehidupan sosial. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah mereka yang berupaya menghadapi tuntutan pribadi dan situasional secara efektif serta berorientasi pada keberhasilan.

Selanjutnya, Millen (2023) mendefinisikan penyesuaian diri adalah proses di mana seseorang berusaha memberikan respons mental dan perilaku tertentu agar bisa menghadapi kebutuhan dalam diri, ketegangan, rasa frustrasi, konflik, serta

mencapai keseimbangan yang baik antara apa yang diharapkan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan dari lingkungan sekitar.

Selain itu, Sitti dan Amalia (2023) mengatakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah sebuah proses di mana seseorang berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan di mana seseorang itu tinggal dengan tuntutan yang ada di dalam dirinya.

Barokah (2021), penyesuaian diri atau disebut juga dengan *self adjustment* merupakan hal yang sangat penting dalam hidup seseorang. Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan merasakan kebahagiaan, kemandirian, dan kedamaian dalam dirinya. Penyesuaian diri adalah usaha untuk mengubah diri agar sesuai dengan lingkungan sekitar, serta mencoba mengubah lingkungan agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan keinginan diri sendiri.

Pradipta (2024), menambahkan penyesuaian diri adalah usaha seseorang untuk menyeimbangkan kebutuhan diri dengan tuntutan lingkungan sekitar. Karena jumlah tugas yang harus dilakukan oleh seorang ibu muda cukup banyak, maka sangat penting bagi mereka untuk melakukan penyesuaian agar mereka tidak merasa ragu atau kehilangan kebebasan setelah pernikahan.

Prastiwi dan Imanti (2022), penyesuaian diri merupakan hal penting yang harus dimiliki manusia agar dapat mengatasi perasaan negatif atau tekanan dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Hal ini termasuk upaya untuk menjaga

keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan, serta memperbaiki hubungan antara individu dengan lingkungan secara lebih luas.

Natasya (2024), menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal memengaruhi proses penyesuaian diri seseorang. Faktor internal meliputi kondisi fisik, emosional, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Pada ibu muda yang merantau, keterbatasan dukungan langsung dari keluarga dapat menjadi tantangan dalam proses penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama. Oleh karena itu, dukungan dari suami maupun lingkungan sekitar sangat dibutuhkan agar ibu mampu beradaptasi dengan baik terhadap peran baru.

Selanjutnya, Bawafi dkk.(2024). Menjelaskan ibu muda mengalami penyesuaian diri setelah melahirkan melalui tiga fase, yaitu *taking in*, *taking hold*, dan *letting go*. Fase *taking in* adalah tahap awal di mana ibu fokus pada pemulihan tubuh dan perasaan setelah melahirkan. Pada fase *taking hold*, ibu mulai belajar beradaptasi dengan perannya sebagai ibu, merawat bayi, dan menghadapi perubahan baru dalam keluarga. Sementara itu, fase *letting go* adalah tahap di mana ibu sepenuhnya menerima peran sebagai ibu dan bisa menyeimbangkan kebutuhan diri sendiri dengan kebutuhan anak. Ibu yang mendapatkan dukungan secara emosional akan lebih mudah melewati setiap tahap dengan lancar

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu perlu menjalin hubungan dengan orang lain. Melalui interaksi sosial, seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Namun, tidak semua individu mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik. Orang yang mampu menyesuaikan diri umumnya

dapat membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan beragam perbedaan agar dapat saling mengenal satu sama lain.

Penyesuaian diri dalam Islam juga disebutkan dalam Al-Quran, surah Al-Isra' ayat 15:

Artinya: *“Barang siapa mengikuti petunjuk (hidayah) Allah, maka sesungguhnya ia berbuat untuk keselamatan dirinya sendiri. Dan barang siapa tersesat, maka sesungguhnya kesesatan itu akan merugikan dirinya sendiri. Seseorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain, dan Allah tidak akan memberikan azab sebelum mengutus seorang rasul”*

Inti dari ayat di atas adalah mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang mengambil jalan yang salah akan merugikan dirinya sendiri. Ini berkaitan dengan bagaimana manusia melakukan penyesuaian diri, bahwa di mana pun ia berada, ia harus bisa menyesuaikan diri dengan baik. Dengan demikian, ia bisa meraih ketenangan di masa depan. Dan dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk menciptakan keseimbangan dan keharmonisan antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Hasil pemaparan definisi penyesuaian diri di atas dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri adalah proses yang terus-menerus, di mana seseorang berusaha menyesuaikan tindakan, pikiran, dan perasaannya agar sesuai dengan lingkungannya. Proses ini membutuhkan kemampuan untuk mengatasi masalah, kesulitan, dan rasa frustrasi, serta merencanakan dan mengatur cara merespons secara tepat.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Millen (2023) mengemukakan aspek-aspek yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri sehingga terwujud hubungan yang selaras antara diri pribadi dan lingkungan sekitar. Individu memahami kelebihan dan kekurangannya, serta mampu bertindak sesuai dengan kondisi dirinya.

b. Penyesuaian Sosial

Terjadi dalam konteks hubungan sosial tempat individu tinggal dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial ini meliputi interaksi dengan keluarga, lingkungan tempat tinggal, sekolah, teman sebaya, serta masyarakat secara luas. Agar individu dapat melakukan penyesuaian sosial, individu harus mematuhi norma-norma dan peraturan sosial di masyarakat.

Firmansyah dan Sovitriana (2021) mengemukakan aspek-aspek yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu:

a. *Adaptation*

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengikuti lingkungan sekitarnya agar bisa berhubungan dengan baik. Kemampuan ini menunjukkan seberapa baik seseorang bisa beradaptasi. Jika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka ia bisa berinteraksi dengan lingkungannya secara harmonis.

b. *Comformity*

Penyesuaian diri yang baik menunjukkan bahwa individu mampu memenuhi harapan orang lain sekaligus harapan terhadap dirinya sendiri.

c. *Mastery*

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dapat menyusun rencana serta mengelola responsnya terhadap suatu permasalahan secara efektif.

d. *Individual variation*

Perbedaan antara individu dan menyebabkan cara mereka berperilaku dan merespons terhadap suatu masalah menjadi berbeda

Albert & Emmons (2002) mengungkapkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri sebagai berikut:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali kelebihan, kemampuan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Kemampuan ini terlihat dari bagaimana individu menyadari kelemahan yang dimiliki serta mampu menyikapinya dengan cara yang wajar dan sehat secara emosional.
- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance* menggambarkan kemampuan seseorang untuk melihat dirinya secara realistis setelah mengenali diri sendiri. Dengan sikap tersebut, individu dapat menerima kondisi dan keadaan dirinya apa adanya tanpa berlebihan dalam menilai diri.
- c. Aspek *self development* dan *self control* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya sebagai bagian dari

proses penyesuaian diri. Kendali diri terlihat dari bagaimana individu mengatur dorongan, pikiran, kebiasaan, emosi, sikap, serta perilaku agar sesuai dengan tuntutan dan kondisi yang dihadapi. Dengan kemampuan ini, individu dapat mengembangkan kepribadian ke arah yang lebih matang, sehingga ketika menghadapi kegagalan atau perubahan, ia mampu menyikapinya dengan lebih dewasa dan adaptif.

d. Aspek *satisfaction* menggambarkan adanya rasa puas terhadap apa yang telah dijalani dan dilakukan sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Individu memandang pengalaman, baik menyenangkan maupun tidak, sebagai pembelajaran. Ketika harapan atau keinginan dapat terpenuhi, hal tersebut menimbulkan perasaan puas dan tenang dalam dirinya.

Berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, menyesuaikan harapan diri sendiri dan orang lain, mengelola situasi dengan baik, serta memahami perbedaan antar individu. Selain itu, penyesuaian diri juga melibatkan penerimaan dan pengendalian diri sendiri, berkembang sesuai dengan nilai-nilai yang dianut, serta mampu membina hubungan sosial yang baik dan seimbang

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Natasya (2024), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi fisik, psikologis, kebutuhan, emosional, dan motivasi.

- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari dukungan di lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Menurut Millen (2023), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

- a. Keadaan Fisik

Kondisi fisik dapat memengaruhi cara seseorang beradaptasi dengan sekitar. Karena itu, kondisi sistem kekebalan tubuh seseorang bisa membantu atau menghambat proses penyesuaian diri.

- b. Perkembangan dan Kematangan

Pada setiap tahap perkembangan, individu akan mengalami proses adaptasi yang berbeda sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan seseorang, baik dari aspek kecerdasan, sosial, moral, maupun emosional, yang berperan dalam menentukan cara individu menyesuaikan diri. Kematangan tersebut meliputi kemampuan berpikir, berinteraksi lingkungan dengan orang lain, serta mengelola emosi.

- c. Keadaan Psikologis

Kesehatan mental yang baik dapat membantu proses seseorang dalam penyesuaian diri. Kondisi mental yang baik membuat seseorang bisa merespons sesuai dengan keinginan di dalam diri dan juga dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi seseorang mencakup pengalaman, perasaan, pembelajaran, kebiasaan, motivasi diri, rasa frustrasi, dan konflik.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang aman, nyaman, serta dipenuhi sikap penerimaan dan dukungan dapat membantu mempercepat proses penyesuaian diri seseorang. Faktor lingkungan seperti pasangan, keluarga dan teman sebaya serta orang-orang yang ada dalam lingkungan tersebut.

e. Faktor Kebudayaan

Budaya dan Agama adalah faktor terakhir yang akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penyesuaian diri karena setiap budaya dan agama memiliki ketentuan tersendiri dimana seseorang harus memahami hal tersebut.

Menurut Ali dan Asrori (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

a. Kebutuhan

Kebutuhan adalah hal yang berasal dari dalam diri seseorang agar penyesuaian diri dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

b. Motivasi

Cara seseorang memahami keinginan dan tujuan yang ada dalam dirinya, serta bagaimana tujuan tersebut dapat mempengaruhi cara ia melakukan penyesuaian diri.

c. Persepsi

Cara seseorang menerima dan menginterpretasikan rangsangan dari lingkungan sekitarnya. Dengan persepsi ini, seseorang bisa menentukan bagaimana harus bereaksi terhadap suatu rangsangan, karena persepsi itu menghubungkan antara rangsangan dan tindakan yang dilakukan.

d. Kemampuan

Kemampuan yang berkembang pada penyesuaian diri terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat memengaruhi cara individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

e. Kepribadian

Kepribadian berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki individu yang dapat memengaruhi cara individu menghadapi perubahan, dan kondisi lingkungan dalam proses penyesuaian diri.

Berdasarkan faktor-faktor penyesuaian diri yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang untuk beradaptasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dari sisi dalam, kondisi fisik, tingkat kematangan, keadaan psikologis, kebutuhan, motivasi, cara melihat sesuatu, serta kemampuan seseorang menjadi hal penting yang menentukan sejauh mana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, dari sisi luar, dukungan keluarga, lingkungan sosial, budaya, serta agama juga ikut memengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri. Dengan demikian, proses penyesuaian diri adalah hasil dari keseimbangan antara faktor-faktor pribadi dan pengaruh dari lingkungan sekitar karena, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan menyesuaikan dirinya. Semakin baik individu memahami dirinya maka semakin besar pula kemampuannya untuk mencapai penyesuaian diri yang optimal.

B. Ibu Muda

1. Pengertian Ibu Muda

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "*ibu*" berarti seorang perempuan yang mengandung dan melahirkan anak. Menurut bahasa, seperti yang dijelaskan dalam buku karya Abu Al 'Aina Al Mardhiyah, kata "*ibu*" merupakan panggilan yang nantinya akan digunakan oleh setiap perempuan. Jadi, bisa disimpulkan bahwa istilah "*ibu*" mencakup segala hal, dan ibu selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi anaknya. Ibu juga tidak akan pernah merasa tenang jika anaknya mengalami kekurangan apa pun.

Sejalan dengan pemahaman tersebut, peran seorang ibu juga bisa muncul sejak usia muda, yaitu ketika seorang perempuan mulai menjalani tugas baru sebagai pengasuh dan pengajar bagi anaknya. Menurut Mu'adi (2020) istilah "*ibu muda*" dalam literatur akademik di Indonesia umumnya merujuk pada perempuan yang baru saja melahirkan atau merawat anaknya, dengan usia antara 20 hingga awal 30 tahun. Kata "*ibu muda*" juga bisa merujuk pada perempuan yang sudah mulai menjalankan peran sebagai ibu di usia yang cukup muda. Dalam konteks ini, istilah tersebut tidak hanya mencakup kondisi biologis tetapi juga aspek sosial dan psikologis terkait dengan peran seorang ibu di usia yang relatif dini.

Shrestha dan Marcia (2020), menjelaskan menjadi ibu muda untuk pertama kalinya adalah perubahan besar dalam hidup seorang perempuan, yang membuatnya harus mengevaluasi kemampuan dalam merawat orang lain.

Masa ini bisa terasa stres namun juga penuh kebahagiaan. Di masa ini, seorang ibu muda menghadapi berbagai tantangan seperti belajar merawat bayi,

mengenali kebutuhan bayi baru lahir, serta menyesuaikan ekspektasi diri sebagai seorang ibu. Peran seorang ibu muda sangat penting dalam aspek fisik dan psikologis yang mendukung gaya hidup sehat dan berkualitas. Kebugaran dan kesehatan ibu berdampak besar pada pemenuhan kebutuhan anak dan cara merawatnya. Akibatnya, anak-anak akan lebih sehat, dan lebih jarang sakit.

Selanjutnya, Aisyah dan Hasiana (2024) menyatakan ibu muda adalah seorang wanita yang memiliki anak pertama sebelum usia 30 tahun serta aktif terlibat dalam memenuhi kebutuhan dan pengasuhan anak, menjalankan peran sebagai orang tua, serta membuat pilihan dalam seluruh siklus pengasuhan anak, termasuk keputusan tentang masa depannya.

Berdasarkan uraian teori di atas, penulis dalam penelitian ini mengerucutkan makna "*ibu muda*" sebagai seorang wanita yang telah melahirkan anak pertamanya. Ibu muda dipahami sebagai perempuan yang mulai menjalani peran sebagai ibu pada usia yang masih relatif muda, yaitu sejak akhir masa remaja hingga awal usia 30 tahun (sekitar rentang usia 20–30 tahun), serta memiliki tanggung jawab dalam merawat dan mengasuh anaknya. Oleh karena itu, pengalaman menjadi ibu muda memiliki tantangan tersendiri yang memengaruhi cara individu beradaptasi dengan peran barunya dalam kehidupan keluarga.

C. Gambaran Penyesuaian Diri Ibu Muda Setelah Melahirkan Anak Pertama Di Perantauan

Penyesuaian diri pada ibu muda merupakan proses penting yang terjadi ketika seorang perempuan harus beradaptasi dengan berbagai perubahan besar setelah melahirkan anak pertamanya. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini, ibu muda mulai menghadapi pengalaman baru, seperti merawat bayi, mengatur waktu istirahat yang semakin terbatas, serta menyesuaikan diri dengan rutinitas dan tanggung jawab baru sebagai orang tua. Kondisi tersebut kerap menimbulkan rasa lelah, stres, dan kecemasan, terutama bagi ibu yang belum memiliki pengalaman sebelumnya. Situasi ini menjadi semakin menantang ketika ibu muda berada dalam kondisi merantau, karena minimnya dukungan langsung dari keluarga serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru secara bersamaan (Afriana,dkk.,2023)

Menurut Millen (2023), penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi kebutuhan, konflik, dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya agar tercapai keseimbangan antara tuntutan diri dan lingkungan. Dalam konteks ibu muda yang merantau setelah melahirkan anak pertama menjadi penting karena ibu harus menghadapi perubahan peran baru sebagai orang tua sekaligus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan fisik maupun emosional sehingga ibu perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi secara baik.

Penelitian Annisa dan Alfaruqy (2024) menunjukkan bahwa pengalaman merantau dapat melibatkan berbagai proses penyesuaian, termasuk menghadapi lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat menjadi lebih kompleks ketika ibu muda menjalani kehidupan di perantauan. Jarak dengan keluarga asal menyebabkan ibu tidak selalu dapat memperoleh bantuan secara langsung ketika menghadapi kesulitan dalam mengurus anak maupun menjalankan aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, penyesuaian diri pada ibu muda setelah melahirkan anak pertama yang berada di perantauan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjalankan peran sebagai ibu, tetapi juga dengan kemampuan menghadapi perubahan kehidupan sehari-hari ketika jauh dari keluarga asal. Ibu perlu menyesuaikan waktu, aktivitas, dan tanggung jawab pengasuhan dengan kondisi lingkungan tempat tinggalnya. Dalam kondisi tersebut, keberadaan suami atau orang terdekat dapat menjadi sumber dukungan bagi ibu selama menjalani proses penyesuaian. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai dukungan sosial pada ibu yang baru pertama kali melahirkan yang menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi kebutuhan penting dalam menghadapi masa setelah melahirkan (Nuraini & Mulyana, 2024).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Proses penyesuaian diri ibu muda setelah melahirkan anak pertama dipengaruhi oleh aspek fisik, mental, dan sosial. Dukungan suami dan keluarga serta kondisi kesehatan yang baik membantu ibu beradaptasi, membangun kedekatan dengan anak, dan menjaga kesejahteraan mentalnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Bab ini berisi tentang strategi penelitian dimana pada bab ini akan dijelaskan mengenai pendekatan penelitian, Teknik pemeliharaan informasi dan *trustworthiness* atau keterpercayaan penelitian serta analisis data.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2023), penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, cara memandang sesuatu, motivasi, tindakan, dan pengalaman secara menyeluruh, serta disampaikan dalam bentuk cerita. Menurut Creswell (2016), penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan menggali dan memahami makna yang ada dalam kehidupan individu atau kelompok tertentu, terutama yang berkaitan dengan isu sosial atau kemanusiaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*), menurut Walgito (2010), studi kasus adalah cara untuk mengkaji dan meneliti suatu peristiwa atau fenomena yang berkaitan dengan seseorang, seperti riwayat hidup orang yang menjadi subjek penelitian.

B. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu muda yang merantau dan telah melahirkan anak pertama, berusia antara 20–30 tahun di Kota Banda Aceh, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Ibu yang telah melahirkan anak pertama di perantauan
2. Rentang waktu melahirkan maksimal 1 tahun terakhir dan memiliki satu anak (anak pertama)
3. Ibu muda berusia 20–30 tahun yang merantau dan tidak bekerja
4. Sudah menikah dan tinggal di daerah perantauan jauh dari keluarga
5. Bersedia menjadi informan dengan mengisi *informed consent* dan memberikan data yang diperlukan
6. Berdomisili di Kota Banda Aceh

C. Teknik Sampling

Teknik *sampling* adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023) teknik *purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, yaitu memilih individu yang dianggap memiliki pengetahuan atau pengalaman yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, subjek yang dipilih diharapkan memberikan informasi yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian.

Turner (2020), juga mengungkapkan bahwa *purposive sampling* ini digunakan ketika peneliti sudah mempunyai target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian. Sehingga karakteristik yang peneliti ambil dalam penelitian ini disesuaikan dengan karakteristik tertentu pada fenomena yang peneliti amati, peneliti meneliti dua subjek yang telah memenuhi karakteristik.

D. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara secara mendalam dengan subjek penelitian.

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan kepada subjek dengan menggunakan alat indera untuk mendengarkan serta memahami fenomena sosial seperti perilaku, kejadian serta keadaan selama beberapa waktu (Musyarofah, 2018).

Widoyoko (2014), juga mengungkapkan observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Tujuan dari observasi yaitu untuk mengumpulkan data yang digunakan untuk menjawab berbagai permasalahan yang muncul. (Purba, dkk., 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi *participant* atau pengamatan murni dimana peneliti hanya mengamati tanpa terlibat langsung dalam aktivitas yang terjadi.

Tabel 2. Panduan Observasi

No	INDIKATOR
1	Gambaran umum subjek
2	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3	Ekspresi wajah subjek pada saat penelitian
4	Bahasa tubuh yang ditunjukkan subjek selama proses wawancara
5	Sikap dan perilaku subjek terhadap anaknya
6	Hubungan subjek dengan suami, serta lingkungan sosial yang mendukung proses penyesuaian dirinya

2. Wawancara

Menurut Bungin (2013), wawancara adalah cara mendapatkan informasi untuk tujuan penelitian dengan metode tanya jawab secara langsung antara orang yang bertanya dan orang yang diwawancara. Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, yaitu metode di mana peneliti memiliki kebebasan dalam bertanya namun tetap mengikuti panduan wawancara. Tujuan dari metode ini adalah untuk menggali informasi secara lebih terbuka, sehingga subjek yang diwawancara dapat memberikan pendapat dan ide-ide mereka secara bebas. Saat melakukan wawancara, peneliti harus mendengarkan dengan teliti dan mencatat semua informasi yang diberikan oleh subjek yang diwawancara.

Tabel 3. Aspek-aspek penyesuaian diri (Albert & Emmons, 2002)

No	Aspek Penyesuaian Diri
1	<i>Self knowledge dan Self insight</i>
2	<i>Self objectivy dan Self acceptance</i>
3	<i>Self development dan Self control</i>
4	<i>satisfaction</i>

Tabel 4. Faktor-faktor penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2006)

	Faktor Penyesuaian Diri
1	Kebutuhan
2	Motivasi
3	<i>Persepsi</i>
4	Kemampuan
5	Kepribadian

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses mengolah dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, serta berbagai sumber lainnya. Tujuannya agar data mudah dipahami dan hasil penelitian dapat dibagikan kepada orang lain Sugiyono (2023). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara berkesinambungan, dari awal hingga selesai penelitian.

Menurut Sugiyono (2023) proses analisis data kualitatif dilakukan secara saling berkaitan dan berlangsung terus menerus hingga selesai, sehingga bisa mendapatkan banyak data. Ada beberapa aktivitas dalam analisis data, yaitu:

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Menurut Sugiyono (2023), dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dengan cara mengamati, berbicara langsung, dan mencatat dokumen. Cara ini bisa digunakan bersamaan dengan metode lainnya melalui triangulasi agar hasilnya lebih akurat. Data dalam penelitian kualitatif dikumpulkan terus menerus di berbagai situasi dan waktu, sehingga bisa menghasilkan informasi yang kaya, dalam, dan beragam. Pada tahap awal penelitian, peneliti melakukan eksplorasi secara menyeluruh terhadap situasi sosial atau objek yang diteliti, serta mencatat seluruh hal yang diamati dan didengar. Melalui proses ini, peneliti memperoleh data yang beragam dan dalam jumlah yang cukup besar.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Menurut Sugiyono (2023), reduksi data adalah proses mengumpulkan, memilih informasi yang penting, fokus pada hal-hal yang krusial, serta mencari

pola, tema, dan hubungan dari data yang telah diperoleh. Proses reduksi dilakukan sejak awal penelitian, ketika peneliti mulai mengumpulkan data, hingga tahap akhir analisis. Dengan cara ini, data yang awalnya banyak dan beragam bisa disederhanakan, sehingga lebih rapi dan mudah dipahami.

3. **Penyajian Data (*Data Display*)**

Setelah melakukan reduksi data langkah selanjutnya yaitu melakukan penyajian data. Penyajian data berarti menjelaskan data secara singkat dalam bentuk bagan. Dalam penelitian kualitatif, data biasanya disajikan dalam bentuk teks naratif. Tujuannya adalah agar lebih mudah dipahami mengenai suatu peristiwa dalam penelitian serta memahami peristiwa-peristiwa yang ditemukan pada tahap berikutnya (Sugiyono, 2023).

4. **Penarikan Kesimpulan/Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)**

Kesimpulan awal yang dibuat dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan bisa berubah jika nanti ditemukan bukti-bukti yang kuat serta mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan awal tersebut sudah didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan itu dapat dianggap sebagai kesimpulan yang dapat dipercayai atau kredibel (Sugiyono, 2023).

F. Keterpercayaan (*Trustworthiness*) Penelitian

Moleong (2012), mengemukakan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Peneliti

memilih metode ini karena menganggap dengan triangulasi maka sumber data yang diperoleh akan benar-benar valid dan reliabel sebab dibuktikan dengan sumber lain yang mendukung dan dapat dipercaya.

Menurut Sugiyono (2023), untuk menguji apakah penelitian itu benar atau kesahihan, dalam penelitian kualitatif kita menggunakan cara yang disebut triangulasi. Triangulasi terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk mengkaji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber yaitu orang-orang terdekat subjek.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misal data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi.

3. Triangulasi waktu

Waktu juga mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber segar, belum banyak masalah akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kapasitas datanya (Sugiyono, 2007).

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber karena dengan begitu dapat mencari sumber informasi mengenai informan lain serta keterpercayaan penelitian dapat diuji berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua subjek utama (autoanamnesa) dan dua subjek pendukung (alloanamesa). Identitas subjek dan informan dapat dilihat pada table 5,6,7 berikut :

Tabel 5. Identitas subjek penelitian

Keterangan	Nama (inisial)	Usia	Agama	Jenis kelamin	Status	Asal Subjek
Subjek 1	NA	27	Islam	Perempuan	Menikah	Aceh Utara
Subjek 2	M	27	Islam	Perempuan	Menikah	Aceh Utara

Tabel 6. Jadwal pelaksanaan wawancara pertama subjek

No	Tanggal Penelitian	Kegiatan	Waktu penelitian	Tempat
Subjek 1				
1	10 juli 2026	Wawancara & Observasi	16.15-17.10	Rumah subjek
Subjek 2				
2	15 juli 2026	Wawancara & Observasi	15.20-16.05	Rumah subjek

Tabel 7. Jadwal pelaksanaan wawancara kedua subjek

No	Tanggal Penelitian	Kegiatan	Waktu penelitian	Tempat
Subjek 1				
1	23 juli 2026	Wawancara & Observasi	20.25-20.40	Rumah subjek
Subjek 2				
2	15 juli 2026	Wawancara & Observasi	20.00-20.25	Rumah subjek

Tabel 8. Identitas alloanamesa subjek Penelitian

No	Identitas Alloanamesa	Wawancara		Tempat
		Hari & tanggal	Waktu	
1	Alloanamesa Subjek 1 Nama (insial) : WR Hubungan dengan subjek : Suami Usia : 30 Tahun Pekerjaan : Wiraswasta	Minggu, 12 Juli 2026	17.15-17.35	Rumah
2	Alloanamesa Subjek 2 Nama (insial) : K Hubungan dengan subjek : Suami Usia : 31 Tahun Pekerjaan : Wiraswasta	Jum,at, 17 Juli 2026	16.45-17.30	Rumah

a. Deskripsi Subjek 1

Subjek NA merupakan seorang perempuan berusia 27 tahun yang telah menikah dan memiliki satu orang anak. NA merupakan seorang ibu muda yang berasal dari Aceh Utara dan saat ini tinggal di Banda Aceh bersama suami dan anaknya. NA telah menjalani kehidupan di perantauan selama $\pm$ dua tahun. Anak pertama NA saat ini berusia 1 tahun 6 bulan. NA merupakan seorang ibu rumah tangga yang sehari-hari menjalankan peran dalam mengurus rumah tangga serta merawat anak.

NA dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu ibu muda yang telah memiliki anak pertama dan tinggal bersama pasangan serta anaknya. Sebagai ibu muda yang berasal dari daerah lain, NA mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari. NA perlu menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu, mengatur rumah tangga, merawat anak, serta menjalani kehidupan yang jauh dari keluarga.

b. Deskripsi Subjek 2

Subjek M merupakan seorang perempuan berusia 27 tahun yang telah menikah dan memiliki satu orang anak. M merupakan seorang ibu muda yang berasal dari Aceh Utara dan saat ini tinggal di Banda Aceh bersama suami dan anaknya. M telah menjalani kehidupan di perantauan selama $\pm$ dua tahun. Anak pertama M saat ini berusia 1 tahun 3 bulan. M merupakan seorang ibu rumah tangga yang sehari-hari menjalankan peran dalam mengurus rumah tangga serta merawat anak.

M dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu ibu muda yang telah memiliki anak pertama dan tinggal bersama pasangan serta anaknya. Sebagai ibu muda yang berasal dari daerah lain dan telah menjalani kehidupan di perantauan, M mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari setelah melahirkan anak pertama. M perlu menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu, mengatur aktivitas rumah tangga, merawat anak, serta menjalani kehidupan jauh dari daerah asal dan keluarga.

2. Paparan Hasil Analisis Data

a. Subjek 1

1) Hasil Observasi Subjek 1

NA merupakan seorang ibu muda yang telah menikah dan memiliki satu orang anak. NA saat ini berperan sebagai ibu rumah tangga yang menjalankan aktivitas sehari-hari dengan mengurus rumah tangga dan merawat anak. NA memiliki postur tubuh dengan tinggi badan $\pm$ 155 cm dan berat badan 78 kg, kulit

berwarna sawo matang, bentuk wajah bulat, hidung sedikit pesek, serta memiliki mata yang bagus. Dalam menjalankan perannya sebagai ibu, NA berusaha memenuhi kebutuhan anak sekaligus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dialami setelah melahirkan. Kondisi tersebut membuat NA perlu menjalani berbagai penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari, terutama karena berada jauh dari keluarga.

Peneliti membangun *rapport* dengan menghubungi NA terlebih dahulu untuk meminta kesediaannya menjadi partisipan penelitian. Setelah NA menyatakan kesediaannya, peneliti dan subjek menentukan waktu dan tempat pelaksanaan wawancara yang bertempat di rumah subjek. Proses wawancara pertama berlangsung selama $\pm$ 1jam.

Pada saat wawancara pertama, subjek NA tampak mengenakan daster rumahan bermotif dan selendang berwarna hitam. Kondisi fisik subjek terlihat sehat dan cukup baik. Selama proses wawancara berlangsung, subjek menunjukkan sikap yang kooperatif dan cukup terbuka dalam memberikan informasi. Subjek mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik serta memberikan informasi yang sesuai dengan pengalaman yang dialaminya. Sikap kooperatif dan keterbukaan subjek membantu peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Selama proses wawancara berlangsung, NA tampak ceria ketika menceritakan mengenai pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Ekspresi wajah NA terlihat lebih antusias ketika membahas berbagai kemampuan yang telah ditunjukkan oleh anak. NA juga tampak senang ketika menceritakan bahwa

anaknya mampu memberikan respons yang baik terhadap sesuatu yang diajarkan. Ketika membahas hal tersebut, NA terlihat lebih bersemangat dalam bercerita dan menunjukkan ketertarikan saat menjelaskan perkembangan anaknya.

Subjek mampu memperhatikan perubahan perilaku anak, seperti ketika anak mulai rewel, menangis, atau membutuhkan perhatian. Subjek juga berusaha memahami kondisi anak dan memberikan respons sesuai dengan kebutuhannya, misalnya dengan menenangkan anak, mengajak berbicara, atau memenuhi kebutuhan anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek cukup peka dalam mengenali kondisi anak dan berusaha memberikan perhatian yang sesuai. Selama wawancara berlangsung, subjek juga terlihat fokus ketika menceritakan kondisi anak dan pengalaman dalam merawatnya.

Selanjutnya, peneliti kembali menghubungi subjek untuk melakukan pertemuan kedua sebagai tindak lanjut guna memperdalam dan mengklarifikasi beberapa informasi yang diperoleh pada wawancara pertama. Wawancara kedua dilaksanakan di rumah subjek pada malam hari, mulai pukul 20.25 WIB hingga 20.45 WIB, berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan subjek.

Pada pertemuan kedua, subjek NA tampak mengenakan baju bermotif dan hijab kurung. Wawancara berlangsung dalam suasana yang lebih santai dan nyaman. Pada wawancara kedua, subjek memberikan penjelasan tambahan terkait pengalaman dan kondisi yang dialaminya setelah melahirkan anak pertama.

Selama wawancara, subjek beberapa kali tersenyum ketika menceritakan pengalaman bersama anaknya. Namun, ketika membahas tentang kesulitan atau kekurangan dalam mengurus anak serta keterbatasan waktu untuk

diri sendiri, kondisi ketika merasa lelah, subjek tampak lebih tenang dan berbicara dengan intonasi yang lebih rendah. Meskipun demikian, subjek tetap mampu melanjutkan wawancara dan menjawab pertanyaan secara terbuka. Subjek juga menunjukkan adanya perhatian terhadap kebutuhan anak dan terlihat berusaha memahami serta menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

Wawancara kedua menghasilkan informasi tambahan yang melengkapi hasil wawancara pertama sehingga data yang diperoleh dinilai telah cukup untuk mendukung fokus penelitian.

2) Hasil Wawancara Subjek 1

a) Aspek Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan NA, terdapat 4 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. *Self knowledge* dan *self insight*

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari *aspek self knowledge* dan *self insight* yaitu:

(a) Kemampuan mengenali kelebihan diri dan kemampuan memahami diri setelah melahirkan

Subjek NA mengungkapkan bahwa setelah menjadi ibu, dirinya merasa lebih cekatan, tidak mudah merasa lelah, dan lebih banyak melakukan aktivitas. Subjek juga menyadari bahwa dirinya menjadi lebih aktif karena harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak.

“Lebih cekatan lebih gak mudah capek gitu sih yaa terus lebih banyak geraknya gak mager lah istilahnya gitu” (verbatim S0027-S0029)

Subjek merasakan kelebihan tersebut terutama ketika harus menjalani aktivitas sehari-hari sebagai ibu, seperti bangun pagi dan menyesuaikan waktu tidur dengan anak.

“Pertama nya tu ada dibangun tidur ya hahaha kalau dulu tu masih ada alesan buat males-malesan nah kalo ini mah sekarang harus bangun pagi dan sampek tidur malem jugak harus tunggu bayinya tidur dulu jugak” (verbatim S0034-S0038)

(b) Kemampuan mengenali kekurangan diri setelah melahirkan

Subjek NA mengungkapkan bahwa kekurangan yang paling sering dihadapi setelah melahirkan adalah ketika harus mengurus anak seorang diri, terutama saat suami tidak berada di rumah.

“Kekurangan saya yaitu saya merasa sulit pas nidurin anak udah pasti dan yang sering muncul disaat gak ada suami dirumah tinggal berdua aja sama anak jadi saat lagi masak anak gak ada yang liatin dia rewel ya seperti itu sih posisi sulitnya bener-bener sulit” (verbatim S0046-S0050)

Dalam menghadapi kekurangan tersebut, subjek berusaha menenangkan anak terlebih dahulu dengan memberikan mainan dan membiarkan anak bermain. Subjek juga mulai belajar mengatur waktu agar berbagai aktivitas dapat tetap dilakukan.

“Karena kekurangan saya juga hanya dengan suami dan anak kalau gitu biasanya saya lebih ke menenangkan anak dulu ya mencari cara agar dia lalai dikasih mainan biarin aja dia bermain gitu walaupun ga selalu efektif sih ya lama-lama saya belajar atur waktu juga agar semuanya bisa dikerjakan gitu sih” (verbatim S0055-S0061)

2. *Self objectivy* dan *Self accaptance*

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari *aspek Self objectivy* dan *Self accaptance* yaitu:

(a) Penerimaan terhadap identitas diri dan kehidupan setelah menjadi ibu

Subjek NA mengungkapkan bahwa dirinya berusaha menerima perubahan kehidupan setelah memiliki anak dengan menjalaninya dan menikmati proses tersebut. Subjek menyadari bahwa setelah menjadi ibu, dirinya memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas pribadi, terlebih dalam kondisi merantau. Meskipun pada awalnya merasa berat, subjek menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar bagi seorang ibu baru dan seiring berjalannya waktu dirinya mulai terbiasa dengan kondisi tersebut.

“Eumm ya dinikmati aja sih karena waktu ya cukup dinikmatin selagi setelah itu ada suami yang back-up sampe tenang ya gamasalah sih” (verbatim S0080-S0082)

“Misal kek sekarang ya memang sudah jadi ibu apalagi posisi merantau dengan segala keterbatasan mau gak mau harus dijalani memang banyak berubahnya apalagi kalau waktu buat sendiri pasti kurang ya dinikmati aja gitu” (verbatim S0084-S0089)

(b) Sikap positif terhadap diri sendiri

Subjek NA mengungkapkan bahwa anak menjadi alasan utama dirinya tetap bertahan dalam menghadapi masa-masa sulit setelah melahirkan. Subjek berusaha tetap kuat karena melihat anaknya tumbuh sehat dan berkembang, sehingga hal tersebut membuatnya tetap semangat menjalani perannya sebagai ibu.

“Yang bikin bertahan itu anak sih, ya memang masa ini lama tapi bertahan aja karena anak apalagi kalau dia sehat selalu ya dan nanti juga gak akan sulit lagi” (verbatim S0103-S0107)

Subjek juga memandang dirinya setelah menjadi ibu sebagai pribadi yang terus belajar untuk menjadi lebih dewasa dan bertanggung jawab. Meskipun

tidak lagi sebebaskan sebelum memiliki anak, subjek tidak menganggap perubahan tersebut sebagai beban.

“Ya tentu berbeda ya kalau dulu bebas bisa ngelakuin apa aja sendiri tanpa mikirin apa gitu, kalau sekarang ada anak tentunya diikutin ya tapi ya gitu tetap belajar terus agar lebih dewasa dan lebih bertanggung jawab”(verbatim S0112-S0116)

“Oo itu enggak gimana-gimana kali sih karena memang pada dasarnya memang enggak suka kayak enggak suka nongkrong-nongkrong kayak gitu. Jadi, dengan perubahan ini enggak jadi beban sih. Ya udah biasa aja”(verbatim S0120-S0125)

3. Self development dan Self control

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek Self development dan Self control yaitu:

(a) Kemampuan mengendalikan reaksi saat menghadapi tekanan

Subjek NA mengungkapkan bahwa ketika merasa lelah dalam mengurus anak, dirinya berusaha menenangkan diri terlebih dahulu dengan membiarkan anak bermain selama masih dalam kondisi aman. Setelah perasaannya kembali tenang, subjek kemudian melanjutkan mengurus anak. Ketika menghadapi kesulitan, subjek juga berusaha untuk lebih mengalah agar tidak terbawa emosi.

“Gimana ya hmmm, biasanya saya mencoba tenang sih agar tenang terus dibiarin gitu dulu sebentar biarin perasaan saya kembali tenang nanti nah baru lanjut ngurus lagi”(verbatim S0129-S0132)

“Biarin aja dulu main disitu atau dia terkadang nangis selama masih aman terus saya juga harus tenang dulu kalau ada suami anak sama suami”(verbatim S0134-S0136)

(b) Kemampuan mengembangkan diri menjadi lebih matang

Subjek NA mengungkapkan bahwa dirinya berusaha mengembangkan kemampuan sebagai seorang ibu dengan terus belajar mengenai parenting dan menerapkannya dalam pengasuhan anak. Subjek juga belajar memahami kebutuhan anak, seperti mencari tahu penyebab anak rewel dan menyesuaikan cara pengasuhan dengan kebutuhan anak.

“Tentunya belajar setiap hari mungkin ya kayak contohin parenting orang dicoba gitu diaplikasikan pokoknya ikhlar dengan segala cara”(verbatim S0147-S0150)

“Misalnya kalau anak rewel, saya coba cari tahu apa kemauann atau dia maunya apa gitu diliat gitu sambil dia nangis nanti kalau kita para ibu-ibu ni pasti ngerti ya”(verbatim S0153-S0156)

4. Satisfaction

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek Satisfaction yaitu:

(a) Perasaan puas terhadap peran sebagai ibu

Subjek NA mengungkapkan bahwa meskipun merasa lelah, subjek juga merasa bangga karena mampu menjalani proses menjadi seorang ibu dan mengurus anak tanpa bantuan dari ibunya.

“Perasaan capeknya itu tadi sih, Tapi, walaupun banyak tantangan gitu selama anak sehat dan baik saja saya merasa bangga dengan peran saya sebagai ibu muda yang merantau gitu hehehee”(verbatim S0206-S0209)

“Kalau dibilang bangga, ya saya sangat bangga. Saya bisa menjalani semua proses ini dengan lika-liku yang dar der dor huhuhu Memang ada suami,tapi saat suami kerja saya lebih banyak mengurus anak sendiri. Yang paling membuat saya bangga adalah saya bisa menjadi seorang ibu tanpa bantuan ibu saya”(verbatim S0214-S0220)

(b) Kemampuan memaknai pengalaman hidup

Subjek NA memaknai pengalaman menjadi ibu muda sebagai proses belajar dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan dalam mengurus anak. Salah satu pengalaman yang dimaknai oleh subjek adalah ketika menghadapi kesulitan menidurkan anak yang sering begadang.

“Hmm pelajaran paling didapatkan ya oh kesulitan tidurin anak sih, karena dari bayi dia sering begadang, jadi saya belajar menyesuaikan diri dengan pola tidurnya kayak tadi juga belajar memahami aja” (verbatim S0246-S0250)

Subjek juga memaknai pengalaman menjadi ibu muda sebagai proses belajar untuk lebih mengutamakan kebutuhan anak dibandingkan kebutuhan diri sendiri. Menurut subjek, menjadi seorang ibu membutuhkan banyak pengorbanan.

“Pengalaman menjadi ibu muda tu membuat saya lebih sadar kalau menjadi ibu memang harus lebih banyak mengutamakan kebutuhan anak daripada diri sendiri. Karena, menjadi ibu harus butuh banyak pengorbanan itu aja sih dek.” (verbatim S0266-S0270)

b) Faktor Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan NA, terdapat 4 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu:

1. Kebutuhan

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kebutuhan yaitu:

(a) Kebutuhan dukungan dalam menjalani peran sebagai ibu

Subjek NA mengungkapkan bahwa dukungan dari orang-orang di sekitarnya, terutama suami, merupakan hal yang paling dibutuhkan setelah

melahirkan. Menurut subjek, adanya perhatian dan dukungan dari orang terdekat dapat membuat dirinya lebih bersemangat dalam menjalani perannya sebagai seorang ibu.

“Hmm..perhatian orang sekitar sih terutama suami ya paling penting karena kalo ada support kita tu pasti semangat”(verbatim S0273-S0275)

Subjek menjelaskan bentuk dukungan yang dibutuhkannya berupa pemberian semangat dan didengarkan ketika ingin bercerita. Subjek juga mengungkapkan bahwa suaminya merupakan orang yang cukup peka terhadap kondisi dirinya.

“Ya kayak dikasih semangat terus kita didengarkan gitu aja udah cukup sih dek karena kayak kakak bilang tadi kalau ada support kita pasti semangat ya dek terus suami kakak dia juga pekaan sih kakak liat nya hehehe”(verbatim S0278-S0282)

(b) Perubahan fisik setelah melahirkan

Subjek NA mengungkapkan bahwa setelah melahirkan, perubahan yang paling dirasakan terdapat pada kondisi fisiknya. Subjek merasa kondisi tubuhnya mengalami banyak perubahan, terutama karena masih dalam masa menyusui.

“Terutama ada di fisik ya dek emang berubah banget huhu ngembang apalagi kayak sekarang menyusui terus kayak istirahat juga berkurang memang anak lagi aktif gitu dek”(verbatim S0310-S0313)

Subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih mudah lelah, tetapi kondisi tersebut tidak terlalu memengaruhi aktivitas sehari-hari karena dirinya tetap harus mengurus anak.

“Mempengaruhi sih enggak ya tapi ya itu badan aja terasa lelah dek karena kalau aktivitas sehari-hari juga wajib dilakuin seperti biasa karena mau gimapun anak tetap harus di urus dek”(verbatim S0332-S0335)

2. Motivasi

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor motivasi yaitu:

(a) Adanya dorongan untuk menjalani peran sebagai ibu

Subjek NA mengungkapkan bahwa anak dan keluarga menjadi dorongan utama yang membuat dirinya tetap semangat menjalani peran sebagai seorang ibu, terutama karena berada dalam kondisi merantau. Subjek berusaha memberikan yang terbaik untuk anaknya.

“Demi anak dan keluarga kakak ini lah dek karena kakak juga posisi merantau jadi apapun itu yang terbaik kakak usahakan buat anak. Itu yang bikin kakak tetap semangat”(verbatim S0338-S0341)

(b) Memiliki tujuan dan keinginan ibu yang baik dalam keluarga

Subjek NA mengungkapkan bahwa dirinya berusaha menjadi ibu yang baik dengan terus belajar mengenai ilmu parenting dan menerapkannya dalam pengasuhan anak. Subjek juga memiliki harapan agar anak selalu terurus dengan baik serta dapat memberikan yang terbaik untuk anak dan suaminya.

“Setiap hari kakak terus belajar belajar dan belajar ilmu parenting yang baru untuk diaplikasikan terus menerus” (verbatim S0353-S0355)

Ketika ditanyakan mengenai sumber belajar yang digunakan, subjek mengatakan bahwa dirinya mempelajari ilmu parenting melalui media sosial seperti YouTube dan TikTok.

“Kadang kakak nonton diYouTube aja gitu atau gak tiktok namanya ibu muda hahahah”(verbatim S0358-S0359)

3. Persepsi

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor persepsi yaitu:

(a) Cara memandang perubahan setelah melahirkan

Subjek NA memandang perubahan hidup setelah menjadi seorang ibu sebagai sebuah proses yang harus dijalani dengan penuh tanggung jawab. Meskipun merasa lelah, subjek tetap berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

“Ini proses sih bisa kita bilang gitu yaudah dijalani aja sesuai garisnya gitu dek yang penting rasa tanggung jawab selalu ada dan biarpun lelah yaudah kakak tetap berusaha menyesuaikan diri” (verbatim S0377-S0381)

Subjek juga memandang perubahan tersebut sebagai tantangan sekaligus kebahagiaan. Menurut subjek, di dalam setiap tantangan yang dihadapi terdapat kebahagiaan, terutama ketika melihat anak tumbuh sehat dan berkembang.

“Terkadang ada tantangan ada kebahagiaan karena didalam tantangan biasanya ada letak kebahagiaan ya dari itu kakak jalani aja yang penting semangat” (verbatim S0384-S0387)

(b) Pandangan terhadap lingkungan sekitar setelah melahirkan

Subjek NA mengungkapkan bahwa setelah melahirkan, pandangannya terhadap pasangan sesuai dengan harapannya. Subjek merasa suaminya turut membantu dalam mengurus anak dan tidak membiarkan dirinya merasa lelah sendirian. Keduanya juga saling berbagi dalam merawat anak

“Sesuai ekspektasi sih, karena suami kakak mau ngurus anak juga gak membiarkan kakak capek sendiri misal kek anak begadang yang jaganya tu gantian nidurin anak kami juga gantian kita tu mau ngerawat sama-sama dek hehee” (verbatim S0396-S0400)

Subjek memandang lingkungan tempat tinggalnya saat ini dengan baik. Meskipun rumah-rumah di sekitar tidak terlalu dekat dan interaksi dengan tetangga

tidak terlalu sering, subjek tetap menjalin hubungan yang baik dengan saling menyapa dan sesekali duduk bersama di teras.

“Baik aja sih dilingkungan sekitar kakak sekarang apalagi disini merantau rumah-rumah nya kan gak terlalu dekat komunikasi dengan tetangga juga gak gimana-gimana tapi kalau bertemu tuh tetap saling sapa paling ya duduk diteras gitu kalau sore dek”(verbatim S0402-S0407)

Subjek NA mengungkapkan bahwa dirinya mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga di kampung, terutama dari ayah dan saudara. Dukungan yang diberikan berupa bantuan secara finansial maupun moral. Selain itu, komunikasi tetap dilakukan melalui video call untuk saling berkabar dan melihat keadaan keluarga di kampung.

“Dukungannya baik, terutama dari keluarga dari ayah ya. Terus saudara juga bagus, secara finansial juga terbantu dan secara moral juga terbantu. Terkadang video call liat-liat keadaan dirumah juga kan cukup terbantu sih” (verbatim S0415-S0420)

“Senang. Karena ngerasa banget ya walaupun jauh, walaupun udah jadi eee, udah jadi ibu tapi masih diperhatiin ditanyain keadaaan biarpun sambilan telepon gitu” (verbatim S0422-S0425)

4. Kemampuan

Terdapat 3 indikator yang terungkap dari faktor kemampuan yaitu:

- (a) Kemampuan kognitif (kemampuan memahami, berpikir, dan memecahkan masalah)

Subjek NA menunjukkan kemampuan kognitif dalam menjalani perannya sebagai ibu melalui upaya memahami kebutuhan anak dan mencari informasi mengenai cara pengasuhan yang tepat. Subjek berusaha mempelajari ilmu parenting dari berbagai sumber untuk membantu memahami kondisi dan kebutuhan anak

“Kayak tadi balik ke parenting lagi ya, dimana pas usia 0-6 bulan dia hanya butuh ASI terus diusia berikutnya kayak dia juga perlu kebutuhan gizi setelah itu Mpasi kemudian lanjut belajar lagi anak ini sukak yang mana dan anak ini lebih membutuhkan apa bisa kita lihat dari segi tubuh” (verbatim S0428-S0435)

(b) Kemampuan afektif (kemampuan mengelola dan mengatur emosi)

Subjek NA mengungkapkan bahwa ketika merasa lelah atau stres dalam mengurus anak, dirinya berusaha mengendalikan emosi dengan memberikan anak kepada suami dan mengambil waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu.

“Yang pertama pastinya si anak kakak kasih ke suami sih, terus lebih milih pisahin diri aja dulu dek setelah itu saya ya juga menenangkan diri terlebih dahulu apakah dengan cara tidur atau mencari kesibukan sendiri jugak gitu, siaptu baru bisa kakak berpikir apa yang dibutuhkan anak dan apa caranya yang tepat” (verbatim S0449-S0455)

(c) Kemampuan psikomotor (kemampuan melakukan keterampilan pengasuhan)

Subjek NA mengungkapkan bahwa pada awalnya dirinya mengalami kesulitan dalam melakukan perawatan anak, terutama dalam menyusui dan memandikan bayi karena belum memiliki pengalaman dan berada dalam kondisi merantau. Namun, subjek berusaha belajar secara bertahap untuk dapat melakukan perawatan anak dengan baik

“Pertama kali sulit ya apalagi posisi merantau dengan belum ada pengalaman, tapi dari itu kakak belajar pelan-pelan part terbingung tu bagian menyusui sama memandikan sih takutnya salah cara menyusui yang nyaman terus cara memandikan bayi yang bener gimanaa” (verbatim S0472-S0477)

Subjek juga berusaha mencari informasi dan belajar mengenai cara menyusui yang benar melalui kelas menyusui dan edukator. Selain itu, subjek mempelajari posisi menyusui dan cara menggendong anak dengan benar.

“Oh kemudian ada, itu emang grub khusus kelas menyusui disitu kalau ada yang masih bingung atau gak ngerti saya tanyak dek, karena disitu ada Edukator nya. Disitu kakak belajar cara peletakan yang benar saat menyusui, karena kalau salah bisa menimbulkan rasa sakit jadi itu salah satu ilmu. Selain itu, kakak juga belajar posisi menyusui dan cara menggendong dengan benar”(verbatim S0480-S0487)

5. Kepribadian

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kepribadian yaitu:

(a) Perubahan karakter diri setelah menjadi ibu

Subjek NA mengungkapkan bahwa setelah menjadi ibu, terdapat perubahan dalam dirinya, terutama dalam hal kesabaran dan cara memandang kebutuhan anak. Subjek merasa dirinya menjadi lebih sabar dan lebih memikirkan anak dibandingkan dirinya sendiri.

“Kalau perubahan ada sih dek. Sekarang kakak merasa lebih sabar ya, karena kan ngurus anak memang harus sabar, apalagi kalau dia lagi rewel atau nangis. Dulu mungkin kalau ada sesuatu yang bikin capek gampang emosi, sekarang lebih belajar tahan dulu, dipikirin dulu gimana baiknya. Terus sekarang juga kakak lebih mikirin anak dibanding diri sendiri.” (verbatim S0524-S0531)

(b) Sikap dalam menghadapi lingkungan baru

Subjek NA mengungkapkan bahwa pada awal tinggal jauh dari keluarga, dirinya merasa kondisi tersebut berbeda karena sebelumnya dapat meminta bantuan atau bercerita langsung kepada orang tua. Setelah tinggal terpisah, subjek mulai belajar menjalani aktivitas sendiri dan tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

“Ya awalnya mungkin agak beda ya dek, karena kalau dulu dekat sama orang tua apa-apa bisa minta bantuan atau cerita langsung. Sekarang kan udah pisah rumah, jadi kakak lebih belajar buat ngurus sendiri. Tapi kakak juga coba tetap berbaur sama orang sekitar, paling enggak kalau ketemu tetangga ya ngobrol biasa. Jadi lama-lama terbiasa juga” (verbatim S0547-S0554)

3) Hasil wawancara Alloanamesa subjek 1

Berdasarkan penuturan WR sebagai suami subjek, setelah menjadi seorang ibu, NA terlihat memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar. WR mengungkapkan bahwa jiwa keibuan NA semakin terlihat dan ketika memiliki anak, NA menjadi lebih cepat bertanggung jawab terhadap kebutuhan anak.

“Eeee setelah menjadi seorang ibu kakaktu lebih bertanggung jawab eee jiwa keibuannya lebih menonjol lebih ada gitu terus apapun itu sekarang kalau punya si anak cepat tanggung jawabnya.” (verbatim S0020-S0024)

Selain itu, WR melihat bahwa NA mengalami beberapa kesulitan dalam menjalani perannya sebagai ibu, terutama ketika menidurkan anak yang sering mengalami kesulitan tidur. Menurut WR kondisi tersebut membuat NA tidak selalu dapat mengurus anak seorang diri karena dirinya juga merasa lelah setelah seharian bersama anak.

“Yang paling keseringan saya lihat pas nidurin sianak sih karena anak sering kesulitan tidur kalau kekgitu gak mungkin si kakak selalu jadi harus sama-sama, karena sikakak juga pasti capek kan seharian terus tu berdua.” (verbatim S0029-S0031)

Berdasarkan penuturan WR, NA telah menerima perannya sebagai seorang ibu. WR melihat bahwa jiwa keibuan NA sudah terlihat dengan sendirinya dan NA selalu mengutamakan kebutuhan anak. Setelah menjadi ibu, tanggung jawab NA juga semakin bertambah.

“Sudah, bahkan sangat merasakan karena jiwa seorang ibu ni tidak bisa dipendam ya nampak dengan sendirinya apalagi kakak memang kebutuhan anak tu selalu diutamakan kayak sekarang kakak udah banyak tanggung jawabnya jadi menurut saya memang jiwa seorang ibu udah ada padanya.” (verbatim S0045-S0051)

Berdasarkan pengamatan WR, ketika merasa lelah dalam mengurus anak, NA biasanya memberikan anak kepada W untuk dijaga sementara dan mengambil waktu untuk beristirahat serta menenangkan diri terlebih dahulu. Setelah merasa lebih tenang, NA kembali mengurus anak seperti biasa.

“Kalau anak sudah sama saya terus nanti ada dia mainmainan, biasanya kakak istirahat dulu dia kayak tenangi diri dulu.” (verbatim S0055-S0057)

Selain itu, WR mengungkapkan bahwa NA berusaha belajar dan mencari informasi untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengurus anak. NA biasanya mencari informasi melalui YouTube dan media sosial, serta bertanya kepada bidan ketika menghadapi masalah. Menurut WR, NA tidak mudah panik ketika menghadapi masalah terkait anak.

“Iya. Kakaktu biasanya cari informasi dari YouTube terus apalagi ya media sosial lah kadang juga dia tanyain ke bidan. Jadi, kalau ada masalah dia gak panik terus.” (verbatim S0080-S0083)

Berdasarkan penuturan WR, NA terlihat menikmati perannya sebagai seorang ibu muda yang merantau. W melihat bahwa NA senang ketika bersama anak dan tetap sabar dalam mengurusnya. Ketika anak mengalami perkembangan dan tumbuh dengan sehat, NA juga terlihat senang. Menurut W, hal tersebut menunjukkan bahwa NA menikmati perannya sebagai seorang ibu.

“Eeee itu saya lihat kakak senang kalau sama anak terus dia tetap mengurus anak dengan sabar. Kalau anak ada perkembangan dan tumbuh sehat dia selalu senang ya menurut saya itu dia sudah menikmati perannya sebagai seorang ibu.” (verbatim S0090-S0095)

Berdasarkan penuturan WR, dukungan yang paling dibutuhkan NA setelah melahirkan adalah dukungan dari suami. Menurut W, dukungan tersebut penting terutama ketika menghadapi perubahan sikap anak. W juga berusaha menjaga perasaan NA agar tetap tenang dan memberikan dukungan dalam berbagai hal.

“Support dari suami itu utama banget apalagi saat menghadapi sikap anak yang berubah-ubah. Kita jadi suami pun harus memikirkan kondisi ibu anak kayak perasaannya harus kita jaga agar mereka tenang pokoknya dukungan apapun untuk istri saya.” (verbatim S0100-S0105)

Bentuk dukungan yang diberikan WR kepada NA antara lain memberikan semangat sebelum berangkat kerja, bergantian menjaga anak agar NA dapat beristirahat, serta mendengarkan ketika NA ingin bercerita.

“Saya biasanya kalau mau berangkat kerja saya bilang semangat trus buat sikakak semangat buat hari ini hehee gitu terus ada juga kayak gantian jaga anak agar si kakak istirahat dan kalau kakak lagi mau cerita saya dengarkan.” (verbatim S0108-S0112)

Berdasarkan penuturan WR, hal yang membuat NA tetap semangat menjalani perannya sebagai seorang ibu adalah ketika melihat tumbuh kembang anak yang baik. Ketika berat badan anak mengalami peningkatan, NA merasa semakin senang dan bersemangat karena melihat perjuangannya dalam merawat anak menunjukkan hasil.

“Eee pastinya saat kakak melihat tumbuh kembang anak ya Alhamdulillah ya bisa dibilang baik, dan kalau berat badan sianak naik si kakak lebih semangat lagi dia senang dan merasa kalau perjuangannya itu Nampak hasilnya.” (verbatim S0125-S0130)

Berdasarkan penuturan WR, NA telah menerima perubahan dalam kehidupannya setelah menjadi seorang ibu. WR melihat bahwa rutinitas NA mengalami banyak perubahan karena waktu yang dimiliki harus terbagi untuk

suami dan anak. Waktu untuk dirinya sendiri menjadi lebih terbatas, sehingga NA biasanya menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu sebelum mengambil waktu untuk dirinya sendiri.

“Eum gimana ya dari yang saya lihat kakak udah menerima perubahan tersebut, Setelah menjadi ibu rutinitasnya emang banyak berubah karena waktunya kan udah terbagi juga untuk suami terus buat anak juga tentunya untuk kakak sendiri sekarang terbatas. Terkadang ia menyelesaikan pekerjaan rumah dulu baru setelah itu mengambil waktu untuk dirinya gitu.” (verbatim S0134-S0142)

Berdasarkan pengamatan WR, kemampuan NA dalam merawat anak sudah baik. WR melihat bahwa jiwa keibuan NA sudah terlihat melalui caranya berinteraksi dengan anak, mengajak anak belajar sesuai dengan usianya, serta memberikan pemahaman mengenai hal-hal baik yang dapat dilakukan oleh anak.

“Bagus ya, karena dari jiwa ke ibuannya itu aja udah nampak. Kakak sering mengajak anak berinteraksi terus ngajak anak belajar apa yang sesuai dengan usianya dan kasih tau kayak hal baik apa yang dapat dilakukan oleh anak, jadi saya lihat kemampuan dia dalam merawat anak sudah ada.” (verbatim S0166-S0172)

Berdasarkan pengamatan WR, NA juga terlihat sebagai pribadi yang cukup sabar dalam menjalani aktivitas bersama anak dan tetap berusaha mengurus anak meskipun sedang merasa lelah.

“Kalau menurut saya kakak itu orangnya memang lumayan sabar ya, terus kalau sama anak juga cepat responnya. Walaupun kadang capek, dia tetap diusahakan ngurus anaknya dulu. Dia juga orangnya nggak terlalu banyak mengeluh, paling kalau memang sudah capek baru bilang sama suaminya kayak cerita aja nanti gitu dek” (verbatim S0184-S0191)

b. Subjek 2

1) Hasil Observasi Subjek 2

M merupakan seorang ibu muda yang telah menikah dan memiliki seorang anak. Saat ini, M menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dengan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti mengurus keperluan rumah tangga dan merawat anak. M memiliki tinggi badan sekitar ± 160 cm dengan berat badan ± 80 kg. Dari segi fisik, M memiliki kulit putih, wajah berbentuk bulat, hidung yang cenderung sedikit pesek, serta mata yang tampak indah dengan bulu mata yang lentik.

Peneliti membangun *rapport* dengan menghubungi M terlebih dahulu untuk meminta kesediaannya menjadi partisipan penelitian. Setelah M menyatakan kesediaannya, peneliti dan subjek menentukan waktu dan tempat pelaksanaan wawancara yang bertempat di rumah subjek. Proses wawancara pertama berlangsung selama ± 45 menit.

Pada wawancara pertama, subjek M terlihat mengenakan daster rumahan bermotif berwarna pink yang dipadukan dengan hijab kurung berwarna kuning. Secara umum, kondisi fisik subjek tampak sehat dan dalam keadaan baik. Selama wawancara berlangsung, M menunjukkan sikap yang kooperatif serta cukup terbuka dalam menyampaikan informasi. Subjek dapat menjawab setiap pertanyaan dengan baik dan menceritakan berbagai pengalaman yang dialaminya setelah melahirkan serta selama menjalani peran sebagai ibu muda yang merantau.

Subjek memberikan respons baik terhadap pertanyaan yang diajukan dan mampu menceritakan pengalaman yang berkaitan dengan perannya sebagai

ibu. Selama wawancara, subjek M terlihat memperhatikan anak yang berada di dekatnya dan sesekali mengarahkan perhatian kepada anak ketika anak membutuhkan sesuatu. Subjek juga menunjukkan sikap yang cukup tenang dalam menjalani proses wawancara. Ketika membicarakan pengalaman dalam merawat anak, subjek terlihat berusaha menjelaskan kondisi dan aktivitas yang dilakukan dalam kesehariannya. Secara keseluruhan, subjek menunjukkan keterlibatan yang cukup baik selama wawancara serta memperlihatkan perhatian terhadap keberadaan dan kebutuhan anak.

Selanjutnya, peneliti kembali menghubungi subjek untuk melakukan pertemuan kedua sebagai tindak lanjut guna memperdalam dan mengklarifikasi beberapa informasi yang diperoleh pada wawancara pertama. Wawancara kedua dilaksanakan di rumah subjek pada malam hari, mulai pukul 20.00 WIB hingga 20.25 WIB, berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan subjek.

Pada wawancara kedua, subjek M terlihat mengenakan kemeja berwarna pink yang dipadukan dengan celana hitam serta jilbab berwarna pink. Proses wawancara berlangsung dalam suasana yang lebih santai dan nyaman dibandingkan wawancara sebelumnya. Dalam wawancara ini, subjek memberikan informasi tambahan mengenai pengalaman dan kondisi yang dialaminya setelah melahirkan anak pertama.

Subjek M terlihat baru selesai memakaikan baju kepada anaknya. Selama proses tersebut, subjek beberapa kali mencium anaknya sambil mengajak berbicara. Subjek juga terlihat mengenalkan warna kepada anak dengan mengatakan, “ini warna biru, ini merah.” Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek

berusaha membangun komunikasi dan interaksi dengan anak melalui kegiatan sederhana yang dilakukan sehari-hari.

Ketika anak memanggil “Mama”, subjek memberikan respons dengan nada suara yang lembut. Selain itu, ketika anak menunjuk suatu benda, subjek memperhatikan respons tersebut dan mencoba mengajak anak berkomunikasi dengan menanyakan, “Itu mainan, mau warna apa?” Berdasarkan hasil observasi, subjek terlihat cukup peka terhadap respons dan perhatian yang diberikan anak. Wawancara kedua turut melengkapi dan memperkuat hasil wawancara pertama, sehingga data yang terkumpul dinilai telah memadai untuk mendukung fokus penelitian.

2) Hasil Wawancara Subjek 2

a) Aspek Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan M, terdapat 4 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

Berdasarkan hasil wawancara dengan M, terdapat 4 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. *Self knowledge* dan *Self insight*

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *self knowledge* dan *self insight* yaitu:

(a) Kemampuan mengenali kelebihan diri dan kemampuan memahami diri setelah melahirkan

Subjek M mengungkapkan bahwa setelah menjadi seorang ibu, dirinya merasa mengalami beberapa perkembangan positif dalam diri, seperti menjadi lebih sabar, lebih bertanggung jawab, mampu mengatur waktu, dan lebih mandiri.

“Eumm gimana ya, setelah menjadi ibu tu kakak merasa lebih sabar, lebih bertanggung jawab dan lebih mampu mengatur waktu terus lebih mandiri ya karena mengurus anak jauh dari keluarga.” (verbatim S0037 – S0041)

(b) Kemampuan mengenali kekurangan diri setelah melahirkan

Subjek M mengungkapkan bahwa salah satu kekurangan yang dirasakan selama menjalani peran sebagai ibu muda yang merantau adalah tidak adanya keluarga yang berada dekat dengan subjek untuk membantu menjaga anak. Kondisi tersebut terkadang membuat subjek merasa kesepian.

“Kekurangan yang sering kakak rasakan tu tidak ada keluarga yang dekat dengan kakak untuk membantu jaga anak, kadang pas kekgitu kakak ngerasa kesepian.” (verbatim S0052 – S0055)

Subjek mengungkapkan bahwa ketika merasa kesepian, dirinya tetap menjalankan kewajibannya sebagai ibu dengan mengurus dan memenuhi kebutuhan anak. Ketika anak sudah tidur, subjek melakukan aktivitas yang dapat membantu mengalihkan perasaan kesepian, seperti bermain handphone, bermain game, atau menonton televisi.

“Ya udah kakak tetap lanjut kewajiban kakak kayak kasih makan anak terus kasih dia susu nanti kalau anak tidur semisal kakak lagi ngerasa kesepian bukak hp bentar, dulu tu pas hamil kakak ada download game sih hahah main game itu, kadangpun nonton tv jugak ada film yang kakak sukak” (verbatim S0058 – S0064)

2. *Self objectivy* dan *Self acceptance*

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *self objectivy* dan *self acceptance* yaitu:

(a) Penerimaan terhadap identitas diri dan kehidupan setelah menjadi ibu

Subjek M mengungkapkan bahwa pada awalnya dirinya merasa kaget dengan perubahan yang terjadi setelah memiliki anak pertama.

“Awalnya kaget ya, karena udah beda rutinitas gitu mulai dari jam tidur sampai bangun tidur tu berubah tergantung anak tidur kapan terus lama-lama yaudah gak terasa sih dinikmati aja karena ini bagian proses dan kakak selama dia gak nangis aman aja kakak nikmati aja.” (verbatim S0118 – S0123)

(b) Sikap positif terhadap diri sendiri

Subjek M mengungkapkan bahwa dirinya pada awalnya merasa kesulitan menghadapi kondisi tersebut, Meskipun demikian, subjek berusaha menerima keadaan tersebut dan menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu dengan tetap menemani anak serta berusaha membuat anak tetap tenang.

“Awalnya sulit ya, karena kan kakak sendiri suami kakak sering lembur kerjanya tapi dibalik hal itu kakak harus bisa menjadi ibu yang baik yang bisa bertanggung jawab untuk anak kakak.” (verbatim S0136 – S0140)

Subjek M mengungkapkan bahwa anak menjadi motivasi terbesar yang membuat dirinya tetap bertahan dalam menjalani masa-masa sulit setelah melahirkan. Melalui anak, subjek belajar memahami perannya sebagai seorang ibu.

“Anak sih, dia motivasi terbesar kakak dari dia kakak belajar apa itu seorang ibu, terus dukungan suami dan keyakinan diri kakak sendiri. Kalau ada kesulitan yang kita dapat sekarang tentunya akan ada kemudahan didepan ya itu yang membuat kakak terus bertahan. Eeee kayak ngeliat anak tumbuh sehat juga pasti kita ikut senang ya.” (verbatim S0151 – S0158)

3. Self development dan Self control

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Self development* dan *Self control* yaitu:

(a) Kemampuan mengendalikan reaksi saat menghadapi tekanan

Subjek M mengungkapkan bahwa ketika merasa lelah dalam mengurus anak, dirinya berusaha menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam dan beristirahat sejenak.

“Biasanya kakak tarik napas dalam-dalam, istirahat sebentar atau kakak minta bantuan suami untuk kakak rehat bentar.” (verbatim S0168–S0170)

Subjek M mengungkapkan bahwa dirinya menyadari kondisi emosi setelah melahirkan dapat mengalami naik turun. Untuk menghadapinya, subjek berusaha berpikir positif dan mengingat bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari proses yang harus dijalani. Dukungan dan nasihat dari suami juga membantu subjek untuk tetap berpikir positif dan tidak mudah terbawa emosi ketika menghadapi kesulitan.

“Apa ya...setelah melahirkan tu emosi kita tu tentunya naik turun pasti, yaudah kakak berusaha berpikir yang positif-postif aja sih berdoa jangan lupa ingat aja ini adalah proses kalau kita berhasil kita juga yang merasakan keberhasilan tersebut itu kalau suami kakak yang bilang.” (verbatim S0181-S0187)

(b) Kemampuan mengembangkan diri menjadi lebih matang

Subjek M mengungkapkan bahwa dirinya berusaha meningkatkan kemampuan dalam menjalankan peran sebagai ibu dengan mencari dan mempelajari informasi mengenai pengasuhan anak.

“Kakak banyak baca di internet gitu dek atau gak kakak tanyai ke bidan tempat kakak posyandu atau tetangga yang udah berpengalaman.”(verbatim S0203-S0206)

Subjek M mengungkapkan bahwa selama menjalani peran sebagai ibu muda, dirinya banyak belajar mengenai kesabaran, cara mengatur waktu, serta cara memenuhi kebutuhan anak.

“Kakak belajar tentang kesabaran, cara ngatur waktu yang baik dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan anak.”(verbatim S0210-S0212)

4. Satisfaction

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Satisfaction* yaitu:

(a) Perasaan puas terhadap peran sebagai ibu

Subjek M mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia dan bangga ketika melihat perkembangan anak yang semakin baik dari hari ke hari.

“Itulah ketika kakak lihat si adek semakin hari tumbuh kembangnya semakin baik, setiap ada perkembangan baru dari si adek kakak merasa senang karena usaha kakak gak sia-sia dalam merawatnya apalagi kakak merantau itu suatu hal berharga sih.”(verbatim S0241-S0246)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia ketika melihat anak mulai menunjukkan berbagai perkembangan baru, seperti sudah mampu berdiri, dapat merespons ketika diajak berbicara, serta menunjukkan ekspresi senang ketika mendengar bunyi dari mainan.

“Eee semisal dia udah bisa berdiri terus ketika ada bunyi sesuatu kayak misal di mainan ada tu kan bunyi-bunyi dia ketawa sambil tepuk tangan kalau diajak ngomong dia udah bisa merespon gitu”(verbatim S0249-S0253)

(b) Kemampuan memaknai pengalaman hidup

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman menjadi seorang ibu mengajarkan dirinya mengenai pentingnya kesabaran, kesiapan mental, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan.

“Saya belajar kalau jadi ibu tu harus punya banyak kesabaran, kesiapan mental dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan, apalagi kakak merantau jadi harus belajar lebih mandiri.”(verbatim S0263-S0267)

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman menjadi ibu muda memberikan perubahan dalam dirinya, terutama dalam hal kedewasaan, tanggung jawab, dan kemandirian.

“Pengalamannya ya mungkin tentang bagaimana saya harus lebih dewasa terus bagaimana agar lebih bisa bertanggung jawab dan mandiri karena menjalani peran yang jauh dari keluarga.”(verbatim S0271-S0275)

b) Faktor Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan M, terdapat 4 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu:

1. Kebutuhan

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kebutuhan yaitu :

(a) Kebutuhan dukungan dalam menjalani peran sebagai ibu

Subjek M mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga merupakan salah satu kebutuhan yang paling dibutuhkan setelah melahirkan. Dukungan tersebut dirasakan penting bagi subjek dalam menjalani perannya sebagai seorang ibu, terutama karena subjek menjalani kehidupan sebagai ibu muda yang merantau dan berada jauh dari keluarga.

“Dukungan dari keluarga sih dek misal dukungan dari suami kaka, terus waktu istirahat juga dan kayak informasi perawatan anak”(verbatim S0278 – S0280)

Menurut subjek, ketika melakukan video call dengan orang tua di kampung, dirinya merasa senang dan lega karena seolah-olah dapat kembali ke kampung meskipun hanya melalui media sosial. Dukungan tersebut juga membantu mengurangi rasa rindu terhadap keluarga.

“Merasa senang, merasa lega kalau udah video call, serasa kakak udah pulang kampung walaupun cuma lewat media sosial, lewat tatapan muka gitu kan.

Tapi udah merasa aman. Rasanya itu terasa gitu. Jadi agak kerinduan kita itu sedikit berkurang.”(verbatim S0303 – S0312)

(b) Kebutuhan fisik setelah melahirkan

Subjek mengungkapkan bahwa setelah memiliki anak, kebutuhan istirahat menjadi berkurang karena harus menyesuaikan waktu tidur dengan anak. Ketika anak tidak tidur, subjek juga harus ikut terjaga dan menemani anak.

“Kebutuhan istirahat sih dek, karena setelah punya anak kebutuhan istirahat berkurang, kadang kalau dia gak tidur kita ikut begadang sama dia.”(verbatim S0330 – S0333)

Untuk mengatasi kondisi tersebut, subjek berusaha memanfaatkan waktu ketika anak tidur untuk ikut beristirahat dan menunda pekerjaan rumah yang tidak mendesak. Hal tersebut dilakukan agar kebutuhan istirahatnya tetap terpenuhi sehingga subjek dapat kembali menjalankan aktivitas dan mengurus anak dengan baik.

“Biasanya kayak anak tidur kakak ikut istirahat terus sekalian dek, kalau ada pekerjaan rumah yang emang gak mendesak yaudah tu nanti aja dulu yang penting istirahat kakak cukup, itu semuanya nanti siap sendiri.”(verbatim S0340 – S0344)

2. Motivasi

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor motivasi yaitu :

(a) Adanya dorongan untuk menjadi peran sebagai ibu

Subjek M mengungkapkan bahwa anak menjadi sumber motivasi utama dalam menjalani perannya sebagai seorang ibu.

“Ketika melihat si adek senyum terus perkembangan dia dan kesehatan adek semakin baik itu jadi kesenangan dan motivasi kakak untuk terus semangat.”(verbatim S0360 – S0363)

Ketika merasa lelah, subjek biasanya berbagi cerita dengan suami dan merasa kembali kuat ketika mendapatkan dukungan dari suami.

“Ketika kakak berbagi cerita dengan suami dan suami mau mendengarkannya terus ketika melihat anak adanya perkembangan yang berubah dari hari ke hari itu membuat kakak kembali kuat.” (verbatim S0367 – S0371)

- (b) Memiliki tujuan dan keinginan ibu yang baik dalam keluarga

Subjek M mengungkapkan bahwa dirinya berusaha menjadi ibu yang baik dengan memberikan yang terbaik bagi anak.

“Berusaha memberikan yang terbaik untuknya, terus memberikan kasih sayang dan perhatian penuh juga dan memenuhi kebutuhannya. Kakak juga berusaha menjadi contoh yang baik dalam bersikap padanya.” (verbatim S0374 – S0378)

3. Persepsi

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor persepsi yaitu :

- (a) Cara memandang perubahan setelah melahirkan

Subjek M mengungkapkan bahwa menjadi seorang ibu memberikan banyak perubahan dalam kehidupannya. Setelah melahirkan, subjek merasa menjadi lebih bertanggung jawab, lebih sabar, dan lebih mampu memprioritaskan kebutuhan anak.

“Menjadi ibu memberikan kakak banyak pelajaran, salah satunya kakak lebih bisa bertanggung jawab, lebih sabar dan lebih memprioritaskan kebutuhan anak.” (verbatim S0393 – S0396)

Subjek memandang perubahan tersebut sebagai tantangan sekaligus kebahagiaan.

“Keduanya sih, karena awalnya menantang karena harus menyesuaikan diri dengan peran baru dan mengurus bayi yang harus diberikan perhatian penuh, namun seiring berjalan waktu kebahagiaan itu datang dengan melihat anak tumbuh sehat dan tumbuh lebih baik, jadi tantangan tadi tu kayak udah lupa gitu dek haahah.” (verbatim S0399 – S0406)

(b) Pandangan terhadap lingkungan sekitar setelah melahirkan

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya memiliki pandangan yang positif terhadap pasangan dan lingkungan sekitar setelah melahirkan. Menurut subjek, peran suami sangat penting dalam memberikan dukungan dan membantu ketika dirinya merasa lelah.

“Kakak merasa peran suami kakak sangat penting, kakak berharap suami kakak selalu mendukung penuh apa yang kakak lakukan dan membantu ketika kakak merasa lelah gitu ya dek.” (verbatim S0409 – S0413)

Dukungan dari lingkungan tersebut membuat subjek merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan membantu subjek ketika menghadapi kesulitan dalam pengasuhan anak, terutama karena subjek tinggal jauh dari keluarga.

“Aman aja sih dek, karena tetangga juga memberikan semangat serta berbagi pengalaman dalam merawat anak”(verbatim S0416- S0418)

“Gimana ya bilangnye dek, kalau ada yang kasih saran dan berbagi pengalaman tentang ngurus anak kayak kakak lebih semangat menjalani aktivitas sehari-hari tentunya gak akan kebingungan kalau ada masalah gitu mungkin ya dek”(verbatim S0434 – S0439)

4. Kemampuan

Terdapat 3 indikator yang terungkap dari faktor kemampuan yaitu :

(a) Kemampuan kognitif (kemampuan memahami, berpikir, dan memecahkan masalah)

Subjek mengungkapkan bahwa setelah menjadi seorang ibu, dirinya belajar memahami kebutuhan anak dengan mencari informasi melalui internet.

“Kalau tentang kebutuhan si adek kakak belajar dari internet ya, kayak YouTube atau bertanya kebidan dek kalau gak ke grup Posyandu kampung ini. (verbatim S0450 – S0453)

“Kakak udah lebih memahami tanda ketika anak lapar atau lagi tidak nyaman terus cara mengendalikan emosi serta caranya agar lebih bersabar dengan keadaan toddler ini huhu” (verbatim S0456 – S0459)

(b) Kemampuan afektif (kemampuan mengelola dan mengatur emosi)

Subjek mengungkapkan bahwa ketika merasa lelah atau stres dalam mengurus anak, dirinya berusaha mengendalikan emosi dengan cara menarik napas dalam-dalam dan menenangkan diri terlebih dahulu.

“Biasanya kakak tarik napas dalam-dalam, dan menenangkan diri dahulu terus minta bantuan ke suami liat si adek sebentar, kadang pun suami kakak langsung diambilnya adek tu, nanti kalau udah reda dan tenang kakak pasti lanjut ngurus kok.” (verbatim S0463 – S0468)

Dukungan dari suami dan orang tua membuat subjek merasa lebih didengarkan dan mendapatkan semangat dalam menjalani perannya sebagai ibu muda yang merantau.

“Ya biasanya kakak cerita ke suami atau VC-an sama orangtua dikampung mereka selalu dengar bahkan selalu kasih kakak dukungan buat kakak lebih semangat disini selama jadi ibu perantau.” (verbatim S0472 – S0476)

(c) Kemampuan psikomotor (kemampuan melakukan keterampilan pengasuhan)

Subjek mengungkapkan bahwa pada awalnya dirinya merasa gugup dan takut melakukan kesalahan ketika pertama kali melakukan perawatan anak secara mandiri.

“Awalnya gugup dek takut ada kesalahan, namanya kita perantau kan ya jadi harus bisa mandiri terus kakak mulai pelan-pelan hingga terbiasa sampek sekarang alhamdulillah aman ya dek, ya kalau ada kesalahan kakak belajar terusterusan kakak retouch tu dimana kesalahan kakak karna kalau hasil yang salah tu bisa kita perbaiki dan berhasil kita pasti senang banget dek. Kalau menyusui kakak gatau gimana bilanginya takut salah karena adek dia tidak asi gitulah dek hehe” (verbatim S0485 – S0495)

Subjek juga mengungkapkan bahwa aktivitas seperti menenangkan anak yang rewel dan mengatur jadwal makan pada awalnya terasa sulit. Seiring berjalannya waktu, subjek terus belajar.

“Ya itu dek, awalnya kakak sulit cara tenangin anak rewel dan ngatur jadwal makannya. Namun seiring berjalan waktu dan kakak belajar terus-menerus dari bidan atau tetangga yang udah pengalaman tentang kebutuhan dan pengasuhan si adek, sekarang kakak udah ngerti dan malah lebih dalam merawatnya dengan baik.” (verbatim S0500- S0507)

5. Kepribadian

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kepribadian yaitu:

(a) Perubahan karakter diri setelah menjadi ibu

Subjek M mengungkapkan bahwa setelah menjadi ibu, terdapat perubahan dalam dirinya, terutama menjadi lebih sabar dan lebih memikirkan kebutuhan anak.

“Ada ya, sekarang lebih sabar sih. Soalnya kalau dulu mungkin kalau capek ya bisa langsung istirahat, sekarang kan nggak bisa begitu begitu karena aada anak. Jadi lebih belajar sabar sama keadaan, terus sekarang juga lebih mikirin sebelum melakukan sesuatu karena udah ada anak” (verbatim S0511- S0517)

(b) Sikap dalam menghadapi lingkungan baru

Subjek M mengungkapkan bahwa ketika berada di lingkungan tempat tinggal yang baru, dirinya terlebih dahulu mengamati orang-orang dan kebiasaan di lingkungan tersebut. Subjek juga tetap merespons ketika diajak berkomunikasi oleh orang sekitar agar dapat merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggalnya.

"Kalau di tempat baru kakak yang sekarang ini kakak lihat orang-orangnya gimana, kebiasaannya gimana. Kakak juga nggak terlalu yang harus banyak bergaul, tapi kalau ada yang ngajak ngobrol ya kakakanggapi juga dek yang penting kakak bisa nyaman sama lingkungan di sini dan tetangga nya juga peduli kok" (verbatim S0531-S0538)

3) Hasil Wawancara Alloanamnesa Subjek 2

Berdasarkan hasil wawancara dengan K sebagai suami subjek, diketahui bahwa sejak menjadi seorang ibu, subjek menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Menurut K, subjek menjadi lebih peduli, lebih berhati-hati, dan lebih memperhatikan kebutuhan anak dibandingkan sebelum memiliki anak.

"Eee kelebihan si kakak setelah menjadi seorang ibu lumayan signifikan, lebih awareness ya, lebih hati-hati terhadap anak-anak. Jika dulu dia belum punya anak, eh melihat anak orang lain ya mungkin tingkat kehati-hatiannya berbeda dengan anak sendiri. Terus dari pola makannya, pola tidurnya si anak juga dijaga, itu sih emang udah jadi sifat keibuan karena emang nalar seorang ibu ya." (verbatim S0020–S0028).

Lebih lanjut, K mengungkapkan bahwa kesulitan yang paling sering dialami subjek selama menjalani perannya sebagai ibu adalah bertambahnya tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga, suami, dan anak.

"Eh, yang dulunya mengurus cuma diri sendiri, habis berkeluarga dan bersuami, sekarang udah mengurus suami, ditambah mengurus anak apalagi keadaan anak yang suka tantrum atau suka memberantakin barang mungkin ya. Paling di sisi itu aja sih kesulitannya jadi harus mengontrol emosi dengan anak yang suka bikin ulah gitu, kesulitan yang lain eh tidak terlalu kelihatan ya. Itu pada normalnya memang seperti itu" (verbatim S0036–S0045)

K juga menjelaskan bahwa subjek telah mampu menerima perannya sebagai seorang ibu. Menurutnya, perubahan tersebut terlihat dari adanya pergeseran prioritas dalam kehidupan subjek.

"Cukup eh cukup kelihatan dari sisi yang saya lihat karena memang dimana yang dulunya eh waktu belum punya anak di rumah hanya waktu yang digunakan full untuk suaminya, persiapan makan atau segala macam kebutuhan suami. Ketika jadi seorang ibu ya, terbagi ya. kadang-kadang lebih prioritas yang mana dulu, istilahnya kalau dari sisi saya sendiri lebih memprioritaskan anak-anak daripada saya sendiri ya buat sementara ini. Jadi, kalau saya lihat kesiapan sebagai seorang ibu sikakak sangat-sangat kelihatan gitu." (verbatim S0049–S0060)

Menurut K, ketika subjek merasa lelah dalam mengurus anak, subjek biasanya memilih untuk menceritakan keluhannya kepada suami setelah pulang bekerja

"Paling eh curhat ke saya sendiri ketika saya pulang kerja ya, ketika ada hal-hal yang memang membuat dia itu merasa susah mengontrol dari sisi emosi atau yang lain." (verbatim S0065–S0068)

Selain mampu mengendalikan emosi, K juga melihat adanya berbagai perubahan positif pada diri subjek sejak menjadi seorang ibu.

"Eh, banyak sekali hal-hal yang positif. Mungkin ini lebih kepada kebutuhan rumah tangga. Yang dulunya eh kayak seperti baju kotor yang kita ketika ada waktu langsung kita apa namanya tuh dicuci atau apa. Terus ketika punya anak mungkin ya, ya apa namanya? Mmm, lebih eh memprioritaskan anak memperhatikan keadaan anak dulu seperti itu." (verbatim S0079–S0086)

Berdasarkan hasil wawancara, K menilai bahwa subjek menikmati perannya sebagai seorang ibu. Menurutnya, kebahagiaan subjek terlihat ketika melihat anak bertumbuh dan berkembang.

"Itu relatif ya. Kalau dari sisi saya nanti terlalu menilai dan memvonis nanti istri saya terlalu bahagia hahah. Tapi ya kalau dari seorang ibu, eh saya merasakan ya pasti ya kebanyakan perempuan kalau sudah merencanakan punya anak, ketika punya anak pasti bahagia. Iya. Tidak terkecuali istri saya sendiri yang memang dia sangat senang terhadap anak-anaknya." (verbatim S0098–S0105)

"Hal kayak tadi tu tentunya bisa mencerminkan kebahagiaan ketika dia eh apa namanya ya eum melihat anaknya bertumbuh kembang, dan kadang anaknya lucu. Tapi kalau keadaan dia sebagai seorang istri terhadap suaminya itu pola yang lain yang mungkin ya dari sisi dia sendiri yang bisa memberi jawabannya. Kalau dari sisi saya melihat dia jadi seorang ibu terlihat sekali. Dia

sangat menikmati dan senang terhadap pertumbuhan anaknya itu bisa mencerminkan dia bahagia mempunyai anak gitu." (verbatim S0108–S0118)

Berdasarkan hasil wawancara, K mengungkapkan bahwa dukungan yang paling dibutuhkan subjek setelah melahirkan meliputi dukungan psikologis dan dukungan finansial.

"Ee ada dua sisi ya kalau menurut saya lihat dukungan psikologis dan dukungan yang sifatnya material seperti finansial. Kalau dari sisi psikologis ya lebih kepada istilahnya ya banyak memberikan saran-saran ketika apa namanya menghadapi keadaan anak yang berbagai macam tingkah lakunya. Ee lebih mengontrol emosi itu dukungan psikologis." (verbatim S0121–S0128)

"Ya kalau dukungan dari sisi material dan finansial ya itu alternatif juga ya yang memang tidak luput pada kebanyakan seorang ibu. Ee contohnya kayak membutuhkan perawatan segala macam dan yang lainnya untuk kebutuhan pribadi si kakak." (verbatim S0131–S0136)

Menurut K, apabila subjek tidak memperoleh dukungan tersebut, kondisi psikologis subjek dapat terganggu sehingga berdampak pada kehidupannya secara keseluruhan.

"Sangat-sangat tidak kondusif ya kalau menurut saya lihat seorang ibu tanpa dukungan seorang suami apalagi dengan posisi merantau, tentunya sangat-sangat mempengaruhi psikologis yang pertama karena psikologis itu yang menjadi titik awal keadaan kita semuanya. Kalau psikologis bagus ya apa pun yang kita lakukan pasti tidak mengganggu. Jika psikologis tidak bagus yang lain bisa kacau gitu kan." (verbatim S0139–S0147)

Berdasarkan hasil wawancara, K mengungkapkan bahwa motivasi terbesar subjek dalam menjalani perannya sebagai ibu berasal dari rasa sayang terhadap anak. Menurutnya, sejak sebelum memiliki anak subjek memang menyukai anak-anak.

"Ee mungkin anak ya, karena memang istri saya ini apa ya soalnya dia dari dulu memang suka sama anak kecil jangankan anak sendiri dia, anak orang lain saja dia suka gitu kan ceria apalagi kalau ada anak sendiri." (verbatim S0159–S0163)

"Ya pastinya, karena memang ee dia tidak apa istilahnya tidak merasa terpaksa mempunyai anak bahkan kita program bersama memiliki anak sehingga dia tidak ada alasan untuk tidak semangat dalam menjalaninya cuman rintangannya pasti ada. Kita mencoba menyelesaikan menghadapinya bersama gitu aja mungkin ya kalau alasan yang lain itu yang tidak dia jalankan rasanya tidak ada ya." (verbatim S0165–S0173)

Berdasarkan hasil wawancara, K menjelaskan bahwa perubahan yang paling dirasakan subjek setelah menjadi seorang ibu adalah perubahan pada kondisi fisik.

"Lebih pada perubahan fisik ya, karena dulu memang sebelum punya anak fisik yang memang masih terasa ringan kalau menurut ceritanya ketika jadi seorang ibu sudah istilahnya sudah bertambah berat badan, bergerak pun susah kadang-kadang mencari pakaian pun susah karena sekarang lebih kepada fisik ya yang yang susah dikontrol yang jadi ee perubahan yang sangat-sangat mengganggu kalau menurut dia sendiri ya. Tapi, itu kan lumrah dari seorang perempuan yang memiliki anak." (verbatim S0178–S0189)

Selain itu, hubungan subjek dengan suami, keluarga, maupun lingkungan sekitar tetap terjalin dengan baik sehingga mendukung subjek dalam menjalankan perannya sebagai ibu.

"Ee hubungannya pasti ya baik-baik aja ya kalau hubungan saya dengan istri. Begitu pun dengan anak-anak dengan orang-orang di lingkungan sekitar juga baik-baik aja, kalau dengan keluarga ibu dan bapak saya kakek nenek daripada anak juga tidak ada yang keberatan kami memiliki anak satu sama lainnya." (verbatim S0193–S0199)

"Hubungan kami baik-baik aja ya antara kedua belah pihak ya. Sama-sama menjaga anak terus sama-sama membagi waktu, dikondisikan dengan keadaan juga sih ya gitu aja." (verbatim S0202–S0205)

Berdasarkan hasil wawancara, K menilai bahwa kemampuan subjek dalam merawat anak semakin baik dari waktu ke waktu.

"Kemampuan merawat anak sangat baik ya untuk istri saya saya perlu menjempol ya memberi apresiasi. walaupun mungkin ada kadang-kadang apa istilahnya kurang kontrol ya tapi tidak yang membahayakan alhamdulillah sampai sekarang belum ada hal yang tidak jadi hal tidak diinginkan." (verbatim S0209–S0215)

Selain itu, subjek juga telah mampu mengenali kebutuhan anak hanya melalui tangisan yang ditunjukkan anak, yang menurut K merupakan bentuk berkembangnya naluri keibuan.

"Kalau saya lihat udah sangat bagus ya, kakak udah banyak mengerti hal yang baik terhadap anak terus jauh lebih baik dalam mengontrol, menjaga segala macam yang dibutuhkan. Rasanya kalau digaris besarnya itu ya semakin hari ya semakin mengikuti pola kembang anak. Jadi di situ memposisikan diri sebagai ibu. Bagaimana ibu bersikap, bertindak ya sesuai dengan perkembangan anak. Anak saya ini tidak ASI dia pakai susu formula ya jadi kita bisa melihat kapan dia meminta susu, kapan dia minta makan gitu kan. Itu biasanya naluri seorang ibu sangat kelihatan." (verbatim S0343–S0355)

"Bisa dibilang iya, karena dari pola nangisnya saja sudah tahu dia minta apa gitu kan. Tapi itu yang tidak dimiliki kebanyakan suami. Kadang-kadang nangisnya anak sama bapaknya susu semua dikasih, Tapi kalau dari seorang ibu tentunya mungkin berbeda ya, dia akan lebih ngerti sendiri." (verbatim S0358–S0364)

Berdasarkan hasil wawancara K, M terlihat sebagai pribadi yang cukup sabar dan cepat merespons kebutuhan anak. M juga tetap berusaha mengurus anak meskipun sedang merasa lelah dan tidak banyak mengeluh

"Kalau menurut saya kakak itu orangnya memang lumayan sabar ya, terus kalau sama anak juga cepat responnya. Walaupun kadang capek, dia tetap diusahakan ngurus anaknya dulu. Dia juga orangnya nggak terlalu banyak mengeluh, paling kalau memang sudah capek baru bilang sama suaminya kayak cerita aja nanti gitu dek" (verbatim S0184-S0191)

B. Pembahasan

1. Pembahasan Aspek Penyesuaian Diri

a) *Self knowledge* dan *Self insight*

Self knowledge dan *self insight* merupakan aspek penting dalam penyesuaian diri yang berkaitan dengan kemampuan individu mengenali diri sendiri, memahami kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki, serta menyadari perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan tersebut membantu individu menentukan cara yang tepat dalam menghadapi berbagai tuntutan sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan kemampuan mengenali dirinya setelah menjadi seorang ibu. NA menyadari bahwa peran sebagai ibu membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi tanggung jawab maupun aktivitas yang dijalani. Kesadaran tersebut mendorong NA untuk terus belajar mengenai pengasuhan anak, memperbaiki cara mengasuh, serta berusaha menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak. Selain itu, NA juga mampu menyadari ketika dirinya merasa lelah atau mengalami kesulitan sehingga berusaha mencari solusi melalui dukungan suami maupun keluarga.

Sementara itu, M juga menunjukkan kemampuan mengenali kondisi dirinya selama menjalani peran sebagai seorang ibu. Berdasarkan hasil wawancara, M menyadari bahwa dirinya mengalami berbagai perubahan setelah melahirkan, baik perubahan fisik, emosional, maupun perubahan rutinitas sehari-hari. M juga memahami bahwa dirinya terkadang merasa lelah ketika mengurus anak, sehingga memilih menceritakan keluhannya kepada suami sebagai bentuk upaya mengurangi

beban yang dirasakan. Kesadaran terhadap kondisi diri tersebut membantu M lebih memahami kebutuhan dirinya sekaligus menjalankan peran sebagai ibu dengan lebih baik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa baik NA maupun M memiliki kemampuan mengenali kondisi diri serta memahami perubahan yang dialami setelah menjadi seorang ibu. Persamaan keduanya terlihat dari kemampuan menyadari keterbatasan diri serta mencari cara yang tepat ketika menghadapi kesulitan. Namun demikian, terdapat perbedaan dalam bentuk pemahaman yang dimiliki masing-masing subjek. NA lebih menunjukkan pemahaman terhadap perubahan peran dan tanggung jawab sebagai ibu, sedangkan M lebih banyak menyadari perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, emosional, serta rutinitas kehidupannya setelah melahirkan. Meskipun demikian, kesadaran diri yang dimiliki kedua subjek membantu mereka beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Alberlt dan Emmons (2002) yang menjelaskan bahwa *self knowledge* dan *self insight* merupakan kemampuan individu dalam mengenali diri sendiri, memahami kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki, serta menyadari perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan tersebut memungkinkan individu memilih strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tuntutan sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara optimal.

b) Self objectivity dan Self acceptance

Self objectivity dan *self acceptance* merupakan aspek penyesuaian diri yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai dirinya secara objektif serta menerima kondisi diri, baik kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah menerima berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan kemampuan menerima perubahan yang terjadi setelah menjadi seorang ibu. Meskipun pada awalnya harus menyesuaikan diri dengan bertambahnya tanggung jawab, perubahan rutinitas, serta tuntutan dalam mengasuh anak, NA tidak memandang kondisi tersebut sebagai hambatan. Sebaliknya, NA menerima perubahan tersebut sebagai konsekuensi dari peran barunya sehingga berusaha menjalankannya dengan penuh tanggung jawab. Sikap tersebut menunjukkan bahwa NA mampu melihat kondisi dirinya secara realistis serta menerima perubahan yang dialami sebagai bagian dari proses menjadi seorang ibu.

Sementara itu, M juga menunjukkan kemampuan menerima perubahan yang terjadi setelah melahirkan. Berdasarkan hasil wawancara, M menyadari adanya perubahan pada kondisi fisik, seperti bertambahnya berat badan dan berkurangnya keleluasaan dalam melakukan aktivitas. Meskipun demikian, perubahan tersebut tidak menimbulkan penolakan terhadap dirinya, melainkan dipandang sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh perempuan setelah melahirkan. Selain itu, dukungan dari suami dan keluarga membuat M lebih mudah menerima

kondisi dirinya sehingga tetap mampu menjalankan perannya sebagai seorang ibu tanpa merasa rendah diri ataupun terbebani oleh perubahan yang dialami.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa NA dan M sama-sama memiliki kemampuan menerima perubahan yang terjadi setelah menjadi seorang ibu. Kesamaan tersebut terlihat dari kemampuan kedua subjek dalam menerima berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun perubahan peran sebagai bagian dari proses kehidupan. Namun demikian, terdapat perbedaan pada fokus penerimaan diri masing-masing subjek. NA lebih menekankan penerimaan terhadap perubahan tanggung jawab dan peran sebagai ibu, sedangkan M lebih banyak menunjukkan penerimaan terhadap perubahan fisik dan penyesuaian rutinitas setelah melahirkan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh pengalaman dan kondisi yang dihadapi oleh masing-masing individu. Meskipun demikian, kemampuan menerima diri secara objektif membantu kedua subjek menjalani proses penyesuaian diri dengan lebih baik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Alberlt dan Emmons (2002) yang menjelaskan bahwa *self objectivity* dan *self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya secara realistis tanpa mengingkari kekurangan maupun perubahan yang dialami. Penerimaan diri yang baik memungkinkan individu mengurangi konflik batin, membangun penilaian yang lebih positif terhadap dirinya, serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Utari, Retnoningtias, & Septiarly (2024) yang menemukan bahwa perempuan setelah melahirkan dengan

tingkat *self-acceptance* yang lebih baik cenderung mampu menerima perubahan tubuh yang dialami serta memiliki penyesuaian psikologis yang lebih positif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri membantu ibu mengurangi ketidakpuasan terhadap perubahan fisik setelah melahirkan dan mendukung kesejahteraan psikologis selama menjalankan peran sebagai ibu. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa kemampuan NA dan M dalam menerima perubahan yang terjadi setelah melahirkan menjadi salah satu aspek yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri sebagai ibu.

c) *Self deveploment* dan *Self control*

Self development dan *self control* merupakan aspek penyesuaian diri yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki serta mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku ketika menghadapi berbagai perubahan maupun tuntutan kehidupan. Individu yang mampu mengembangkan dirinya akan terus berupaya meningkatkan kemampuan yang dimiliki, sedangkan kemampuan mengendalikan diri membantu individu bertindak secara tepat dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Subjek NA terus belajar mengenai pengasuhan anak melalui pengalaman yang diperoleh serta informasi dari orang-orang di sekitarnya. Selain itu, ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kelelahan maupun tekanan dalam mengasuh anak, NA berusaha mengendalikan emosinya agar tidak berdampak pada anak. Upaya tersebut menunjukkan bahwa NA tidak hanya berusaha meningkatkan kemampuannya sebagai ibu, tetapi juga mampu mengontrol respons emosional dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalankan peran keibuan.

Subjek M juga menunjukkan kemampuan mengembangkan diri dan mengendalikan diri selama menjalani peran sebagai ibu. Berdasarkan hasil wawancara, ketika merasa lelah atau mengalami kesulitan dalam mengasuh anak, M memilih menceritakan keluhannya kepada suami dan berdiskusi untuk mencari solusi bersama. Hasil wawancara alloanamnesa juga menunjukkan bahwa suami secara konsisten memberikan dukungan dan mengingatkan M agar mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi tingkah laku anak. Selain itu, suami menilai bahwa M mengalami perkembangan yang positif setelah menjadi seorang ibu, seperti lebih bertanggung jawab, mampu memprioritaskan kebutuhan anak, serta lebih bijaksana dalam membagi perannya sebagai istri dan ibu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dan dukungan dari orang terdekat membantu M mengembangkan kemampuan dirinya sekaligus mengendalikan emosi dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa NA dan M sama-sama memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dan mengendalikan diri selama menjalani peran sebagai ibu. Persamaan keduanya terlihat dari adanya keinginan untuk terus belajar menjadi ibu yang lebih baik serta kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai tantangan dalam mengasuh anak. Namun demikian, terdapat perbedaan pada proses yang dijalani masing-masing subjek. NA lebih banyak mengembangkan kemampuan melalui proses belajar dan pengalaman pribadi dalam mengasuh anak, sedangkan M memperoleh penguatan tidak hanya dari pengalaman, tetapi juga melalui dukungan dan masukan yang diberikan oleh suami. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses *self development* dan *self*

control dipengaruhi oleh pengalaman individu serta dukungan dari lingkungan terdekat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Alberlt dan Emmons (2002) yang menjelaskan bahwa *self development* dan *self control* merupakan kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki serta mengendalikan emosi dan perilaku dalam menghadapi perubahan.

d) *Satisfaction*

Satisfaction merupakan aspek penyesuaian diri yang menggambarkan adanya rasa puas, bahagia, dan nyaman terhadap kondisi maupun peran yang dijalani. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik umumnya akan merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani meskipun menghadapi berbagai tantangan.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan adanya kepuasan terhadap perannya sebagai seorang ibu. Meskipun menjalani berbagai perubahan setelah melahirkan, NA mengungkapkan bahwa kehadiran anak memberikan kebahagiaan tersendiri dalam kehidupannya. Kepuasan tersebut juga mendorong NA untuk terus memberikan perhatian dan pengasuhan yang terbaik bagi anaknya.

Sementara itu, M juga menunjukkan kepuasan terhadap perannya sebagai seorang ibu. Berdasarkan hasil wawancara, M merasa bahagia karena dapat menyaksikan secara langsung proses tumbuh kembang anak serta menikmati setiap perkembangan yang dialami anaknya. Hasil wawancara alloanamnesa turut memperkuat temuan tersebut, di mana suami menyampaikan bahwa M terlihat

menikmati perannya sebagai ibu dan menunjukkan kebahagiaan ketika melihat perkembangan anak dari hari ke hari.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa baik NA maupun M sama-sama merasakan kepuasan setelah menjalani peran sebagai seorang ibu. Persamaan keduanya terlihat pada munculnya rasa bahagia ketika melihat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga berbagai tantangan yang dihadapi selama mengasuh anak tidak mengurangi makna positif dari peran sebagai ibu. Namun demikian, terdapat perbedaan pada sumber kepuasan yang dirasakan masing-masing subjek. NA lebih memaknai kepuasan sebagai hasil dari kemampuannya menjalankan tanggung jawab dan memberikan pengasuhan kepada anak, sedangkan M lebih merasakan kepuasan melalui pengalaman menyaksikan secara langsung tumbuh kembang anak serta kebahagiaan yang muncul dari interaksi sehari-hari bersama anak. Meskipun demikian, kepuasan yang dirasakan oleh kedua subjek menunjukkan bahwa keduanya mampu menerima dan menikmati peran sebagai ibu meskipun menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan setelah melahirkan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Alberlt dan Emmons (2002) yang menjelaskan bahwa *satisfaction* merupakan salah satu aspek penyesuaian diri yang ditandai dengan adanya rasa puas terhadap diri sendiri maupun peran yang dijalani. Dengan demikian, rasa puas yang ditunjukkan oleh NA dan M mencerminkan bahwa keduanya telah mampu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai seorang ibu.

Berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek menunjukkan penyesuaian diri yang baik setelah melahirkan anak pertama, namun terdapat perbedaan pada aspek yang lebih dominan. Pada subjek NA, penyesuaian diri lebih dominan terlihat pada aspek *Self Development* dan *Self Control*, yang ditunjukkan melalui upaya NA untuk terus mengembangkan kemampuan dalam pengasuhan dengan mempelajari parenting, MPASI, menyusui, dan perawatan anak, serta berusaha mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Sementara itu, pada subjek M, penyesuaian diri lebih dominan terlihat pada aspek *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*, yang ditunjukkan melalui kemampuan M dalam memahami perubahan dirinya setelah menjadi ibu dan menerima peran serta kondisi kehidupan yang dijalannya sebagai ibu muda yang merantau. M juga memandang dirinya sebagai individu yang terus belajar menjadi lebih dewasa dan bertanggung jawab. Meskipun demikian, kedua subjek juga menunjukkan terpenuhinya aspek *Self Knowledge* dan *Self Insight*, *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*, *Self Development* dan *Self Control*, serta *Satisfaction*, dengan tingkat penonjolan yang berbeda pada masing-masing subjek.

2. Pembahasan Faktor Penyesuaian Diri

a) Faktor Kebutuhan

Kebutuhan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Pada masa transisi menjadi seorang ibu, kebutuhan tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup kebutuhan emosional, sosial, maupun psikologis. Terpenuhinya kebutuhan tersebut

akan membantu ibu menghadapi berbagai tuntutan dalam menjalankan peran baru sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara lebih optimal.

Pada subjek NA menunjukkan bahwa kebutuhan yang paling dirasakan setelah menjadi seorang ibu adalah kebutuhan akan dukungan emosional dan bantuan dalam pengasuhan anak. Dukungan yang diberikan suami, keluarga, maupun lingkungan sekitar membuat NA merasa lebih tenang ketika menghadapi berbagai tantangan selama merawat anak. Kehadiran orang-orang terdekat memberikan rasa aman bagi NA untuk berbagi cerita, meminta bantuan, maupun memperoleh masukan ketika menghadapi kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Kondisi tersebut membantu NA menjalani masa transisi menjadi ibu dengan lebih percaya diri serta mengurangi beban psikologis yang dirasakan.

Berbeda dengan NA, M juga memperoleh dukungan dari suami sebagai sumber kebutuhan utama dalam proses penyesuaian dirinya, namun bentuk kebutuhan yang dirasakan lebih beragam. Selain membutuhkan dukungan emosional, M juga membutuhkan dukungan psikologis berupa perhatian, penguatan, dan teman berdiskusi ketika menghadapi permasalahan dalam mengasuh anak. Hasil wawancara dengan suami juga menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan tidak hanya berupa bantuan dalam merawat anak, tetapi juga pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga sehingga M dapat lebih fokus menjalankan perannya sebagai ibu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan M berkaitan dengan rasa aman dan kestabilan dalam menjalankan kehidupan keluarga.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kedua subjek sama-sama membutuhkan dukungan dari orang terdekat sebagai bagian dari proses penyesuaian diri setelah menjadi seorang ibu. Akan tetapi, bentuk kebutuhan yang dirasakan menunjukkan perbedaan. Pada NA, kebutuhan lebih banyak berorientasi pada dukungan emosional dan bantuan dalam pengasuhan, sedangkan pada M kebutuhan berkembang menjadi dukungan emosional, psikologis, serta pemenuhan kebutuhan keluarga secara menyeluruh. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan setiap individu dipengaruhi oleh kondisi yang dihadapi, pengalaman hidup, serta lingkungan sosial yang dimiliki sehingga proses penyesuaian diri tidak berlangsung dengan cara yang sama pada setiap individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Ali dan Asrori (2006) yang menjelaskan bahwa kebutuhan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu. Terpenuhinya kebutuhan akan memberikan rasa aman, nyaman, dan membantu individu mencapai keseimbangan dalam menghadapi perubahan maupun tuntutan lingkungan. Sebaliknya, apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri karena meningkatnya tekanan psikologis yang dirasakan.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Bawafi, Rahmawati, dan Wijayanti (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting terhadap adaptasi psikologis ibu primipara setelah melahirkan. Dukungan emosional maupun bantuan praktis dari keluarga membantu ibu melewati proses penyesuaian peran, membangun rutinitas baru, serta mengurangi tekanan psikologis yang muncul pada masa postpartum.

b) Faktor Motivasi

Motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Motivasi berfungsi sebagai dorongan yang mengarahkan individu untuk bertahan, belajar, serta mengembangkan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul. Pada ibu yang baru pertama kali memiliki anak, motivasi menjadi kekuatan yang membantu individu menerima peran baru serta menjalankan tanggung jawab sebagai seorang ibu.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan bahwa motivasi dalam menjalankan perannya sebagai ibu berasal dari keinginan untuk memberikan pengasuhan yang terbaik bagi anak serta menjalankan tanggung jawab sebagai seorang ibu. Meskipun pada awalnya menghadapi berbagai kesulitan dalam merawat anak, NA tetap berusaha mempelajari berbagai hal mengenai pengasuhan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Keinginan untuk melihat anak tumbuh dan berkembang dengan baik menjadi dorongan bagi NA untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya.

Sementara itu, M menunjukkan bahwa motivasi utamanya berasal dari rasa sayang terhadap anak dan keinginan yang telah direncanakan bersama suami untuk memiliki anak. Berdasarkan hasil wawancara alloanamnesa, suami menjelaskan bahwa M sejak sebelum menikah memang menyukai anak-anak sehingga kehadiran anak menjadi sumber semangat dalam menjalankan peran sebagai ibu. M juga tidak pernah menganggap peran tersebut sebagai sebuah keterpaksaan, tetapi sebagai tanggung jawab yang dijalani dengan penuh kesadaran.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa baik NA maupun M memiliki motivasi intrinsik yang kuat dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Persamaan keduanya terletak pada adanya keinginan untuk memberikan yang terbaik bagi anak sehingga tetap berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi setelah melahirkan. Namun demikian, terdapat perbedaan pada sumber motivasi yang dirasakan oleh masing-masing subjek. Motivasi NA lebih berorientasi pada upaya menjalankan tanggung jawab sebagai ibu dan mendukung tumbuh kembang anak, sedangkan motivasi M lebih banyak dipengaruhi oleh rasa sayang terhadap anak serta kesiapan menjadi seorang ibu yang telah dibangun sejak sebelum memiliki anak. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa motivasi setiap individu dapat berkembang dari pengalaman, nilai, dan tujuan hidup yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Ali dan Asrori (2006) yang menjelaskan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu. Individu yang memiliki motivasi positif cenderung lebih mampu menghadapi perubahan, mengatasi hambatan, serta mengembangkan strategi yang adaptif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Motivasi yang berasal dari dalam diri juga membantu individu mempertahankan komitmennya dalam menjalankan peran baru.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Iskandar & Syam (2024) penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan ayah berkontribusi terhadap kondisi psikologis ibu setelah melahirkan. Dukungan pasangan membantu ibu mempertahankan semangat dalam menjalankan peran pengasuhan. Penelitian ini

dapat digunakan untuk memperkuat pembahasan bahwa dukungan pasangan turut menopang motivasi ibu dalam menjalankan perannya.

c) Faktor Persepsi

Persepsi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam proses penyesuaian diri individu ketika menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya. Cara individu memandang dan menafsirkan suatu peristiwa akan memengaruhi bagaimana individu menyikapi, mengambil keputusan, serta menyesuaikan perilakunya terhadap situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, persepsi yang dimiliki seseorang dapat menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi perubahan maupun tuntutan yang muncul pada fase kehidupan tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian, NA memandang perubahan setelah menjadi seorang ibu sebagai bagian dari proses kehidupan yang harus diterima dan dijalani. Meskipun dihadapkan pada perubahan rutinitas, bertambahnya tanggung jawab, serta tuntutan dalam mengasuh anak, NA mampu menerima kondisi tersebut sebagai konsekuensi dari peran barunya. Persepsi tersebut mendorong NA untuk terus belajar, mengembangkan kemampuan pengasuhan, dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi. Bagi NA, perubahan yang dialami bukan menjadi hambatan, melainkan kesempatan untuk bertumbuh dan menjalankan perannya sebagai ibu dengan lebih baik.

Sementara itu, M memiliki persepsi yang sedikit berbeda mengenai perubahan setelah menjadi seorang ibu. Berdasarkan hasil wawancara, M lebih banyak menyoroti perubahan yang terjadi pada kondisi fisik serta pola

kehidupannya setelah melahirkan. M menyadari adanya peningkatan berat badan, keterbatasan dalam melakukan aktivitas tertentu, serta perubahan rutinitas sehari-hari. Namun, perubahan tersebut dipandang sebagai hal yang wajar dialami oleh perempuan setelah melahirkan. Selain itu, dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar turut membentuk persepsi positif M terhadap peran keibuannya, sehingga ia mampu menerima berbagai perubahan tersebut tanpa menganggapnya sebagai beban.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek sama-sama memiliki persepsi yang positif terhadap perubahan setelah menjadi seorang ibu. Kesamaan tersebut terlihat dari kemampuan NA dan M dalam menerima perubahan sebagai bagian dari proses transisi menuju peran keibuan. Akan tetapi, terdapat perbedaan pada cara masing-masing subjek memaknai perubahan tersebut. NA lebih menekankan perubahan sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri dalam menjalankan peran sebagai ibu, sedangkan M lebih memusatkan perhatian pada perubahan fisik dan penyesuaian terhadap pola kehidupan setelah melahirkan. Meskipun demikian, persepsi positif yang dimiliki kedua subjek membantu mereka beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang ibu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Ali dan Asrori (2006) yang menjelaskan bahwa persepsi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu. Individu yang mampu memandang perubahan secara positif cenderung lebih mudah menerima keadaan, mengelola tekanan yang muncul, serta mengembangkan perilaku yang adaptif dalam menghadapi situasi baru. Dengan demikian, persepsi yang positif menjadi modal penting bagi individu

untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap perubahan peran dan tanggung jawab dalam kehidupannya.

d) Faktor Kemampuan

Kemampuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan yang dimiliki individu, baik dalam mengelola diri maupun menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, akan membantu individu menyesuaikan diri secara lebih efektif terhadap tuntutan lingkungan. Kemampuan tersebut dapat berkembang melalui pengalaman, proses belajar, serta interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan kemampuan yang baik dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu. Meskipun pada awalnya belum memiliki pengalaman dalam mengasuh anak, NA berusaha mempelajari berbagai hal yang berkaitan dengan pengasuhan serta mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak. Selain itu, NA juga mampu mengatur waktu antara mengurus anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, sehingga tanggung jawab yang dimilikinya dapat dijalankan secara seimbang. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa NA berusaha mengembangkan dirinya agar dapat menjalankan peran sebagai ibu dengan lebih optimal.

Berbeda dengan NA, M menunjukkan kemampuan yang berkembang melalui pengalaman selama merawat anak. Berdasarkan hasil wawancara, M dinilai mampu memahami kebutuhan anak, mengenali makna tangisan anak, serta menyesuaikan pola pengasuhan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Selain

itu, M juga mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi berbagai tantangan dalam mengasuh anak dan memilih berdiskusi dengan suami apabila menghadapi kesulitan. Hasil wawancara alloanamnesa turut memperkuat temuan tersebut, di mana suami menyampaikan bahwa kemampuan M dalam merawat dan memahami kebutuhan anak semakin meningkat seiring bertambahnya pengalaman sebagai seorang ibu.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki kemampuan yang mendukung proses penyesuaian diri setelah menjadi seorang ibu. Persamaan keduanya terlihat pada kemampuan untuk terus belajar dan menyesuaikan diri terhadap kebutuhan anak meskipun sebelumnya belum memiliki pengalaman sebagai ibu. Namun demikian, terdapat perbedaan pada bentuk kemampuan yang lebih menonjol pada masing-masing subjek. NA lebih menunjukkan kemampuan dalam mengatur peran dan tanggung jawab sehari-hari, sedangkan M lebih menonjol dalam memahami kebutuhan anak dan mengembangkan keterampilan pengasuhan berdasarkan pengalaman yang diperoleh. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan setiap individu berkembang sesuai dengan pengalaman, kondisi, serta proses adaptasi yang dijalani.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Ali dan Asrori (2006) yang menjelaskan bahwa kemampuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu. Individu yang memiliki kemampuan dalam menghadapi tuntutan, memecahkan permasalahan, serta mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi

dalam kehidupannya. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk bertindak secara efektif ketika menghadapi situasi baru serta meningkatkan keyakinan dalam menjalankan peran yang dimiliki.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Ahmadpour, Jahanfar, Bieyabanie & Mirghafourvand (2022) yang menemukan bahwa kepercayaan diri ibu (*maternal self-confidence*) merupakan salah satu prediktor utama dalam keberhasilan adaptasi terhadap peran keibuan. Selain itu, dukungan suami, dan kecukupan pendapatan keluarga juga berkontribusi terhadap kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri setelah melahirkan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan yang dimiliki NA dan M dalam menjalankan peran sebagai ibu berkembang seiring dengan pengalaman, dukungan pasangan, dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

e) Faktor Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu dalam menghadapi perubahan, dan kondisi lingkungan. Kepribadian berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki individu dalam menentukan cara menghadapi situasi yang muncul dalam kehidupannya. Karakteristik tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu merespons perubahan serta menjalankan perannya dalam lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, NA menunjukkan adanya perubahan karakter setelah menjadi ibu, terutama dalam hal kesabaran dan cara mempertimbangkan sesuatu. Setelah memiliki anak, NA mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih sabar dan lebih banyak memikirkan kebutuhan anak. NA juga

berusaha menahan emosi ketika menghadapi kondisi yang membuat dirinya lelah. Selain itu, NA menunjukkan sikap yang cukup terbuka terhadap lingkungan tempat tinggalnya di perantauan. Meskipun berada jauh dari keluarga, NA tetap berusaha berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitar dan secara bertahap terbiasa dengan kondisi tempat tinggalnya.

Berbeda dengan NA, M menunjukkan karakter yang lebih tenang dalam menghadapi perubahan setelah menjadi ibu. Berdasarkan hasil wawancara, M mengungkapkan bahwa dirinya lebih belajar menerima keadaan dan menjalani perubahan secara perlahan. Ketika berada di lingkungan baru, M cenderung mengamati kondisi lingkungan terlebih dahulu sebelum berinteraksi. M juga berusaha mengikuti kebiasaan yang ada secara perlahan dan mencari cara agar tetap merasa nyaman ketika menghadapi keadaan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki karakteristik pribadi yang mendukung proses penyesuaian diri setelah menjadi ibu di perantauan. Persamaan keduanya terlihat dari adanya perubahan karakter setelah menjadi ibu dan kemampuan untuk menerima perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, terdapat perbedaan pada karakter yang lebih menonjol pada masing-masing subjek. NA lebih menunjukkan perubahan dalam hal kesabaran dan perhatian terhadap kebutuhan anak, sedangkan M lebih menunjukkan sikap tenang, menerima keadaan, dan menyesuaikan diri secara bertahap dengan lingkungan baru.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Ali dan Asrori (2006) yang menjelaskan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu. Kepribadian berkaitan dengan karakteristik individu yang dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi berbagai tuntutan, perubahan, dan kondisi lingkungan dalam proses penyesuaian diri. Dalam penelitian ini, karakter NA yang menjadi lebih sabar dan karakter M yang cenderung tenang serta menerima keadaan menjadi bagian yang mendukung keduanya dalam menghadapi perubahan setelah melahirkan anak pertama.

Berdasarkan hasil penelitian, penyesuaian diri yang dilakukan oleh kedua subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan, dan kepribadian. Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada faktor yang paling menonjol dalam proses penyesuaian diri masing-masing subjek. Pada subjek NA, faktor yang lebih dominan adalah motivasi, yang terlihat dari adanya dorongan dalam diri NA untuk memberikan pengasuhan yang terbaik bagi anak serta menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu. Kondisi sebagai ibu muda yang merantau turut mendorong NA untuk terus berusaha memberikan yang terbaik bagi anak dan meningkatkan pengetahuannya mengenai pengasuhan.

Pada subjek M, faktor yang lebih dominan dalam proses penyesuaian dirinya adalah faktor kebutuhan. Hal ini terlihat dari kebutuhan M akan dukungan dari suami dan orang-orang terdekat dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, terutama karena M menjalani kehidupan jauh dari keluarga. Ketika menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak, M membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Selain itu, kondisi yang jauh dari keluarga

juga membuat M membutuhkan dukungan emosional untuk menghadapi perasaan kesepian yang terkadang dirasakan. Dukungan tersebut menjadi salah satu hal yang membantu M dalam menjalani berbagai tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang ibu muda yang merantau. Dengan adanya dukungan dari lingkungan terdekat, M dapat lebih terbantu dalam menghadapi kesulitan selama proses pengasuhan dan menjalankan perannya sebagai seorang ibu.



Tabel 9. Kesimpulan hasil penelitian aspek penyesuaian diri

No	Aspek	NA	M
1	<i>Self Knowledge dan Self Insight</i>	Mampu mengenali perubahan dan perkembangan dirinya setelah menjadi ibu, seperti menjadi lebih cekatan, aktif, dan tidak mudah merasa lelah. NA juga menyadari keterbatasan dirinya, terutama ketika harus mengurus anak sendiri saat suami tidak berada di rumah	Mampu mengenali perkembangan positif dalam dirinya setelah menjadi ibu, seperti menjadi lebih sabar, bertanggung jawab, mampu mengatur waktu, dan lebih mandiri. M juga menyadari kesulitan yang dialami karena jauh dari keluarga dan terkadang merasa kesepian.
2	<i>Self Objectivity dan Self Acceptance</i>	Mampu menerima berbagai perubahan dalam kehidupan setelah menjadi ibu dengan berusaha menikmati dan menjalani proses tersebut. NA menyadari bahwa dirinya memiliki keterbatasan waktu untuk diri sendiri, tetapi tetap memandang perubahan tersebut sebagai bagian dari proses menjadi seorang ibu	Mampu menerima perubahan kehidupan setelah memiliki anak meskipun pada awalnya merasa terkejut dengan perubahan yang terjadi. M berusaha menerima perannya sebagai ibu dan memandang dirinya sebagai individu yang terus belajar menjadi lebih dewasa dan bertanggung jawab.
3	<i>Self Development dan Self Control</i>	Mampu mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan dengan menenangkan diri terlebih dahulu sebelum kembali mengurus anak. NA juga berusaha mengembangkan dirinya dengan mempelajari parenting, MPASI, menyusui, dan pengasuhan untuk meningkatkan kemampuannya sebagai seorang ibu.	Mampu mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan dalam menjalankan peran sebagai ibu serta tetap berusaha menjalankan tanggung jawabnya. M juga berusaha mengembangkan diri melalui pengalaman dan proses belajar dalam mengasuh serta memenuhi kebutuhan
4	<i>Satisfaction</i>	Merasa puas dan bangga terhadap perannya sebagai ibu muda yang merantau. NA merasa bahagia ketika melihat anak tumbuh sehat dan berkembang serta merasa bangga karena mampu menjalani proses mmenjadi seorang ibu.	Merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam menjalani peran sebagai ibu. M merasa bahagia karena dapat melihat secara langsung pertumbuhan dan perkembangan anak serta menikmati proses dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

Tabel 10. Kesimpulan hasil penelitian faktor penyesuaian diri

No	Faktor	NA	M
1	Kebutuhan	Mebutuhkan dukungan dari suami dan orang terdekat berupa perhatian, semangat, serta tempat untuk bercerita. Selain itu, NA mengalami kebutuhan fisik seperti berkurangnya waktu istirahat dan rasa lelah setelah melahirkan, tetapi tetap berusaha menjalankan aktivitas dan merawat anak.	Mebutuhkan dukungan dari suami dan orang terdekat dalam menjalani perannya sebagai ibu. Kondisi yang jauh dari keluarga membuat M membutuhkan bantuan dan dukungan, terutama ketika mengalami kesulitan dalam mengurus anak.
2	Motivasi	Memiliki dorongan yang kuat dalam menjalani peran sebagai ibu yang berasal dari anak dan keluarga. Kondisi merantau menjadi salah satu dorongan bagi NA untuk terus berusaha memberikan yang terbaik bagi anak serta belajar mengenai pengasuhan.	Memiliki motivasi dalam menjalani peran sebagai ibu yang didasari oleh rasa sayang kepada anak dan keinginan untuk memberikan pengasuhan yang baik. Kehadiran anak menjadi sumber semangat bagi M.
3	Persepsi	Memandang perubahan setelah melahirkan sebagai proses yang perlu dijalani dengan penuh tanggung jawab. NA melihat peran sebagai ibu sebagai suatu tantangan sekaligus kebahagiaan serta menganggap dukungan dari suami dan keluarga dapat membantu proses penyesuaian diri selama merantau.	Memandang perubahan setelah menjadi ibu sebagai bagian dari proses kehidupan yang perlu dijalani. Meskipun mengalami berbagai perubahan, M berusaha menerima kondisi tersebut dan memandang perannya sebagai ibu secara positif.
4	Kemampuan	Memiliki kemampuan dalam memahami kebutuhan anak, mencari informasi mengenai pengasuhan, mengelola emosi dengan menenangkan diri terlebih dahulu, serta mengembangkan keterampilan dalam merawat anak melalui proses belajar	Memiliki kemampuan dalam memahami kebutuhan anak, mengatur waktu, mengelola emosi ketika menghadapi tekanan, serta mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dalam pengasuhan anak
5	Kepribadian	NA menunjukkan perubahan karakter setelah menjadi ibu, terutama menjadi lebih sabar dan lebih memikirkan kebutuhan anak. NA juga mampu menyesuaikan sikap dengan lingkungan perantauan secara bertahap.	M menunjukkan karakter yang lebih tenang dan mampu menerima perubahan setelah menjadi ibu. M juga berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya

Tabel 11. Aspek lain hasil temuan

No	Temuan	NA	M
1	Kemandirian	Menunjukkan kemandirian dalam menjalankan peran sebagai ibu dengan berusaha mempelajari pengasuhan, memahami kebutuhan anak, serta mencari informasi dan solusi secara aktif meskipun berada jauh dari keluarga. Kondisi merantau mendorong NA untuk lebih mengandalkan kemampuan diri dalam mengurus dan memenuhi kebutuhan anak.	Menunjukkan perkembangan kemandirian setelah menjadi ibu, yang terlihat dari kemampuan mengatur waktu, bertanggung jawab, serta menjalankan pengasuhan meskipun jauh dari keluarga. M juga berusaha mencari informasi dan bantuan dari lingkungan ketika menghadapi kesulitan dalam merawat anak.

Selain faktor dan aspek penyesuaian diri yang ditemukan berdasarkan hasil penelitian, terdapat penemuan dalam penyesuaian diri pada ibu muda yang merantau, yaitu kemandirian. Kemandirian terlihat pada kedua subjek melalui kemampuan dalam menjalankan peran sebagai ibu, mencari informasi mengenai pengasuhan, serta menghadapi berbagai kesulitan meskipun berada jauh dari keluarga.

Pada subjek NA, kemandirian terlihat dari usaha subjek untuk memahami cara mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak secara mandiri. Kondisi merantau membuat NA berusaha mencari informasi mengenai pengasuhan melalui berbagai sumber, seperti internet, tenaga kesehatan, dan orang yang memiliki pengalaman dalam merawat anak. NA juga menyadari bahwa selama merantau dirinya perlu berusaha mandiri dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Pada subjek M, kemandirian terlihat sebagai salah satu perubahan positif yang dirasakan setelah menjadi ibu. M mengungkapkan bahwa dirinya

menjadi lebih sabar, bertanggung jawab, mampu mengatur waktu, dan lebih mandiri karena harus mengurus anak jauh dari keluarga. M juga tetap menjalankan kewajibannya sebagai ibu ketika mengalami kesepian akibat tidak adanya keluarga yang berada di dekatnya.

Berdasarkan kedua subjek tersebut, kemandirian dalam penelitian ini tidak berarti bahwa ibu muda tidak membutuhkan bantuan dari orang lain. Kedua subjek tetap memperoleh dukungan dari suami, keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan sekitar. Kemandirian lebih terlihat pada kemampuan ibu untuk mengambil inisiatif, mencari informasi, memahami kebutuhan anak, serta berusaha menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan dalam pengasuhan.

Dengan demikian, adanya kemandirian menjadi penemuan dalam proses penyesuaian diri ibu muda yang merantau. Kondisi jauh dari keluarga tidak hanya menjadi tantangan dalam menjalankan peran sebagai ibu, tetapi juga mendorong kedua subjek untuk mengembangkan kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan pengasuhan. Hal ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri pada ibu muda yang merantau tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima perubahan setelah melahirkan, tetapi juga dengan berkembangnya kemampuan untuk menjalankan peran secara lebih mandiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda yang merantau, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menjalani perubahan peran sebagai seorang ibu. Hal tersebut terlihat dari kemampuan kedua subjek dalam menghadapi dan menerima berbagai perubahan yang terjadi setelah melahirkan, baik perubahan fisik, psikologis, emosional, maupun perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun menjalani peran sebagai ibu dalam kondisi jauh dari keluarga, kedua subjek mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tanggung jawab baru dalam mengasuh anak.

Penyesuaian diri yang baik pada kedua subjek juga terlihat dari terpenuhinya aspek *Self Knowledge* dan *Self Insight*, *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*, *Self Development* dan *Self Control*, serta *Satisfaction*, meskipun terdapat perbedaan pada aspek yang lebih dominan pada masing-masing subjek. Pada subjek NA, penyesuaian diri lebih dominan terlihat pada aspek *Self Development* dan *Self Control*, sedangkan pada subjek M lebih dominan pada aspek *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*.

Ditinjau dari aspek-aspek penyesuaian diri, kedua subjek menunjukkan kemampuan dalam mengenali dan memahami perubahan yang terjadi pada dirinya setelah melahirkan. Kedua subjek juga mampu menerima kondisi dan perubahan

yang dialami sebagai bagian dari proses menjalani peran baru sebagai ibu. Selain itu, kedua subjek berusaha mengembangkan diri melalui pengalaman dan proses belajar dalam mengasuh anak serta mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kelelahan, tekanan, maupun kesulitan dalam menjalankan pengasuhan. Kedua subjek juga merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam menjalani perannya sebagai ibu,

Proses penyesuaian diri kedua subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan, dan kepribadian dengan faktor yang lebih dominan berbeda pada masing-masing subjek. Pada subjek NA, faktor yang lebih dominan adalah motivasi, yang terlihat dari dorongan untuk memberikan pengasuhan terbaik bagi anak, menjalankan tanggung jawab sebagai ibu, serta terus belajar mengenai pengasuhan meskipun menghadapi berbagai keterbatasan selama merantau. Sementara itu, pada subjek M, faktor yang lebih dominan adalah kebutuhan, terutama kebutuhan akan dukungan dari suami dan orang-orang terdekat dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Kondisi M yang jauh dari keluarga membuatnya membutuhkan bantuan dalam mengasuh anak serta dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan dan perasaan kesepian

Dalam menghadapi berbagai perubahan setelah melahirkan, kedua subjek memiliki cara pandang yang membantu mereka menjalani kondisi tersebut. Perubahan hidup setelah punya anak dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani dan diterima. Kemampuan untuk menerima dan menghadapi berbagai perubahan menjadi hal penting dalam proses penyesuaian diri ibu muda yang

merantau. Selain itu, dukungan dari suami, keluarga, dan orang-orang di sekitar juga membantu ibu dalam menghadapi berbagai tantangan selama merantau.

Selain itu, penelitian ini menemukan adanya kemandirian dalam proses penyesuaian diri pada ibu muda yang merantau. Kemandirian terlihat dari kemampuan kedua subjek dalam menjalankan peran pengasuhan, memahami kebutuhan anak, mencari informasi, serta berusaha mengatasi kesulitan meskipun berada jauh dari keluarga. Kondisi merantau menjadi salah satu pengalaman yang mendorong kedua subjek untuk mengembangkan kemampuan diri dan menjadi lebih mandiri dalam menjalankan perannya sebagai ibu

B. Saran

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai penyesuaian diri setelah melahirkan anak pertama pada ibu muda yang merantau. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas penyesuaian diri ibu muda, terutama yang menjalani kehidupan jauh dari keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam mengenai pengalaman ibu muda yang merantau dengan mempertimbangkan kondisi dan latar belakang subjek yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperhatikan faktor lain yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, kemandirian, serta kondisi lingkungan tempat tinggal ibu selama menjalani peran sebagai ibu.

Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai proses penyesuaian diri ibu muda yang merantau setelah melahirkan anak pertama.

2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

a. Bagi Ibu Muda Yang Merantau

Ibu muda yang merantau diharapkan dapat terus mengembangkan kemandirian dalam menjalankan peran sebagai ibu, terutama dalam memahami kebutuhan anak, mencari informasi mengenai pengasuhan, mengatur waktu, serta mencari solusi ketika menghadapi kesulitan.

b. Bagi Suami dan Keluarga

Suami dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan yang konsisten kepada ibu muda yang merantau, baik dalam bentuk perhatian, dukungan emosional, komunikasi, maupun bantuan dalam mengasuh anak. Dukungan tersebut diharapkan dapat membantu ibu dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan setelah melahirkan.

c. Bagi Lingkungan Sekitar

Lingkungan sekitar diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu muda yang merantau agar merasa lebih diterima dan tidak menghadapi proses penyesuaian diri seorang diri. Dukungan dari lingkungan dapat diberikan melalui kepedulian, komunikasi yang baik, serta bantuan ketika ibu mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam mengenai penyesuaian diri dan kemandirian pada ibu muda yang merantau dengan memilih subjek yang memiliki anak pada usia lebih dini, misalnya sekitar 6 bulan. Pemilihan usia tersebut dapat memberikan gambaran mengenai penyesuaian diri ibu pada masa awal pengasuhan, ketika perubahan peran dan tuntutan dalam merawat anak masih relatif baru. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan latar belakang subjek yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pengalaman ibu muda yang merantau



DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, I., Yusnaini, Kartinezahri, & Gustiana. (2023). The relationship parity and family support with psychological adaptation of the postpartum period. *Midwifery and nursing research (manr) journal*, 5(1), 32–37. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>
- Afrilyana, & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan dukungan suami dengan penyesuaian diri pada wanita pasca melahirkan di kota Bukit Tinggi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(2), 860–865. <https://doi.org/10.33627/es.v7i2.3139>
- Agustina, D., Putri, & Rindu. (2025). Hubungan dukungan suami, status ekonomi, dan cara persalinan dengan risiko kejadian depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 110–117. <https://doi.org/10.30602/jkk.v11i2.1700>
- Ahmadpour, P., Jahanfar, S., Bieyabanie, M. H., & Mirghafourvand, M. (2022). Predictors of maternal role adaptation in Iranian women: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 367-369. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04702-2>
- Ali, M., & Asrori, M (2006). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Alberti, R., & Emmons, M. (2002). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. CA: Impact Publishers
- Amelia, P., Soetrisnaadisendjaja, D., & Haryono. (2024). Konstruksi pengetahuan ibu muda dalam pola asuh anak di desa sindangsari. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 6(2), 170–181. <https://doi.org/10.20527/pn.v6i02.10990>
- Annisa, A., & Alfaruqy, M. Z. (2024). Aku manja dan siap ditempa: Sebuah studi fenomenologis interpretatif pemaknaan pengalaman merantau bagi anak tunggal. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 195–206. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40378>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka

- Barokah, M. (2021). Self Adjustment Mahasiswa Pascasarjana Dengan Cerebral Palsy. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 38–52. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.281>
- Bawafi, N. A., Rahmawati, R. S. N., & Wijayanti, L. A. (2024). Family support and psychological adaptation (letting-go) in primipara post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 15(1) 53–59. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i1.4200>
- Bungin, B. (2013). *Metodologi penelitian sosial dan ekonomi: Format-format kuantitatif dan kualitatif untuk studi sosiologi, kebijakan publik, komunikasi, manajemen, dan pemasaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Cresswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feriwati, R. A. (2020). Pengasuhan jarak jauh pada anak perempuan yang ditinggal merantau orang tua terhadap perilaku sosial anak. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 6(2), 159–172. <https://doi.org/10.33369/jsn.6.2.159-172>
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1) 25–39. <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/1200>
- Handayani, & Sari. (2022). Penyesuaian diri pada ibu muda setelah melahirkan di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(1) 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>
- Hasiana, I., Muda, I., & Dini, A. U. (2024). Gambaran ibu muda yang menikah di usia muda terhadap anak usia dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 6(1), 123–129. <https://doi.org/10.35473/ijec.v6i1.2766>
- Iskandar, I., & Syam, A. (2024). Father Support, Postpartum Depression, and Breastfeeding Weaning Time : A Structural Equational Model. *Nurse Media Journal of Nursing*, 14(2), 223–234. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v14i2.54272>
- Millen W.S. (2023). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada fakultas sosial, humaniora dan seni dengan fakultas sains, teknologi dan kesehatan di universitas sahid surakarta. *Jurnal Asosiatif*, 3(1) 1-8. <https://doi.org/10.47942/asosiatif.v3i1.1719>

- Moloeng, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mu'adi. (2020). Studi pola asuh ibu muda pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 132–137. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4839>
- Muflikha, I., Nuzuliana, R., & Lestari, S. (2021). Social support for postpartum mothers with postpartum depression : scoping review. *International Journal of Health Science and Technology*, 3(1), 16–26. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v3i1.1979>
- Musyarofah, I. (2018). *Metodologi penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Natasya, R. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1025–1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089>
- Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Kertopati, S. A., & Darmawan, F. (2023). Gambaran post partume stress pada wanita di Jabodetabek. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 1-22. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i02.722>
- Nuraini, N., & Mulyana, D. (2024). Social support of first-time mothers: An exploratory study of Indonesian mothers. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 125-136. <https://doi.org/10.15575/psy.v11i2.34360>
- Pradipta. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada ibu muda yang menikah dini. *INCARE: International Journal of Educational Resources*, 4(6), 594–604. <https://doi.org/10.59689/incare.v4i6.893>
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18. <https://doi.org/10.18326/ijip.v4i1.1-18>
- Putri, A. H., Rini, P. A., & Pratitis, N. (2024). Penyesuaian diri perempuan menikah muda: Peran kematangan emosi dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 120–134. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10419>
- 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. <https://doi.org/10.30649/jpp.v5i2.74>

- Runiari, N., Ruspawan, D. M., & Suratiah, S. (2023). Analysis need education for postpartum mothers. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, 8(2), 63–79. <https://doi.org/10.37341/jkg.v8i2.824>
- Shrestha, S., & Marcia, A. (2020). Maternal role: A concept analysis. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 7(3), 1732–1741. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2019.31797.1344>
- Sitti & Ika Amalia, W. A. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas 1 Tsanawiyah di Dayah Terpadu Al-Muslimun. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 791–801. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i4.11589>
- Siahaan, D. N. A. (2021). Penyesuaian diri dalam pernikahan (Studi pada istri yang menikah muda). *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9328>
- SKI (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Badan kebijakan pembangunan kesehatan, kementerian kesehatan republik Indonesia.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41-53 <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Turner, D.P. (2020). Sampling methods in research design. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 60(1), 8–12. <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Utari, N. P. A., Retnoningtias, D., & Septiarly, Y. L. (2024). Keterkaitan Self-Acceptance dan Body Image pada Perempuan yang Telah Melahirkan. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53111>
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Widoyoko, E.P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Observasi Umum

No	INDIKATOR
1	Gambaran umum subjek
2	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3	Ekspresi wajah subjek pada saat penelitian
4	Bahasa tubuh yang ditunjukkan subjek selama proses wawancara
5	Sikap dan perilaku subjek terhadap anaknya
6	Hubungan subjek dengan suami, serta lingkungan sekitar yang mendukung proses penyesuaian dirinya



Lampiran 2. Panduan Wawancara Autoanamesa

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>	Kemampuan mengenali kelebihan diri dan kemampuan memahami diri setelah melahirkan	• Setelah menjadi ibu, menurut ibu apa kelebihan yang muncul atau berkembang dalam diri ibu? • Dalam situasi apa ibu paling merasakan kelebihan tersebut?
		Kemampuan mengenali kekurangan diri setelah melahirkan	• Kesulitan apa yang paling sering ibu hadapi dalam menjalani peran sebagai ibu muda yang merantau? • Bagaimana ibu menghadapi atau mengatasi kekurangan tersebut?
2	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>	Penerimaan terhadap identitas diri dan kehidupan setelah menjadi ibu	• Bagaimana ibu menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan ibu setelah memiliki anak pertama? • Apakah ibu merasa kesulitan menerima kondisi tersebut?
		Sikap positif terhadap diri sendiri	• Apa yang membuat ibu tetap bertahan menjalani masa-masa sulit setelah melahirkan? • Bagaimana cara ibu memandang diri setelah menjadi seorang ibu?

3	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>	Kemampuan mengendalikan reaksi saat menghadapi tekanan	• Ketika ibu merasa sangat lelah dalam mengurus anak, bagaimana biasanya ibu mengendalikan diri agar tetap tenang? • Apa yang ibu lakukan agar tidak mudah terbawa emosi saat menghadapi kesulitan setelah melahirkan?
		Kemampuan mengembangkan diri	• Apa yang ibu lakukan untuk ,meningkatkan kapasitas atau keahlian menjadi seorang ibu? • Hal apa yang paling banyak ibu pelajari selama menjalani peran sebagai ibu muda?
4	Aspek <i>satisfaction</i>	Perasaan puas terhadap peran sebagai ibu	• Apa yang ibu rasakan ketika menjalani peran sebagai ibu meskipun banyak tantangan? • Apa hal yang membuat ibu merasa bahagia atau bangga setelah menjadi seorang ibu? • Apakah ibu sudah merasa puas dengan kehidupan saat ini?
		Kemampuan memaknai pengalaman hidup	• Pelajaran apa yang paling ibu dapatkan setelah melahirkan anak pertama? • Menurut ibu, pengalaman menjadi ibu muda memberikan perubahan seperti apa dalam kehidupan ibu?

No	Faktor	Indikator	Pertanyaan
1	Kebutuhan	Kebutuhan dukungan dalam menjalani peran sebagai ibu	• Kebutuhan apa yang paling ibu butuhkan setelah melahirkan? • Bagaimana perasaan ibu ketika tidak mendapatkan dukungan yang dibutuhkan?
		Perubahan fisik setelah melahirkan	• Setelah melahirkan, apa yang paling ibu rasakan berubah? • Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas ibu sehari-hari?
2	Motivasi	Adanya dorongan untuk menjalani peran sebagai ibu	• Apa yang membuat ibu tetap semangat menjalani peran sebagai seorang ibu? • Ketika merasa lelah, apa yang biasanya membuat ibu kembali kuat dan bertahan?
		Memiliki tujuan dan keinginan ibu yang baik dalam keluarga	• Apa yang ibu lakukan untuk menjadi ibu yang baik bagi anak ibu? • Apa harapan ibu terhadap kehidupan ibu dan keluarga setelah memiliki anak pertama?
3	Persepsi	Cara memandang perubahan setelah melahirkan	• Bagaimana ibu memandang perubahan hidup setelah menjadi seorang ibu? • Apakah perubahan tersebut lebih banyak dirasakan sebagai tantangan atau kebahagiaan?
		Pandangan terhadap lingkungan sekitar setelah melahirkan	• Bagaimana pandangan ibu terhadap pasangan setelah melahirkan? • Bagaimana pandangan ibu terhadap lingkungan sekitar setelah melahirkan? • Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas ibu sehari-hari?
4	Kemampuan	Kemampuan Kognitif	• Bagaimana ibu belajar memahami kebutuhan anak

		(kemampuan memahami, berpikir, dan memecahkan masalah)	setelah melahirkan anak pertama? • Apa saja hal baru yang ibu pelajari sejak menjadi seorang ibu?
		Kemampuan Afektif (kemampuan mengelola dan mengatur emosi)	• Ketika merasa lelah atau stres saat mengurus anak, bagaimana cara ibu mengendalikan emosi? • Apa yang biasanya ibu lakukan ketika merasa sedih atau kewalahan?
		Kemampuan Psikomotor (kemampuan melakukan keterampilan pengasuhan)	• Bagaimana pengalaman ibu saat pertama kali melakukan perawatan anak sendiri, seperti memandikan, menyusui, atau menenangkan anak? • Apakah ada aktivitas merawat anak yang awalnya sulit tetapi sekarang sudah dapat ibu lakukan dengan baik?
5	Kepribadian	Perubahan karakter diri setelah menjadi ibu	• Menurut Kakak, apakah ada perubahan dalam diri Kakak setelah menjadi ibu? Kalau ada, seperti apa perubahan tersebut? • Sifat atau kebiasaan apa dari diri Kakak yang menurut Kakak paling membantu dalam menjalani kehidupan setelah memiliki anak?
		Sikap dalam menghadapi lingkungan baru	• Bagaimana cara Kakak menyesuaikan sikap ketika berada di lingkungan tempat tinggal yang jauh dari keluarga? • Ketika ada kebiasaan atau keadaan di lingkungan perantauan yang berbeda dengan kehidupan Kakak sebelumnya, bagaimana biasanya kakak menyikapinya?

Lampiran 3. Panduan Wawancara Alloanamnesa

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan Alloanamnesa
1	<i>Self Knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>	Kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan partisipan	• Menurut bapak, apa kelebihan yang dimiliki kakak setelah menjadi seorang ibu? • Kesulitan apa yang paling sering dialami kakak yang bapak tau atau ketahui selama menjalani perannya sebagai ibu muda saat ini?
2	<i>Self Objectivity</i> dan <i>Self Acceptance</i>	Penerimaan terhadap perubahan diri	• Apakah bapak sudah merasakan atau melihat cara si kakak udah menerima perannya sebagai seorang ibu?
3	<i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>	Kemampuan mengendalikan diri dan mengembangkan diri	• Menurut bapak lihat sehari-hari nih, kekmna cara kakak menghadapi atau mengurus si adek ketika ia merasa lelah dalam mengurus anak? • Apakah Bapak melihat adanya perubahan positif pada diri kakak sejak menjadi seorang ibu?
4	<i>Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap peran sebagai ibu	• Apakah bapak merasakan si kakak terlihat menikmati atau merasa bahagia menjalani perannya sebagai ibu?

No	Faktor	Indikator	Pertanyaan Alloanamnesa
1	Kebutuhan	Kebutuhan dukungan dan kebutuhan setelah melahirkan	• Menurut Bapak, dukungan apa yang paling dibutuhkan kakak setelah melahirkan? • Bagaimana kondisi kakak jika tidak mendapatkan dukungan tersebut?
2	Motivasi	Dorongan menjalani peran sebagai ibu	• Apa yang membuat kakak tetap semangat menjalani perannya sebagai seorang ibu dari yang bapak lihat sekarang ini?
3	Persepsi	Cara memandang perubahan setelah melahirkan	• Menurut bapak sekarang, Bagaimana kakak memandang perubahan hidupnya setelah menjadi seorang ibu? • Bagaimana hubungan si kakak dengan pasangan atau keluarga setelah melahirkan?
4	Kemampuan	Kemampuan memahami, mengelola emosi, dan merawat anak	• Bagaimana kemampuan sang kakak dalam merawat anak menurut pengamatan Bapak? • Apakah kemampuan si kakak dalam mengurus anak semakin baik dari waktu ke waktu? Menurut bapak ketahui sendiri
5	Kepribadian	Karakteristik pribadi yang terlihat dalam keseharian	• Sifat kakak apa yang paling menonjol ketika menjalani aktivitas sehari-hari bersama anak? • Menurut bapak ketika kakak mengambil keputusan mengenai sesuatu yang berkaitan dengan anak, apakah biasanya ia tetap dengan keputusan tersebut atau mudah berubah? Bisa diceritakan?

Lampiran 4. Hasil Wawancara (verbatim) Autoanamesa Subjek 1

HASIL VERBATIM SUBJEK 1

Responden : NA (Subjek 1)
 Umur : 27 Tahun
 Hari/Tanggal : Jum'at, 10 Juli 2026
 Durasi Wawancara : 1 Jam 23 menit
 Lokasi/Tempat : Rumah subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001	Assalamualaikum kak	
S0002	Waalaikumsalam	
P0003	Sebelumnya perkenalkan dulu kak, nama saya	
P0004	Muna Rizka dari fakultas Psikologi Unmuha	
P0005	Banda Aceh kak, yang ada dibatoh	
S0006	Oh..Muhammadiyah ya..	
P0007	Iya kak. Ohiya kak tujuan saya kesini mau	
P0008	wawancara dengan kakak untuk kebutuhan	
P0009	penelitian kak	
S0010	Oh boleh	
P0011	Sebelum masuk ke dalam sesi wawancara saya	
P0012	bilang terlebih dahulu ya kak agar kakak	
P0013	nantinya dalam penyampaian tidak canggung	
P0014	atau apa gitu hehehe jadi kan kak semua nanti	
P0015	selama wawancara saya rekam suara kak dan	
P0016	yang akan kakak sampaikan kepada saya itu	
P0017	dijamin aman dan tidak sampai kepihak	
P0018	manapun jadi kakak jangan sungkan untuk	
P0019	memberi tahu apapun itu ya, saya tetap	
P0020	rahasiakan apapun itu nantinya kak. Apakah	
P0021	kakak keberatan kak?	
S0022	Jadi suara kakak aja gitu nanti kan? Oke dek	
P0023	Nah langsung aja kita mulai ya kak.	
P0024	Pertanyaan pertama nya tu, setelah menjadi	
P0025	ibu apa kelebihan yang muncul atau	
P0026	berkembang pada diri ibu?	
S0027	Lebih cekatan lebih gak mudah capek gitu sih	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
S0028	yaa terus lebih banyak geraknya gak mager lah	
S0029	istilahnya gitu	
P0030	Oh oke kak lanjut ya, tentunya kita nih pasti	
P0031	merasakan sesuatu berbeda di diri kita ya jadi	
P0032	pertanyaannya tu dalam situasi apa ibu paling	
P0033	merasakan kelebihan tersebut?	

S0034 S0035 S0036 S0037 S0038	Pertama nya tu ada dibangun tidur ya hahaha kalau dulu tu masih ada alesan buat males-malesan nah kalo ini mah sekarang harus bangun pagi dan sampek tidur malem jugak harus tunggu bayinya tidur dulu jugak	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0040 P0041	Baik kak, tadi kita bahas kelebihan sekarang kita bahas kekurangan ya ehehe	
S0042	Iya boleh	
P0043 P0044 P0045	Kekuranga apa yang paling ibu hadapi dalam menjalani peran sebagai ibu muda yang merantau?	
S0046 S0047 S0048 S0049 S0050	Kekurangan saya yaitu saya merasa sulit pas nidurin anak udah pasti dan yang sering muncul disaat gak ada suami dirumah tinggal berdua aja sama anak jadi saat lagi masak anak gak ada yang liatin dia rewel ya seperti itu sih posisi sulitnya bener-bener sulit	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0051 P0052 P0053 P0054	Tentunya kalau situasi gitu kita perlu banget sama orang ya kak, nah kalau pada situasi gitu bagaimana cara ibu menghadapi kekurangan tersebut?	
S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060 S0061	Karena kekurangan saya juga hanya dengan suami dan anak kalau gitu biasanya saya lebih ke menenangkan anak dulu ya mencari cara agar dia lalai dikasih mainan biarin aja dia bermain gitu walaupun ga selalu efektif sih ya lama-lama saya belajar atur waktu juga agar semuanya bisa dikerjakan gitu sih	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0062 P0063 P0064	Kalau bagian tersulit menurut kakak itu dibagian menyesuaikan diri atau bagian mengurus anak kalua boleh tau kak?	
S0065 S0066 S0067 S0068 S0069	Ngurus anak mungkin ya, karena itulah pertama kali agak terasa dengan merantau gada keluarga jadi ya itu aja sih, tapi itu pas baru-baru sekarang udah bisa ya bisa di bilang Alhamdulillah kali kakak udah ngerti	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0070 P0071	Berarti kalau menyesuaikan diri termasuk bisa kakak ya?	
S0072 S0073 S0074 S0075 S0076	Ya mungkin karena dulu pas kuliah udah merantau ya, dulu kakak kuliah dimedan malah itu kan lebih aapa ya lebih ngeri cara kita menyesuaikannya, mungkin itulah kalau pindah-pindah ya udah biasa	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0077 P0078 P0079	Nah selanjutnya bagaimana kakak menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan ketika sudah memiliki anak pertama?	

S0080 S0081 S0082	Eumm ya dinikmati aja sih karena waktu ya cukup dinikmatin selagi setelah itu ada suami yang back-up sampe tenang ya gamasalah sih	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0083	Dinikmati gimana nih maksudnya kak?	
S0084 S0085 S0086 S0087 S0088 S0089	Misal kek sekarang ya memang sudah jadi ibu apalagi posisi merantau dengan segala keterbatasan mau gak mau harus dijalani memang banyak berubahnya apalagi kalau waktu buat sendiri pasti kurang ya dinikmati aja gitu	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0090 P0091	Apakah kakak merasa kesulitan menerima kondisi tersebut?	
S0092 S0093 S0094 S0095 S0096 S0097 S0098	Awalnya merasa itu berat tapi keknya hal itu manusiawi ya untuk ibu baru yang hanya tinggal dengan suami dan anak tanpa orang lain bisa dibilang sulit apalagi tambah pekerjaan rumah atau hal lainnya tu tapi ya balek lagi dijalani terus akhirnya menjadi biasa kayak sekarang dijalani ni dek	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0099 P0100 P0101 P0102	Huhuu harus menjadi ibu kuat ya,, nah selanjutnya ya kak. Apa yang membuat kakak bertahan menjalani masa-masa sulit setelah melahirkan?	
S0103 S0104 S0105 S0107	Yang bikin bertahan itu anak sih, ya memang masa ini lama tapi bertahan aja karena anak apalagi kalau dia sehat selalu ya dan nanti juga gak akan sulit lagi	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0108 P0109 P0110 P0111	Kalau anak sehat pastinya kita jadi semangat juga ya kak, Nah berikutnya bagaimana cara kakak memandang diri kakak setelah menjadi seorang ibu?	
S0112 S0113 S0114 S0115 S0116	Ya tentu berbeda ya kalau dulu bebas bisa ngelakuin apa aja sendiri tanpa mikirin apa gitu, kalau sekarang ada anak tentunya diikutin ya tapi ya gitu tetap belajar terus agar lebih dewasa dan lebih bertanggung jawab	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0117 P0118 P0119	Eum, mungkin tambahan kak ya bagaimana tu perasaan kakak karena tidak bisa bebas ngelakuin apa aja kek dulu?	
S0120 S0121 S0122 S0123 S0124 S0125	Oo itu enggak gimana-gimana kali sih karena memang pada dasarnya memang enggak suka kayak enggak suka nongkrong-nongkrong kayak gitu. Jadi, dengan perubahan ini enggak jadi beban sih. Ya udah biasa aja	Aspek <i>Self objectivity</i> dan <i>self acceptance</i>
P0126 P0127 P0128	Hmm iya kak. Ketika kakak merasa lelah dalam mengurus anak, apa yang biasanya kakak lakuin agar tetap bisa mengendalikan diri kakak?	

S0129 S0130 S0131 S0132	Gimana ya hmmm, biasanya saya mencoba tenang sih agar tenang terus dibiarkan gitu dulu sebentar biarin perasaan saya kembali tenang nanti nah baru lanjut ngurus lagi	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0133	Dibiarkan gimana nih kak?	
S0134 S0135 S0136	Biarkan aja dulu main disitu atau dia terkadang nangis selama masih aman terus saya juga harus tenang dulu kalau ada suami anak sama suami	
P0137 P0138 P0139	Ooh baik. Selanjutnya, apa yang kakak lakukan agar tidak mudah terbawa emosi saat menghadapi kesulitan setelah melahirkan?	
S0140 S0141 S0142 S0143	Ya hampir mirip kek tadi juga ya lebih dicuekin aja bukan cuekin sih kek lebih mengalah aja kalau didalami pun semakin ya gitu kita pun jauh dari keluarga	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0144 P0145 P0146	Berikutnya apa yang kakak lakukan untuk meningkatkan kapasitas atau keahlian menjadi seorang ibu?	
S0147 S0148 S0149 S0150	Tentunya belajar setiap hari mungkin ya kayak contohin <i>parenting</i> orang dicoba gitu diaplikasikan pokoknya ikhlar dengan segala cara	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0151 P0152	Dari yang pernah kakak pelajari, apa yang sering kakak terapkan?	
S0153 S0154 S0155 S0156	Misalnya kalau anak rewel, saya coba cari tahu apa kemauannya atau dia maunya apa gitu diliat gitu sambil dia nangis nanti kalau kita para ibu-ibu ni pasti ngerti ya	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0157 P0158 P0159	Eumm kalau yang paling banyak kakak pelajari setelah menjalani peran sebagai Ibu muda gitu apa ya?	
S0160 S0161 S0162 S0163 S0164	Oh gak jauh beda kayak <i>parenting</i> tadi jugak dek, kalau untuk anak ya kayak lebih kakak kasih buku yang ada gambar nya gitu sih gambar nya bebas ga mesti buah aja karena dia suka buku yang ada gambar-gambarnya gitu apa aja	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0165 P0166	Kalau untuk kakak sendiri yang sering kakak pelajari gitu apa ya kak?	
S0167 S0168 S0169	Salah satunya ilmu Mpasi yang dari awalnya awam bahkan takut untuk memulai takutnya bisa gak ya, oh ternyata bisa	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0170 P0171	Selain dari ilmu Mpasi apalagi yang ada kakak pelajari gitu?	
S0172	Tentang mengasahi jugak ada dan menyusui juga	

P0173 P0174 P0175	Tambahan pertanyaan kak ya, Apakah kakak ada kegiatan lain selain mengurus si adek?	
S0176 S0177 S0178 S0179 S0180 S0181 S0182	Gimana ya dek, ada tapi kakak gak ikut kesitu kekmana ya kayak ini usaha gabungan antara ayah sama suami kakak gitu, palingan kalau kakak datang terus nanti apa gitu ada yang kosong kakak kabari abang, misalnya kakak kesitu ni sama si adek daerah 15 menit gitu terus pulang kami gitu aja	Aspek <i>self development</i> dan <i>self control</i>
P0183	Eumm usaha apa ya kak kalau boleh tahu?	
S0184 S0185 S0186	Hehe Cuma warkop yang dekat lorong utama pas adek masuk lorong tu, sebelah kiri yang kecil tu	
P0187 P0188	Berarti suami kakak yang handle warkopnya kak?	
S0189 S0190 S0191 S0192 S0193 S0194 S0195 S0195	Iya dek, ada orang kerjanya lah, soalnya ayah kakak dikampung ada kerjaan sendiri. Apalagi kakak dengan sianak kan yaudah kami memilih dirumah aja terkadang tunggu ayahnya pulang nanti kami keluar hehehe. Terus gak tutup telat kami warkop dilorong-lorong gini kan enggak rame gimana dek, Alhamdulillah cukup lah.	
P0196 P0197	Eee berarti abang dulu kerja dimana kak kalau boleh tahu?	
S0198 S0199 S0200 S0201 S0201	Dulu sebelum nikah dan siap nikah di toko percetakan lah bisa kita bilang, terus pas kakak hamil sekitar 6-7 bulan bukak lah usaha tu dek, jadi kakak emang ikut suami merantau kesini	
P0203 P0204 P0205	Oiya kak..kalau peran yang paling kakak rasakan sebagai tantangan setelah menjalani peran sebagai ibu itu gimana kak	
S0206 S0207 S0208 S0209	Perasaan capeknya itu tadi sih, Tapi, walaupun banyak tantangan gitu selama anak sehat dan baik saja saya merasa bangga dengan peran saya sebagai ibu muda yang merantau gitu hehehee	Aspek <i>satisfaction</i>
P0210 P0211 P0212 P0213	Anak enteng ibu pun enteng ya kak hahaha, ohiya kak hal apa yang membuat kakak merasa bahagia atau bangga setelah menjadi seorang ibu muda dalam kategori merantau nihh hehee..?	
S0214 S0215 S0216 S0217	Kalau dibilang bangga, ya saya sangat bangga. Saya bisa menjalani semua proses ini dengan lika-liku yang dar der dor huhuhu Memang ada suami,tapi saat suami kerja saya lebih banyak	Aspek <i>satisfaction</i>

S0218 S0219 S0220	Mengurus anak sendiri. Yang paling membuat saya bangga adalah saya 119ai menjadi seorang ibu tanpa bantuan ibu saya.	
P0221	Tapi kabar-kabaran dengan ibu ada kan kak?	
S0222 S0223	Hehe udah almarhum dek dari sebelum kakak nikah	
P0224 P0225 P0226 P0227	Semangat ya kak, kereen kali udah sejauh ini ya kak proud of you. Selanjutnya nih kak, apakah kakak sudah merasa puas dengan kehidupan atau peran saat ini?	
S0228 S0229 S0230 S0231 S0232 S0232 S0233	Bangga dengan pencapaian diri sudah sejauh ini, kalau puas sih ya belum terlalu gimana karena namanya seorang ibu yang masih belajar dan terus menerus mencari informasi tentang <i>parenting</i> dari sumber yang tepat supaya bisa mendukung tumbuh kembang si anak dan menjadi ibu yang lebih baik.	Aspek <i>satisfaction</i>
P0234 P0235	Nah bener, tetap terus belajar agar lebih baik kedepannya ya kak.	
S0236 S0237 S0238	Iya karena belajar tuh selain bisa kita aplikasikan pada anak kediri kita sendiri juga ada manfaatnya tersendiri gitu	
P0239	Contohnya pada seorang ibu muda apa tuh kak?	
S0240 S0241 S0242 S0243	Misalnya saya belajar memahami kebutuhan anak, kemudian cara mengendalikan emosi nih karena kalau ibu tenang biasanya anak tuh juga lebih tenang.	Aspek <i>satisfaction</i>
P0244 P0245	Berikutnya pelajaran apa yang paling kakak dapatkan setelah melahirkan anak pertama?	
S0246 S0247 S0248 S0249 S0250	Hmm pelajaran paling didapatkan ya oh kesulitan tidurin anak sih, karena dari bayi dia sering begadang, jadi saya belajar menyesuaikan diri dengan pola tidurnya kayak tadi juga belajar memahami aja	Aspek <i>satisfaction</i>
P0251 P0252	Selain dari susah nidurin si adek, ada lagi gak kak?	
S0253 S0254 S0255 S0256	Oh ini lagi, makannya sih dia susah makan anaknya GTM banget itu ujian terberat. Terus anaknya kalau makan nasi yaudah nasi aja jangan campur lauk dan anaknya gamau sayur	
P0257 P0258	Solusi yang kakak lakukan jika si adek GTM itu apa ya kak?	
S0259 S0260 S0261 S0262	Memahami kebutuhan dia kayak tadi tu dek, misal selama Mpasi dulu dia suka banget telur dan ayam yaudah sekarang juga itu-itu aja tuh. Palingan sesekali kakak batasin juga sih	Aspek <i>satisfaction</i>

P0263 P0264 P0265	Baik kak. Nah, menurut kakak ya, pengalaman menjadi seorang ibu muda memberikan perubahan seperti apa dalam kehidupan kakak?	
S0266 S0267 S0268 S0269 S0270	Pengalaman menjadi ibu muda tu membuat saya lebih sadar kalau menjadi ibu memang harus lebih banyak mengutamakan kebutuhan anak daripada diri sendiri. Karena, menjadi ibu harus butuh banyak pengorbanan itu aja sih dek.	Aspek <i>satisfaction</i>
P0271 P0272	Ohiya kak eee, selanjutnya kebutuhan apa yang paling kakak butuhkan setelah melahirkan ini?	
S0273 S0274 S0275	Hmm..perhatian orang sekitar sih terutama suami ya paling penting karena kalo ada support kita tu pasti semangat	Faktor kebutuhan
P0276 P0277	Eumm support ya kak, kalau boleh tahu support seperti apa gitu kak	
S0278 S0279 S0280 S0281 S0282	Ya kayak dikasih semangat terus kita didengarkan gitu aja udah cukup sih dek karena kayak kakak bilang tadi kalau ada support kita pasti semangat ya dek terus suami kakak dia juga pekaan sih kakak liat nya hehehe	Faktor kebutuhan
P0283 P0284	Apakah kakak punya teman dekat disini selain suami?	
S0285 S0286 S0287 S0288 S0289 S0290 S0291 S0292	Kalau disini gak ada dek, kalau dikampung ada ya dari mereka pun kakak sering tu video call nampain si adek adalah berkabar sesama mama muda nanti cerita-cerita harian kami disini dan disana dengar bareng-bareng curhat hehe kan nah itu juga bentuk dukungan mereka ke kakak sih kakak anggapnya	Faktor kebutuhan
P0293	Jadi gak apa gitu kak?	
S0292 S0293 S0294 S0295 S0296 S0297 S0298 S0299 S0300	Gak apa sih ya, karena memang enggak suka nongkrong atau apa sebagainya dari dulu emang jarang ya makanya sekarang yaudah mungkin terikut kayak dulu ya, Sama tetangga disini juga ya udah sekedar sapa aja atau mungkin duduk diteras ngomong gitu aja selebihnya mungkin 3 hari kedepan ketemu lagi kan orang disini kerja ya mungkin menurut kakak ga apa sih	
P0301 P0302	Tapi bagaimana perasaan kakak jika dukungan yang dibutuhkan tidak terealisasi?	
S0303 S0304 S0305	Ya pastinya mungkin ke babyblues dan stress dek karena dengan menjaga si anak aja kita harus punya rasa sabar dan pengendalian diri	Faktor kebutuhan

P0306 P0307 P0308 P0309	Iya kak, memang harus butuh pengendalian diri itu juga demi aman untuk kehidupan kita kak. Lanjut ya kak, setelah melahirkan kebutuhan apa yang paling kakak rasakan berubah?	
S0310 S0311 S0312 S0313	Terutama ada di fisik ya dek emang berubah banget huhu ngembang apalagi kayak sekarang menyusui terus kayak istirahat juga berkurang memang anak lagi aktif gitu dek	Faktor kebutuhan
P0314 P0315	Oh iya kak, tapi berubah yang paling terasa difisik itu seperti apa ya kak?	
S0316 S0317 S0318	Ya misalnya sekarang lebih mudah lelah dek gitu tapi biasanya kalau udah gitu langsung dikendalikan suami dek	
P0319 P0320 P0321	Aman berarti kak ya, kalau kondisi kayak gitu apakah dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari kakak?	
S0322 S0333 S0334 S0335	Mempengaruhi sih enggak ya tapi ya itu badan aja terasa lelah dek karena kalau aktivitas sehari-hari juga wajib dilakuin seperti biasa karena mau gimanapun anak tetap harus di urus dek	Faktor kebutuhan
P0336 P0337	Apa yang membuat kakak semangat menjalani peran sebagai seorang ibu?	
S0338 S0339 S0340 S0341	Demi anak dan keluarga kakak ini lah dek karena kakak juga posisi merantau jadi apapun itu yang terbaik kakak usahakan buat anak. Itu yang bikin kakak tetap semangat	Faktor motivasi
P0342 P0343	Ketika merasa lelah, apa yang biasanya kakak lakukan agar kakak kembali kuat dan bertahan?	
S0344 S0345 S0346 S0347 S0348	Hmm gajauh beda kayak tadi juga dek, Tetap ingat anak dek karena kalau ingat dia pasti kakak ni harus kuat gitu dek, ohiya kadang tuh kakak lihat anak semakin hari adanya perkembangan di diri dia tu rasanya juga semangat dek	Faktor motivasi
P0349 P0350 P0351 P0352	Hahaaha pasti kayak ngerasa aku berhasil menjadi seorang ibu yang keren ya kak. Selanjutnya nih kak, apa yang kakak lakukan untuk menjadi ibu yang baik bagi si adek kak?	
S0353 S0354 S0356	Setiap hari kakak terus belajar belajar dan belajar ilmu parenting yang baru untuk diaplikasikan terus menerus	Faktor motivasi
P0357	Belajar nya lewat mana ya kak?	
S0358 S0359	Kadang kakak nonton di YouTube aja gitu atau gak tiktok namanya ibu muda hahahah	
P0360 P0361	Apa aja biasanya yang bisa di aplikasikan setelah dipelajari kak?	

S0362 S0363 S0364 S0365 S0366	Kek cara ngasuh anak tu gimana, terus cara memahami kebutuhan dia agar kakak bisa menyesuaikan cara mengasuhnya karena merantau apa-apa tu sebisa mungkin mandiri lah dek gitu	Faktor motivasi
P0367 P0368 P0369	Eum iya kak, apa harapan terhadap kehidupan kakak dan keluarga setelah melahirkan anak pertama?	
S0370 S0371 S0372 S0373	Harapannya tetap kuat dan si anak terus selalu dengan baik dan buat keluarga khusus buat suami jugak harus di urus agar tetap bahagia terus dan memberikan yang terbaik	Faktor motivasi
P0374 P0375 P0376	Apalagi merantau harus saling mengerti ya kak, Berikutnya bagaimana kakak memandang perubahan hidup setelah menjadi seorang ibu?	
S0377 S0378 S0379 S0380 S0381	Ini proses sih bisa kita bilang gitu yaudah dijalani aja sesuai garisnya gitu dek yang penting rasa tanggung jawab selalu ada dan biarpun lelah yaudah kakak tetap berusaha menyesuaikan diri	Faktor persepsi
P0382 P0383	Apakah perubahan tersebut kakak rasakan sebagai tantangan atau kebahagiaan?	
S0384 S0385 S0386 S0387	Terkadang ada tantangan ada kebahagiaan karena didalam tantangan biasanya ada letak kebahagiaan ya dari itu kakak jalani aja yang penting semangat	Faktor persepsi
P0388 P0389	Contoh kebahagiaan yang sering kakak dapati apa kak?	
S0390 S0391 S0392	Ketika melihat anak tumbuh sehat dan berkembang jadi ya percaya aja setiap masa sulit ada masa enaknya	Faktor persepsi
P0393 P0394 P0395	Hehe iya kak eee kalau pandangan kakak terhadap pasangan setelah melahirkan itu gimana?	
S0396 S0397 S0398 S0399 S0400	Sesuai ekspektasi sih, karena suami kakak mau ngurus anak juga gak membiarkan kakak capek sendiri misal kek anak begadang yang jaganya tu gantian nidurin anak kami juga gantian kita tu mau ngerawat sama-sama dek hehee	Faktor persepsi
P0401 P0402	Kalau pandangan kakak terhadap lingkungan sekitar setelah melahirkan itu gimana?	
S0402 S0403 S0404 S0405	Baik aja sih dilingkungan sekitar kakak sekarang apalagi disini merantau rumah-rumahnya kan gak terlalu dekat komunikasi dengan tetangga juga gak gimana-gimana tapi kalau	Faktor persepsi

S0406 S0407	bertemu tuh tetap saling sapa paling ya duduk diteras gitu kalau sore dek	
P0408	Apakah kakak nyaman dengan kondisi tersebut?	
S0409 S0410 S0411	Ya kakak merasa lingkungan disini nyaman ya dan gak terganggu meskipun interaksi dengan tetangga tidak selalu ada	Faktor persepsi
P0412 P0413 P0414	Mungkin tambahan kak ya. Semisal bentuk dukungan keluarga kakak dikampung tu untuk posisi kakak dirantau tu gimana kak?	
S0415 S0416 S0417 S0418 S0419 S0420	Dukungannya baik, terutama dari keluarga dari ayah ya. Terus saudara juga bagus, secara finansial juga terbantu dan secara moral juga terbantu. Terkadang video call liat-liatb keadaan dirumah juga kan cukup terbantu sih	Faktor persepsi
P0421	Bagaimana perasaan kakak setelah itu?	
S0422 S0423 S0424 S0425	Senang. Karena ngerasa banget ya walaupun jauh, walaupun udah jadi eee, udah jadi ibu tapi masih diperhatiin ditanyain keadaan biarpun sambilan telepon gitu	Faktor persepsi
P0426 P0427	Bagaimana kakak belajar memahami kebutuhan anak setelah melahirkan anak pertama?	
S0428 S0429 S0430 S0431 S0432 S0433 S0434 S0435	Kayak tadi balik ke parenting lagi ya, dimana pas usia 0-6bulan dia hanya butuh ASI terus diusia berikutnya kayak dia juga perlu kebutuhan gizi setelah itu Mpasi kemudian lanjut belajar lagi anak ini sukak yang mana dan anak ini lebih membutuhkan apa bisa kita lihat dari segi tubuh dia oh ini berat badannya lagi turun berarti dia membutuhkan protein gitu	Faktor kemampuan Kognitif (memahami dan berpikir dan memecahkan masalah)
P0436 P0437 P0438	Wah sudah mendalami ya kak, kalau hal baru yang kakak pelajari sejak menjadi ibu apa aja kak?	
S0439 S0440 S0441 S0442 S0443 S0444 S0445	Jadi ibu juga salah satu hal baru sih dan hal barunya lagi setelah menjadi ibu udah lebih mengerti melihat cara pertumbuhan anak, misalnya si adek rewel atau mengalami apa gitu kakak cari informasi dulu agar ada cara yang tepat mana tau dia lapar atau kurang nyaman jadi ya itu harus berpikir lebih dalam lagi	Faktor kemampuan kognitif (memahami dan berpikir dan memecahkan masalah)
P0446 P0447 P0448	Oh oke kak, kalau merasa lelah atau stress saat ngurus anak bagaimana cara kakak mengendalikan emosi?	
S0449 S0450 S0451	Yang pertama pastinya si anak kakak kasih ke suami sih, terus lebih milih pisahin diri aja dulu dek setelah itu saya ya juga menenangkan diri	Faktor kemampuan (kemampuan afektif, mengelola emosi)

S0452 S0453 S0454 S0455	terlebih dahulu apakah dengan cara tidur atau mencari kesibukan sendiri jugak gitu, siaptu baru bisa kakak berpikir apa yang dibutuhkan anak dan apa caranya yang tepat	
P0457 P0458	Terus kan kak, apa yang biasanya kakak lakukan ketika merasa sedih atau kewalahan?	
S0459 S0460 S0461	Hmm mungkin ya nangis biarpun gak bisa menyelesaikan masalah pokoknya nangis biar ada rasa lega gitu	Faktor kemampuan (kemampuan afektif, mengelola emosi)
P0462 P0463	Kalau udah nangis dan sudah merasa lega apa yang kakak lakukan?	
S0464 S0465 S0466	Biasanya lanjut ngomong sama suami ngobrol gitu atau gak istirahat bentar, baru lanjut ngurus anak lagi nantinya gitu sih dek	Faktor kemampuan (kemampuan afektif, mengelola emosi)
P0467 P0468 P0469 P0470 P0471	Iya kak kalau udah nangis emang lega terus ya, Selanjutnya bagaimana pengalaman kakak saat pertama kali melakukan perawatan anak sendiri, kayak memandikan, menyusui atau menenangkkn anak?	
S0472 S0473 S0474 S0475 S0476 S0477	Pertama kali sulit ya apalagi posisi merantau dengan belum ada pengalaman, tapi dari itu kakak belajar pelan-pelan part terbingung tu bagian menyusui sama memandikan sih takutnya salah cara menyusui yang nyaman terus cara memandikan bayi yang bener gimana	Faktor kemampuan (kemampuan psikomotor. Kemampuan melakukan pengasuhan)
P0478 P0479	Pernah gak kakak kayak mencari tahu cara menyusui yang bener tu gimana?	
S0480 S0481 S0482 S0483 S0484 S0485 S0486 S0487	Oh kemudian ada, itu emang grub khusus kelas menyusui disitu kalau ada yang masih bingung atau gak ngerti saya tanyak dek, karena disitu ada Edukator nya. Disitu kakak belajar cara peletakan yang benar saat menyusui, karena kalau salah bisa menimbulkan rasa sakit jadi itu salah satu ilmu. Selain itu, kakak juga belajar posisi menyusui dan cara menggendong dengan benar.	Faktor kemampuan (kemampuan psikomotor. Kemampuan melakukan pengasuhan)
P0488 P0489	Kemudian kalau cara menenangkan si adek gitu gimana kak?	
S0490 S0491 S0492 S0493 S0494 S0495	Dia gak begitu sulit sih ditenangkan tergantung apa dulu gitu, misal dia mintak sesuatu tapi itu belum bisa buat anak seusia dia kita alihkan ke yang lain kayak kakak kasih buku yang ada gambar-gambarnya gitu atau bawa keluar jalan-jalan yang penting teralihkan.	Faktor kemampuan (kemampuan psikomotor. Kemampuan melakukan pengasuhan)

P0496 P0497 P0498	Eee gitu ya kak, yang terakhir ni kak apakah ada aktivitas merawat anak yang awalnya sulit sekarang dapat kakak lakukan dengan baik?	
S0499 S0500 S0501	Eee itu ya pas dia GTM itu sulit tapi sekarang kakak ikuti aja tapi tetap setiap hari harus ada masuk asupan kakak akalin terus ya	
P0502	Contohnya gimana tu kak?	
S0503 S0504 S0505 S0506 S0507 S0508 S0509	Misal kakak kasih kesukaan dia kayak telur atau ayam terus kakak buat bervariasi gitu supaya kebutuhan gizinya tetap terpenuhi, setidaknya dari kita mau mencoba dan belajar dengan baik kita akan mampu kok dek apalagi kakak ni emang harus mendalami banget dengan merantau gini heheeh	Faktor kemampuan (kemampuan psikomotor. Kemampuan melakukan pengasuhan)
P0510 P0511 P0512 P0513	Ohiya kak, sebelum punya siadek, apakah kakak sudah mempersiapkan dulu tentang parenting? Atau ada kakak baca-baca dimana?	
S0514 S0515 S0516 S0517	Ada sih tapi eee, dibilang ada mungkin semasa hamil sih di situ kita belajar juga. Kadang baca buku juga pokoknya apa yang keluar di internet tetap ada kakak baca	Faktor kemampuan (psikomotor, melakukan pengasuhan)
P0518	Selain dari itu apakah ada lagi kak?	
S0519 S0520 S0521 S0522	Belajar-belajar dari teman juga sih. Yang udah berpengalaman dari-dari new mom lah tentunya juga banyak kita dapat ilmunya ya gitu mungkin dek	Faktor kemampuan (psikomotor, melakukan pengasuhan)
P0523 P0524 P0523	Menurut Kakak, apakah ada perubahan dalam diri Kakak setelah menjadi ibu? Kalau ada, seperti apa perubahan tersebut?	
S0524 S0525 S0526 S0527 S0528 S0529 S0530 S0531	Kalau perubahan ada sih dek. Sekarang kakak merasa lebih sabar ya, karena kan ngurus anak memang harus sabar, apalagi kalau dia lagi rewel atau nangis. Dulu mungkin kalau ada sesuatu yang bikin capek gampang emosi, sekarang lebih belajar tahan dulu, dipikirin dulu gimana baiknya. Terus sekarang juga kakak lebih mikirin anak dibanding diri sendiri.	Faktor kepribadian
P0532 P0533 P0534	Eee kak, Sifat atau kebiasaan apa dari diri Kakak yang menurut Kakak paling membantu dalam menjalani kehidupan setelah memiliki anak?	
S0535 S0536 S0537 S0538 S0539 S0540 S0541	Mungkin kakak orangnya lumayan bisa menyesuaikan diri sih dek. Jadi walaupun awalnya capek atau kaget dengan rutinitas yang berubah, lama-lama kakak coba ikutin aja. Terus kakak juga dari dulu memang suka mengatur apa yang mau dikerjakan, jadi sekarang tinggal disesuaikan sama waktu anak. Kalau anak tidur	Faktor kepribadian

S0542 S0543	ya kakak manfaatkan buat istirahat atau beres-beres	
P0544 P0545 P0546	Kalau cara kakak menyesuaikan sikap ketika berada di lingkungan tempat tinggal yang jauh dari keluarga gimana kak?	
S0547 S0548 S0549 S0550 S0551 S0552 S0553 S0554	Ya awalnya mungkin agak beda ya dek, karena kalau dulu dekat sama orang tua apa-apa bisa minta bantuan atau cerita langsung. Sekarang kan udah pisah rumah, jadi kakak lebih belajar buat ngurus sendiri. Tapi kakak juga coba tetap berbaur sama orang sekitar, paling enggak kalau ketemu tetangga ya ngobrol biasa. Jadi lama-lama terbiasa juga	Faktor kepribadian
P0555 P0556 P0557 P0558	Ketika ada kebiasaan atau keadaan di lingkungan perantauan yang berbeda dengan kehidupan Kakak sebelumnya, bagaimana biasanya Kakak menyikapinya?	
S0559 S0560 S0561 S0562 S0563 S0564 S0565 S0566	Kalau ada yang beda paling kakak coba ikutin dulu aja dek, selama memang masih bisa diterima. Soalnya kan kita yang tinggal di tempat orang, jadi harus bisa menyesuaikan juga. Kalau ada yang kurang cocok ya paling kakak nggak terlalu dipikirin, yang penting nggak mengganggu dan kakak tetap nyaman tinggal di sini. Lama-lama juga terbiasa	Faktor kepribadian
P0567 P0568 P0569	Oo iya kak, semangat terus ya kak apapun itu tetap ada jalan keluarnya, udah kak mungkin ini aja kak	
S0570	Iya tugas kita berusaha dek	
P0571 P0572	Udah siap kak, makasih banyak kak ya sudah membantu	
S0573	Iya dek sama-sama, makasih juga ya dek	

Lampiran 5. Hasil Wawancara (verbatim) *Alloanamesa* Subjek 1

HASIL VERBATIM ALLOANAMESA SUBJEK 1

Alloanamesa 1 dari : NA (Subjek 1)
 Inisial : WR
 Hubungan dengan Subjek : Suami
 Umur : 30 tahun
 Hari/Tanggal : Minggu/12 Juli 2026

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003	Assalamualaikum pak, izin sebelumnya perkenalkan nama saya Muna Rizka mahasiswa psikologi UNMUHA	
S0004	Apa tu kepanjangan UNMUHA hehe	
P0005	Universitas Muhammadiyah Aceh pak	
S0006 S0007	Oh iya saya tau sih becanda tadi biasa jangan tegang kali kan hahaha aman lanjut	
P0008 P0009 P0010 P0011	Jadi sebelumnya makasih pak udah luangkan waktu buat saya dan jadi informan saya jadi mungkin nanti ada beberapa pertanyaan tentang ibu pak hehe..	
S0012	Keperluan 127ai ka? Skripsi? Atau tugas	
P0013 P0014	Iya pak skripsi untuk jawaban nantinya tentu kerahasiaanya dijamin aman banget pak	
S0015 S0016	Oke aman panggil bg aja biar kayak ngobrol biasa aja jadi gak kaku kali	
P0017 P0018 P0019	Oiya boleh, jadi langsung saja bg ya. Menurut yang dilihat sekarang apa kelebihan yang dimiliki sikakak setelah menjadi seorang ibu?	
S0020 S0021 S0022 S0023 S0024	Eeee setelah menjadi seorang ibu kakaktu lebih bertanggung jawab eee jiwa keibuannya lebih menonjol lebih ada 127ai kapa127s apapun itu sekarang kalau punya si anak cepat tanggung jawabnya	Aspek <i>Self knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>
P0025 P0026 P0027 P0028	Oh oke, menurut dilihat sekarang kesulitan apa yang sering dialami kakak yang abang tau atau ketahui selama menjalani peran sebagai ibu muda saat ini?	
S0029 S0030 S0031 S0032 S0033	Yang paling keseringan saya lihat pas nidurin sianak sih karena anak sering kesulitan tidur kalau kek gitu gak mungkin si kakak selalu jadi harus sama-sama, karena sikakak juga pasti capek kan seharian terus tu berdua	Aspek <i>Self knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>
P0034 P0035 P0036	Selain soal menidurkan anak, apakah ada kesulitan lain lagi yang abang sering lihat atau ketahui?	

S0037 S0038 S0039 S0040 S0041 S0042	Mungkin pas ngurus pekerjaan rumah sih karena sambil jaga anak lumanyan susah ya palingan kakak lebih tenangin dia kalau posisinya anak rewel tapi kalau dia mau bermain gitu gapapa mah boleh lanjut aja pekerjaan rumahnya	Aspek <i>Self knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>
P0043 P0044 P0045 P0046 P0047	Eumm iya tentunya kita lihat dulu ya kondisi si anak, lanjut ya bg apakah abang sudah merasakan atau melihat cara si kakak udah menerima perannya sebagai seorang ibu muda?	
S0045 S0046 S0047 S0048 S0049 S0050 S0051	Sudah, bahkan sangat merasakan karena jiwa seorang ibu ni tidak bisa dipendam ya 128ai ka dengan sendirinya apalagi kakak memang kebutuhan anak tu selalu diutamakan kayak sekarang kakak udah banyak tanggung jawabnya jadi menurut saya memang jiwa seorang ibu udah ada padanya	Aspek <i>Self Objectivity</i> dan <i>Self Acceptance</i>
P0052 P0053 P0054	Menurut abang lihat sehari-hari, kekmana cara kakak menghadapi atau mengurus sianak ketika kakak merasa lelah?	
S0055 S0056 S0057	Kalau anak sudah sama saya terus nanti ada dia mainmainan, biasanya kakak istirahat dulu dia kayak tenangin diri dulu	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0060 P0061	Terus gimana hasilnya semisal kakak udah tenang gitu bg?	
S0062 S0063 S0064	Pas dia udah tenang sikakak dia kayak biasa tetap kembali ngurus anak yang tadi tu kayak gak terjadi	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0065 P0066 P0067	Oiya bg, Selama kakak sudah menjadi seorang ibu perubahan positif apa yang sering abang lihat?	
S0068 S0069 S0070 S0071 S0072 S0073 S0074 S0075 S0076	Positifnya yaitu rasa tanggung jawabnya sekarang lebih besar. Kalau dulu masih bisa bebas bangun pagi kalau sekarang sehat atau tidak sehat itu anak harus di urus dulu diutamakan dulu. Terus kakakk lebih pintar menjaga waktu dan kalau emang ada waktu renggang kakak juga sering nonton YouTube untuk mencari-cari informasi penting tentang anak.	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0077 P0078 P0079	Apakah abang melihat kakak berusaha belajar atau mencari informasi agar lebih baik dalam mengurus anak?	
S0080 S0081 S0082 S0083	Iya. Kakaktu biasanya cari informasi dari YouTube terus apalagi ya media sosial lah kadang juga dia tanyain ke bidan. Jadi, kalau ada masalah dia gak panik terus	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>

P0084 P0085 P0086	Apakah abang merasakan si kakak terlihat menikmati perannya menjalani seorang ibu muda yang dimaana ibu muda merantau?	
S0087	Menurut saya iya si kakak menikmati	
P0088 P0089	Apa yang membuat abang tahu kalau kakak menikmati perannya?	
S0090 S0091 S0092 S0093 S0094 S0095	Eeee itu saya lihat kakak senang kalau sama anak terus dia tetap mengurus anak dengan sabar. Kalau anak ada perkembangan dan tumbuh sehat dia selalu senang ya menurut 129ai kapa dia sudah menikmati perannya sebagai seorang ibu	Aspek <i>Satisfaction</i>
P0096 P0097 P0098 P0099	Menurut abang dukungan yang paling dibutuhkan sama kakak sekarang setelah melahirkan dan punya anak kayak sekarang itu seperti apa?	
S0100 S0101 S0102 S0103 S0104 S0105	Support dari suami itu utama banget apalagi saat menghadapi sikap anak yang berubah-ubah. Kita jadi suami pun harus memikirkan kondisi ibu anak kayak perasaanya harus kita jaga agar mereka tenang pokoknya dukungan apapun untuk istri saya.	Faktor Kebutuhan
P0106 P0107	Contoh dukungannya tu gimana bg apakah boleh abang cerita?	
S0108 S0109 S0110 S0111 S0112	Saya biasanya kalau mau berangkat kerja saya bilang semangat trus buat sikakak semangat buat hari ini hehee 129ai kapa129s ada juga kayak gantian jaga anak agar si kakak istirahat kalau kakak lagi mau cerita saya dengarkan	Faktor Kebutuhan
P0113 P0114	Bagaimana kondisi kakak jika ia tidak mendapatkan dukungan tersebut?	
S0115 S0116 S0117 S0118 S0119 S0120 S0121	Kalau kakak tidak ada dukungan pasti yang dia jalani tu terasa berat. Dia bisa lebih cepat marah mungkin atau cepat merasa lelah Karena mengurus anak itu tidak mudah kalau ditanggung sendiri pasti terasa sangat capek apalagi diposisi merantau semuanya harus serba bisa.	Faktor Kebutuhan
P0122 P0123 P0124	Apa yang membuat kakak tetap semangat menjalani peran sebagai seorang ibu dari yang bapak lihat sekarang?	
S0125 S0126 S0127 S0128 S0129 S0130	Eee pastinya saat kakak melihat tumbuh kembang anak ya Alhamdulillah ya bisa dibilang baik, dan kalau berat badan sianak naik si kakak lebih semangat lagi dia senang dan merasa kalau perjuangannya itu Nampak hasilnya	Faktor motivasi

P0131 P0132 P0133	Menurut bapak sekarang, bagaimana kakak memandang perubahan hidupnya setelah menjadi seorang ibu?	
S0134 S0135 S0136 S0137 S0138 S0139 S0140 S0141 S0142	Eum gimana ya dari yang saya lihat kakak udah menerima perubahan tersebut, Setelah menjadi ibu rutinitasnya emang banyak berubah karena waktunya kan udah terbagi juga untuk suami terus buat anak juga tentunya untuk kakak sendiri sekarang terbatas. Terkadang ia menyelesaikan pekerjaan rumah dulu baru setelah itu mengambil waktu untuk dirinya gitu.	Faktor Persepsi
P0143 P0144 P0145	Selanjutnya, bagaimana hubungan kakak dengan abang atau dengan keluarga setelah kakak melahirkan?	
S0146 S0147 S0148 S0149 S0150 S0151 S0152 S0153	Nahh kalau itu hubungan kami ya tetap baik malahan terkadang saya sama-sama belajar dalam mengurus anak. Kalau hubungan dengan keluarga palingan saling memberi kabar aja lewat WhatsApp gitu atau VidioCall cerita-cerita apa gitu seputar kami disini keluarga juga selalu mendengarkan cerita kami terus dikasih dukungan juga apalagi ayah ya	Faktor Persepsi
P0154 P0155 P0156 P0157	Berarti hubungannya tetap aman aja ya bg, kalau gitu menurut abang ni yang membuat hubungan tetap berjalan baik meskipun udah punya anak tu gimana bg?	
S0158 S0159 S0160 S0161 S0162	Kuncinya percaya satu sama lain jangan mudah emosi. Emosi harus dikontrol kalau capek atau lelah itu dibilang biar sama-sama ngerti terus nanti cari solusinya. Intinya saling memahami dan saling membantu	Faktor Persepsi
P0163 P0164 P0165	Berikutnya bagaimana kemampuan sang kakak dalam merawat anak menurut pengamatan abang?	
S0166 S0167 S0168 S0169 S0170 S0171 S0172	Bagus ya, karena dari jiwa ke ibunya itu aja udah 130ai ka. Kakak sering mengajak anak berinteraksi terus ngajak anak belajar apa yang sesuai dengan usianya dan kasih tau kayak hal 130ai kapa yang dapat dilakukan oleh anak , jadi saya lihat kemampuan dia dalam merawat anak sudah ada	Faktor Kemampuan
P0173 P0174	Apakah kemampuan kakak dalam merawat anak semakin baik dari waktu ke waktu?	
S0175 S0176 S0177 S0178 S0179 S0180	Alhamdulillah. Kita belum begitu sempurna tapi kita berusaha menyempurnakannya Sekarang kakak sudah lebih paham kebutuhan anak misalnya kayak kapan kasih makan anak dan apa lain gitu intinya kakak seorang yang mau belajar	Faktor Kemampuan

P0181 P0182 P0183	Lanjut ya pak, sifat kakak apa yang paling menonjol ketika menjalani aktivitas sehari-hari bersama anak?	
S0184 S0185 S0186 S0187 S0188 S0189 S0190 S0191	Kalau menurut saya kakak itu orangnya memang lumayan sabar ya, terus kalau sama anak juga cepat responnya. Walaupun kadang capek, dia tetap diusahakan ngurus anaknya dulu. Dia juga orangnya nggak terlalu banyak mengeluh, paling kalau memang sudah capek baru bilang sama suaminya kayak cerita aja nanti gitu dek	Faktor kepribadian
P0192 P0193 P0194 P0195 P0196	Menurut bapak nih, ketika kakak mengambil keputusan mengenai sesuatu yang berkaitan dengan anak, apakah biasanya ia tetap dengan keputusan tersebut atau mudah berubah? Bisa diceritakan?	
S0197 S0198 S0199 S0200 S0201 S0202	Kalau sudah yakin biasanya tetap sih. Apalagi kalau soal anak, dia biasanya dipikirin dulu sebelum memutuskan. Kalau sudah merasa itu yang terbaik untuk anak ya biasanya dia jalankan, kecuali memang ada pertimbangan lain atau dikasih saran sama suaminya.	Faktor kepribadian
P0203 P0204	Okey bg, udah itu aja pertaanyan makasih sekali lagi bg udah mau meluangkan waktunya	
P0205	Iya sama-sama	

Lampiran 6. Hasil Wawancara (verbatim) Autoanamesa Subjek 2

HASIL VERBATIM SUBJEK 2

Responden : M

Umur : 27 tahun

Hari/Tanggal : Rabu, 15 Juli 2026

Durasi Wawancara : 1 Jam 13 menit

Lokasi/Tempat : Rumah subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002	Assalamualaikum kak maaf kak ya ganggu waktunya siang-siang hehe	
S0003	Waalaikumsalam ohiya gak apa	
P0004 P0005 P0006 P0007 P0008	Perkenalkan nama saya Muna Rizka, kakak boleh panggil Muna atau Ika kak buat lebih dekat. Ohiya asal kampus saya dari Universitas Muhamaadiyah Aceh atau Unmuha singkatannya kak.	
S0009 S0010 S0011 S0012 S0013 S0014	Oh iya, depan rumah kakak ni yang dipojok kiri anak unmuha juga katanya kampus disitu tapi kurang tau jugak ya soalnya suami kakak yang pernah ngomong hehe biasa tetangga kalau ketemu kan ngomong karna kakak sering didalam sama anak hehe	
P0015 P0016	Oh mungkin iya kak karena akses nya kita bilang lumanyan gak jauh ke kampus ya	
S0017 S0018	Iya dari sini ke kampus palingan 10 menit kurang lebih ya	
P0019 P0020 P0021 P0022 P0023	Hehe iya kak, ohiya sebelumnya izin ya kak saya wawancara dan selama wawancara berlangsung nanti saya rekam suara kakak dijamin tidak tersebarluaskan dan aman banget kak	
S0024 S0025	Iya dek gak apa, sama-sama nyamaan kita aja karena adek juga ngerti kan	
P0024 P0025	Iya kak pasti, sebelumnya maana si adek ni kak?	
S0026 S0027 S0028	Baru aja tidur barusan ni karena udah siap berak kakak ganti pempes terus sama minum susu	
P0029 P0030 P0031	Udah waktunya tidur lagi kak ya, langsung aja kak ya kita mulai tapi gak apa santai aja kak kayak ngomong biasa aja kita	
S0032	Iya dek tapi kakak takut-takut salah jawab	

P0033 P0034 P0035 P0036	Gak ada jawaban benar dan salah kak amantuu hehehe, setelah menjadi ibu apa kelebihan yang muncul atau berkembang didiri kakak?	
S0037 S0038 S0039 S0040 S0041	Eumm gimana ya, setelah menjadi ibu tu kakak merasa lebih sabar, lebih bertanggung jawab dan lebih mampu mengatur waktu terus lebih mandiri ya karena mengurus anak jauh dari keluarga	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0042 P0042	Dalam situasi apa kak yang sering kakak rasakan kelebihan tersebut muncul?	
S0043 S0044 S0045 S0046 S0047 S0048	Eee kayak anak sakit atau rewel kakak mencoba tenang mencari tau penyebab dia rewel ni kenapa kakak usahain gak panik gitu gak ceroboh asal kasih yang penting dia diem kakak gak gitu nanti yang ada malah kesusahan sendiri	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0049 P0050 P0051	Eee kak, kalau kekurangan yang sering kakak rasakan selama jadi ibu muda merantau apa kak?	
S0052 S0053 S0054 S0055	Kekuranga yang sering kakak rasakan tu tidak ada keluarga yang dekat dengan kakak untuk membantu jaga anak, kadang pas kekgitu kakak ngerasa kesepian	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0056 P0057	Kalau kesepian gitu, biasanya apa yang kakak lakukan?	
S0058 S0059 S0060 S0061 S0062 S0063 S0064	Ya udah kakak tetap lanjut kewajiban kakak kayak kasih makan anak terus kasih dia susu nanti kalau anak tidur semisal kakak lagi ngerasa kesepian bukak hp bentar, dulu tu pas hamil kakak ada download game sih hahah main game itu, kadangkun nonton tv jugak ada film yang kakak sukak	
P0065	Apakah kakak sering merasa kesepian?	
S0066 S0067 S0068 S0069	Kalau dibilang sering gak juga ya, tapi kadang ada momen dimana kesepian tu datang padahal dengan mengurus anak aja kita udah cukup ya tapi itulah namanya merantau	
P0070	Kalau gitu kakak ngerasa terganggu gak?	
S0071 S0072 S0073 S0074	Gak sih dek, kakak orangnya fine aja selagi hal tersebut bukan masalah besar yaudah lah tuh masih ada tv buat dinonton atau gak main hp sebentar	
P0074 P0075	Eee gitu kak ya, kalau kesulitan bagaimana cara kakak mengatasinya?	

S0076 S0077 S0078 S0079 S0080 S0081 S0082 S0083	Saya coba berdiskusi dengan suami sih biasanya atau tenaga kesehatan misal bidan gitu biar ada solusi terus kayak tanya-tanya ketetangga jugak mereka lebih tua kan pasti paham terus nanti dapat lah satu atau dua kata untuk pembelajaran kakak dan orangtu sering kasih dukungan juga buat kakak jadi ya gitu dek, jalani aja jangan malu bertanya	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0084 P0085 P0086	Menurut kakak, bagian tersulitnya lagi ketika merantau bagian menyesuaikan diri atau mengurus anak kak?	
S0087 S0088 S0089 S0090 S0091 S0092 S0093 S0094 S0095 S0096 S0097 S0098	Kalau cara menyesuaikan diri dengan tetangga disini kakak rasa sih bisa ya, tetangga di sini ramah-ramah. Pertama kali kakak ke sini memang mereka langsung datang bantu pindahan gitu. Sudah mulai kelihatan dari pertama. Kalau sulit tentang hal lain mungkin pas butuh sesuatu hal yang kita harus beli, ini harus tanya dulu sama tetangga, konsultasi dulu ini biasanya dijual di mana? ini biasanya ke mana kita harus pergi beli nya ya seperti itu	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0100 P0101	Oh berarti informasi tentang keperluan rumah tangga kak ya?	
S0101 S0102 S0103 S0104 S0105 S0106 S0107	Iya dek, kalau awal-awal kan gak tau kita harus beli ini itu kemana terus lama-lama baru tau kakak tanyak-tanyak tetangga mereka pada bilang juga kalau beli yang ini tu ditoko ni lengkap keperluan anak, terus kalau sayur disini sering segar-segar gitulah dek ibu-ibu haahah	
P0108	Kalau cara mengurus anak kak?	
S0109 S0110 S0111 S0112 S0113 S0114	Kalau cara mengurus anak juga sama halnya kayak tadi dek, kami sering berbagi informasi dan saring menyalurkan pengalaman mana tau kelebihan kakak bisa dipakai orang lain begitu juga dengan sebaliknya dek	Aspek <i>self knowledge</i> dan <i>self insight</i>
P0115 P0116 P0117	Eee iya kak, bagaimana kakak udah menerima perubahan yang terjadi di kehidupan kakak setelah melahirkan anak pertama?	
S0118 S0119 S0120 S0121	Awalnya kaget ya, karena udah beda rutinitas gitu mulai dari jam tidur sampai bangun tidur tu berubah tergantung anak tidur kapan terus lama-lama yaudah gak terasa sih dinikmati aja	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accaptance</i>

S0122 S0123	karena ini bagian proses dan kakak selama dia gak nangis aman aja kakak nikmati aja	
P0124	Eee adek begadang kak?	
S0125 S0126 S0127 S0128 S0129	Iya dia begadang tapi gak selalu jugak, itulah kadang dia begadang tu kita harus temenin dia harus disamping dia apa yang dia minta lah atau dia lagi buat apa tu nah harus kita lah gitu dia	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accptance</i>
P0130 P0131	Ooo maunya mamaknya tu liat gitu dia main apa ya	
S0132 S0133	Iya dia mau kayak gitu, kalau gitu kakak sambil idupin tv jugak sekalian	
P0134 P0135	Apakah kakak merasa kesulitan dengan kondisi tersebut?	
S0136 S0137 S0138 S0139 S0140	Awalnya sulit ya, karena kan kakak sendiri suami kakak sering lembur kerjanya tapi dibalik hal itu kakak harus bisa menjadi ibu yang baik yang bisa bertanggung jawab untuk anak kakak	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accptance</i>
P0141 P0142	Kalau suami lembur gitu biasanya kakak ngapain?	
S0143 S0144 S0145 S0146 S0147	Kalau si adek bisa tidur cepat kakak juga ikut tidur terus, tapi kalau ada momen dimaana kadang dia begadang suami kakak lembur yaudah kakak kasih mainan ke dia biar dia lalai gitu yang penting dia jangan nangis	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accptance</i>
P0148 P0149 P0150	Apa yang membuat kakak tetap bertahan menjalani masa-masa sulit setelah melahirkan?	
S0151 S0152 S0153 S0154 S0155 S0156 S0157 S0158	Anak sih, dia motivasi terbesar kakak dari dia kakak belajar apa itu seorang ibu, terus dukungan suami dan keyakinan diri kakak sendiri. Kalau ada kesulitan yang kita dapat sekarang tentunya akan ada kemudahan didepan ya itu yang mebuat kakak terus bertahan. Eeee kayak ngeliat anak tumbuh sehat juga pasti kita ikut senang ya	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accptance</i>
P0159 P0160	Kalau cara kakak memandang diri kakak setelah menjadi seorang ibu gimana kak?	
S0161 S0162 S0163 S0164	Saya merasa diri saya udah banyak sabar terus lebih dewasa ya dan bertanggung jawab, sekarang kakak juga lebih mengutamakan kebutuhan anak	Aspek <i>self objectivity</i> dan <i>self accptance</i>
P0165 P0166 P0167	Semisal kakak lelah dalam mengurus anak. Apa yang kakak lakukan agar diri kakak tetap tenang?	

S0168 S0169 S0170	Biasanya kakak tarik napas dalam-dalam, istirahat sebentar atau kakak minta bantuan suami untuk kakak rehat bentar	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>
P0171 P0172	Suami kakak ikut membantu jaga siadek juga kak?	
S0173 S0174 S0175 S0176 S0177	Iya kami sama-sama dek, cuman kan suami kakak kerja jadi mungkin lebih banyak kakak, yang penting tu ada lah dia kayak menjaga terus kayak ngajak main si adek udah cukup bagi kakak,	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>
P0178 P0179 P0180	Apa yang kakak lakukan biar gak mudah terbawa emosi saat menghadapi kesulitan setelah melahirkan?	
S0181 S0182 S0183 S0184 S0185 S0186 S0187	Apa ya..setelah melahirkan tu emosi kita tu tentunya naik turun pasti, yaudah kakak berusaha berpikir yang positif-postif aja sih berdoa jangan lupa ingat aja ini adalah proses kalau kita berhasil kita juga yang merasakan keberhasilan tersebut itu kalau suami kakak yang bilang	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>
P0188	Berarti panutan ya kak hahaa	
S0189 S0190	Iya dek hahaha dia sering tu kayak ngomong gitu ke kakak biar kakak senang	
P0191 P0192 P0193	Kalau lagi gak ada suami dirumah, semisal ada satu hal yang membuat kakak emosi bagaimana kakak mengendalikannya?	
S0194 S0195 S0196 S0197 S0198 S0199	Mungkin kakak diam ya, diam enggak banyak bicara. Kakak diam aja dulu untuk mengendalikan emosi diam aja dulu, sabar, mengucap mungkin. Habis itu kalau udah agak tenang ya udah mulai bicara lagi sama anak.	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>
P0200 P0201 P0202	Lanjut kak ya. Apa yang kakak lakukan untuk meningkatkan kapasitas atau keahlian jadi seorang ibu?	
S0203 S0204 S0205 S0206	Kakak banyak baca di internet gitu dek atau gak kakak tanyai kebidan tempat kakak posyandu atau tetangga yang udah berpengalaman	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>
P0207 P0208 P0209	Eumm lanjut ya kak, hal apa yang paling banyak kakak pelajari setelah menjadi seorang ibu muda seperti sekarang?	
S0210 S0211 S0212	Kakak belajar tentang kesabaran, cara ngatur waktu yang baik dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan anak	Aspek <i>self deveploment</i> dan <i>self control</i>

P0213 P0214	Menurut kakak, kebutuhan apa yang paling penting untuk si adek?	
S0215 S0216 S0217	Untuk sekarang ini susu ya, karena dia gak asi Satu kaleng tu mungkin seminggu atau seminggu lebih duahari gitu	
P0218	Kencang kak ya adek minum susu	
S0219	Oh banget itulah dek dua jam sekali susu dia	
P0220	Eee iya kak, kalau makan gimana kak?	
S0221 S0222 S0223 S0224	Untuk makan alhamdulillah aman ya, palingan kalau sakit aja dia gamau makan harus kita kasih juga kita paksain untuk isi perutnya	
P0225 P0226	Si adek udah tau gitu <i>mintak kayak makanan-makanan</i> gitu kak?	
S0227 S0228 S0229 S0230 S0231	Iya udah <i>ngerti</i> dia, kadang kakak beli kue sama <i>tetangga</i> ada jualan dirumah gitu kakaktu nanti diantar kerumah kakak, dia tau nanti dia <i>tunjuk-tunjuk</i> tu plastiknya kakak kasih kakak <i>suapin</i> makan dia dek..	
P0232 P0233 P0234	Alhamdulillah ya kak.. terus apa yang kakak rasakan semisal banyak tantangan dalam menjalani peran sebagai ibu muda?	
S0235 S0236 S0237	Gak tau gimana ya dek lelah pasti, tapi juga ada bahagia karena bisa melihat tumbuh kembang si adek	Aspek <i>satisfaction</i>
P0238 P0239 P0240	Apa hal yang membuat kakak bahagia atau bangga ketika menjadi seorang ibu kayak sekarang?	
S0241 S0242 S0243 S0244 S0245 S0246	Itulah ketika kakak lihat si adek semakin hari tumbuh kembang nya semakin baik, setiap ada perkembangan baru dari si adek kakak merasa senang karena usaha kakak gak sia-sia dalam merawat nya apalagi kakak merantau itu suatu hal berharga sih	Aspek <i>satisfaction</i>
P0247 P0248	Contoh perkembangan baru nya apa kak kalau boleh tau?	
S0249 S0250 S0251 S0252 S0253	Eee semisal dia udah bisa berdiri terus ketika ada bunyi sesuatu kayak misal dimainkan ada tu kan bunyi-bunyi dia ketawa sambil tepuk tangan kalau diajak ngomong dia udah bisa merespon gitu..	Aspek <i>satisfaction</i>
P0254 P0255	Apakah kakak puas dengan kehidupan saat ini?	
S0256 S0257 S0258	Alhamdulillah ya kakak puas dan bersyukur, walaupun ada tantangan apalagi kehidupan merantau kayak kakak, tapi kakak merasa	Aspek <i>satisfaction</i>

S0259 S0260	bahagia karena punya keluarga ini apalagi ada suami yang selalu mendukung	
P0261 P0261	Pelajaran apa yang paling kakak dapatkan setelah melahirkan anak pertama?	
S0263 S0264 S0265 S0266 S0267	Saya belajar kalau jadi ibu tu harus punya banyak kesabaran, kesiapan mental dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan, apalagi kakak merantau jadi harus belajar lebih mandiri	Aspek <i>satisfaction</i>
P0268 P0269 P0270	Menurut kakak ni, pengalaman menjadi ibu muda memberikan perubahan seperti apa dalam kehidupan kakak?	
S0271 S0272 S0273 S0274 S0275	Pengalaman nya ya mungkin tentang bagaimana saya harus lebih dewasa terus bagaimana agar lebih bisa bertanggung jawab dan mandiri karena menjalani peran yang jauh dari keluarga	Aspek <i>satisfaction</i>
P0276 P0277	Kebutuhan apa yang paling kakak butuhkan setelah melahirkan?	
S0278 S0279 S0280	Dukungan dari keluarga sih dek misal dukungan suami kaka, terus waktu istirahat juga dan kayak informasi perawatan anak	Faktor kebutuhan
P0281	Apakah terpenuhi kebutuhan tersebut kak?	
S0282 S0282 S0284 S0285	Alhamdulillah terpenuhi dek, suami kakak membantu mengurus anak juga, jadi kakak lebih tenang juga ya apalagi peran ibu muda merantau gini	Faktor kebutuhan
P0286 P0287	Selain dari kebutuhan diatas, apakah ada dukungan lain untuk kebutuhan kakak?	
S0288 S0289 S0290 S0291 S0292 S0293	Semisal suami hari libur kerja kami keluar jalan-jalan juga atau kalau ada waktu gak lembur kami tu jugak ada keluar cari-cari angin malam hehe pas pulang beli wedrink gitu yang penting suami ngertiin udah cukup ya	Faktor kebutuhan
P0294 P0295	Eee iya..Kalau informasi perawatan anak gimana kak?	
S0296 S0297 S0298	Tulah dari-dari bidan lah dek ke poyandu kan kalau gak Vc-an ke orang tua dikampung ataupun tetangga disini yang ada pengalaman	Faktor kebutuhan
P0299 P0300 P0301 P0302	Ohiya kak, Ni tambahan ya semisal kakak vc-an dari keluarga atau orang tua dikampung, bagaimana perasaan kakak setelah itu?	
S0303 S0304	Merasa senang, merasa lega kalau udah video call, serasa kakak udah pulang	Faktor kebutuhan

S0305 S0306 S0307 S0308 S0309 S0310 S0311 S0312	kampung walaupun cuma lewat media sosial, lewat tatapan muka gitu kan. Tapi udah merasa aman. rasanya itu terasa gitu. Jadi agak kerinduan kita itu sedikit berkurang. Kadang-kadang vc-an sampai 1 jam kan. paling cepat mungkin 30 menitan, abis itu udah merasa aman, merasa lega, merasa udah cukup.	
P0313 P0314	Apakah kakak punya teman dekat selain suami?	
S0315 S0316 S0317 S0318	Ada dek, ada teman dia sering ke rumah, sering cerita-cerita kami terus curhat. Dan kadang-kadang keluar mungkin jalan-jalan sama dia gitu sambil bawa anak juga	Faktor kebutuhan
P0319 P0320	Bagaimana perasaan kakak kalau gak mendapat kebutuhan tersebut?	
S0321 S0322 S0323 S0324 S0325 S0326	Tentunya kakak merasa sedih dan lelah, karena kalau merantau ditambah gak ada yang dukung itu berat banget rasanya dek kayak aapapun yang kita buat akan jadi masalah terus karena itu tadi dukungan gak ada ujung-ujungnya capek sendiri	Faktor kebutuhan
P0327 P0328 P0329	Eee iya kak kayak hambar ya..kalau setelah melahirkan kebutuhan apa yang kakak rasakan berubah?	
S0330 S0331 S0332 S0333	Kebutuhan istirahat sih dek, karena setelah punya anak kebutuhan istirahat berkurang kadang kalau dia gak tidur kita ikut begadang sama dia	Faktor kebutuhan
P0334 P0335	Kalau kurang istirahat gitu, kekmana apakah pengaruh ke aktivitas kakak?	
S0336 S0337	Iya sih dek, kalau kurang istirahat gitu badan kakak terasa cepat lelah	
P0338 P0339	Cara kakak mengatasi nya gimana biasanya?	
S0340 S0341 S0342 S0343 S0344	Biasanya kayak anak tidur kakak ikut istirahat terus sekalian dek, kalau ada pekerjaan rumah yang emang ga mendesak yaudah tu nanti aja dulu yang penting istirahat kakak cukup itu semuanya nanti siap sendiri	Faktor kebutuhan
P0345 P0346 P0347	Berarti kakak lebih mengutamakan kesehatan dulu ya. Kalau kondisi gitu apakah mempengaruhi aktivitas kakak sehari-hari?	
S0348 S0349 S0350	Lebih terbatas aja sih dek, karena waktu lainnya ya untuk si adek untuk ngejaga dia karena gak ada keluarga dekat semuanya	Faktor kebutuhan

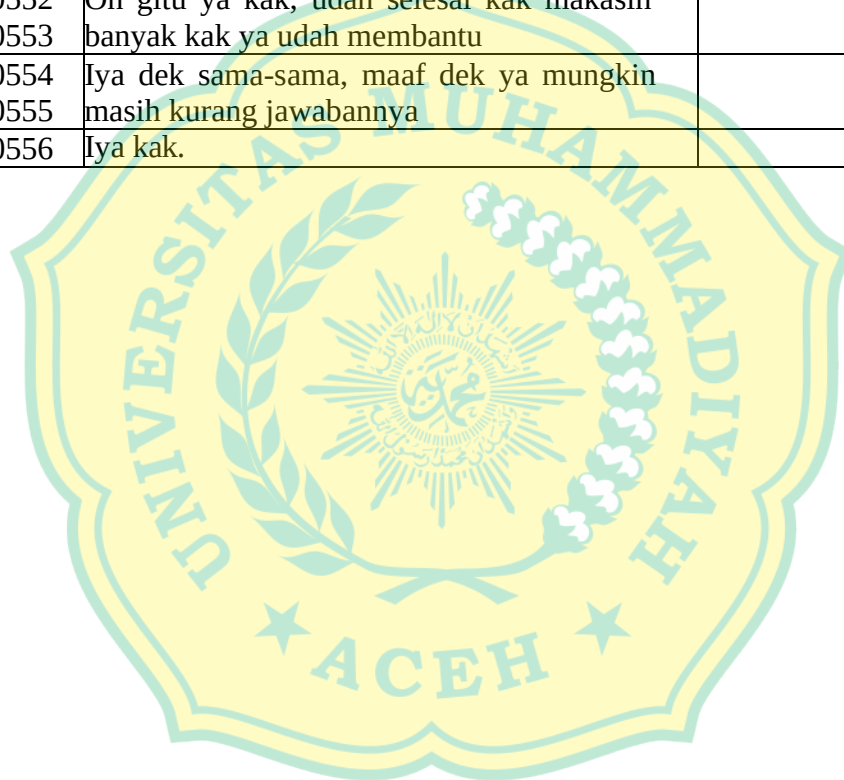
S0351 S0352 S0353 S0354 S0356 S0357	harus kakak atur sendiri, palingan kalau suami cepat pulang kerja alhamdulillah ayahnya langsung mau ambil si adek buat mutar-mutar cari angin sore biasanya kakak ikut atau gak si adek aja sama ayahnya, intinya sama-sama mengerti dek	
P0358 P0359	Apa yang membuat kakak tetap semangat menjalani peran sebagai seorang ibu?	
S0360 S0361 S0362 S0363	Ketika melihat si adek senyum terus perkembangan dia dan kesehatan adek semakin baik itu jadi kesenangan dan motivasi kakak untuk terus semangat	Faktor motivasi
P0364 P0365	Ketika kakak lelah.apa yang biasanya yang membuat kakak kembali kuat dan bertahan?	
S0367 S0368 S0369 S0370 S0371	Ketika kakak berbagi cerita dengan suami dan suami mau mendengarkannya terus ketika melihat anak adanya perkembangan yang berubah dari hari ke hari itu membuat kakak kembali kuat	Faktor motivasi
P0372 P0373	Apa yang kakak lakukan untuk menjadi ibu yang baik buat si adek?	
S0374 S0375 S0376 S0377 S0378	Berusaha memberikan yang terbaik untuknya, terus memberikan kasih sayang dan perhatian penuh juga dan memenuhi kebutuhannya. Kakak juga berusaha menjadi contoh yang baik dalam bersikap padanya	Faktor motivasi
P0379 P0380 P0381	Eee iya kak, apakah ada harapan kakak buat kakak sendiri dan buat keluarga setelah adanya anak pertama?	
S0382 S0383 S0384	Harapan buat sendiri semoga lebih bisa mengontrol emosi dan terus belajar agar menjadi ibu yang lebih baik.	Faktor motivasi
P0385	Kalau harapan buat keluarga apakah ada kak?	
S0386 S0387 S0388 S0389 S0390	Ya mungkin kakak berharap keluarga kami diberikan kesehatan terus harmonis serta saling mendukung satu sama lain agar bisa membesarkan anak dengan baik hingga menjadi anak yang saleh.	Faktor motivasi
P0391 P0392	Aamiin ya kak, bagaimana kakak memandang perubahan hidup setelah menjadi seorang ibu?	
S0393 S0394 S0395 S0396	Menjadi ibu memberikan kakak banyak pelajaran, salah satunya kakak lebih bisa bertanggung jawab, lebih sabaar dan lebih memprioritaskan kebutuhan anak	Faktor persepsi
P0397 P0398	Apakah perubahan tersebut kakak rasakan atau kebahagiaan?	

S0399 S0400 S0401 S0402 S0403 S0404 S0405 S0406	Keduanya sih, karena awalnya menatang karena harus menyesuaikan diri dengan peran baru dan mengurus bayi yang harus diberikan perhatian penuh, namun seiring berjalan waktu kebahagiaan itu datang dengan melihat anak tumbuh sehat dan tumbuh lebih baik, jadi tantangan tadi tu kayak udah lupa gitu dek hahaha	Faktor persepsi
P0407 P0408	Bagaimana pandangan kakak terhadap pasangan setelah melahirkan?	
S0409 S0410 S0411 S0412 S0413	Kakak merasa peran suami kakak sangat penting, kakak berharap suami kakak selalu mendukung penuh apa yang kakak lakukan dan membantu ketika kakak merasa lelah gitu ya dek..	Faktor persepsi
P0414 P0415	Kalau pandangan kakak terhadap lingkungan sekitar?	
S0416 S0417 S0418	Aman aja sih dek, karena tetangga juga memberikan semangat serta berbagi pengalaman dalam merawat anak	Faktor persepsi
P0419 P0420 P0421	Ohiya, mungkin tambahan nya ya kak. Boleh kakak cerita dukungan tetangga atau lingkungan sekitar sekarang kak	
S0422 S0423 S0424 S0425 S0426 S0427 S0428 S0429 S0430 S0431	Bentuk dukungan misalnya tetangga ya sering datang ke rumah terus sering berbagi cerita, misal cara ngurus anak tuh gimana? habis itu cara kami menyesuaikan diri sama lingkungan pas pertama kali kakak ke sini kan tetangga dulu yang ke sini itu kakak rasa emang dukungan dari tetangga ramah memang langsung nerima kita sebagai tamu di tempat mereka tinggal.	Faktor persepsi
P0432 P0433	Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas kakak?	
S0434 S0435 S0436 S0437 S0438 S0439	Gimana ya bilangnye dek, kalau ada yang kasih saran dan berbagi pengalaman tentang ngurus anak kayak kakak lebih semangat menjalani aktivitas sehari-hari tentunya gak akan kebingungan kalau ada masalah gitu mungkin ya dek	Faktor persepsi
P0440	Masalah apa misalnya maksud kkaktu?	
S0441	Misal tentangan pengasuhan sianak dek..	
P0442 P0443	Berarti gak ada yang keberatan atau ganggu gitu kak?	

S0444 S0445 S0446	Selama ini selama kakak tinggal disini belum ada sih dek ya kek kakak bilang tadi mereka pada bilang dan ngasih tau dek	Faktor persepsi
P0447 P0448 P0449	Baguslah kak ya, Bagaimana kalau kakak belajar tentang kebutuhan siadek setelah melahirkan?	
S0450 S0451 S0452 S0453	kalau tentang kebutuhan si adek kakak belajar dari internet ya, kayak YouTube atau bertanya kebidan dek kalau gak ke grub Posyandu kampung ini..	Faktor kemampuan (kognitif)
P0454 P0455	Eumm..semisal hal baru yang kakak pelajari setelah menjadi seorang ibu tu apa ya kak?	
S0456 S0457 S0459 S0459	Kakak udah lebih memahami tanda ketika anak lapar atau lagi tidak nyaman terus cara mengendalikan emosi serta caranya agar lebih bersabar dengan keadaan toddler ini huhu	Faktor kemampuan (kognitif)
P0460 P0461 P0462	Kalau kaka lagi stress atau lelah saat ngurus anak, bagaimana cara kakak ngendalikan emosi?	
S0463 S0464 S0465 S0466 S0467 S0468	Biasanya kakak tarik napas dalam-dalam, dan menenangkan diri dahulu terus minta bantuan kesusami liat si adek sebentar, kadang pun suami kakak langsung diambarnya adek tu, nanti kalau udah reda dan tenang kakak pasti lanjut ngurus kok	Faktor kemampuan (Afektif)
P0469 P0470 P0471	Oihya kak, dari pada kenapa-napa nanti ya. Kalau merasa seedih atau kewalaahan apa yang kakak lakukan?	
S0472 S0473 S0474 S0475 S0476	Ya biasanya kakak cerita kesusami atau Vc-an sama orangtua dikampung mereka selalu dengar bahkan selalu kasih kakak dukungan buat kakak lebih semangat disini selama jadi ibu perantau	Faktor kemampuan (Afektif)
P0477 P0478	Udah berapa lama kakak ngerantau nya kak kalau boleh tahu?	
S0479 S0480	Dari setelah nikah sampek sekarang dek, 2 tahunan lebih kurng mungkin yaa	
P0481 P0482 P0483 P0484	Bagaimana pengalaman kakak pertama kali melakukan perawatan anak sendiri kak? Kayak memandikan atau menyusui serta menenangkan anak?	
S0485 S0486 S0487 S0488 S0489	Awalnya gugup dek takut ada kesalahan, namanya kita perantau kan ya jadi harus bisa mandiri terus kakak mulai pelan-pelan hingga terbiasa sampek sekarang alhamdulillah aman ya dek, ya kalau ada kesalahan kakak belajar	Faktor kemampuan (Psikomotor)

S0490 S0491 S0492 S0493 S0494 S0495	terusterusan kakak retouch tu dimana kesalahan kakak karna kalau hasil yang salah tu bisa kita perbaiki dan berhasil kita pasti senang banget dek. Kalau menyusui kakak gatau gimana bilanganya takut salah karena adek dia tidak asi gitulah dek hehe	
P0496 P0497 P0498 P0499	Eumm iya kak, selanjutnya apakah ada aktivitas merawat anak dari awalnya sulit sekarang udah bisa kakak lakukan dengan baik?	
S0500 S0501 S0502 S0503 S0504 S0504 S0506 S0507	Ya itu dek, awalnya kakak sulit cara tenangin anak rewel dan ngatur jadwal makannya. Namun seiirng berjalan waktu dan kakak belajar terus-menerus dari bidan atau tetangga yang udah pengalaman tentang kebutuhan dan pengasuhan si adek, sekaarang kakak udah ngerti dan malah lebih dalam merawatnya dengan baik	Faktor kemampuan (Psikomotor)
P0508 P0509 P0510	Selanjutnya apakah ada perubahan dalam diri Kakak setelah menjadi ibu? Kalau ada, seperti apa perubahan tersebut?	
S0511 S0512 S0513 S0514 S0515 S0516 S0517	Adaa ya, sekarang lebih sabar sih. Soalnya kalau dulu mungkin kalau capek ya bisa langsung istirahat, sekarang kan nggak bisa begitu karena ada anak. Jadi lebih belajar sabar sama keadaan, terus sekarang juga lebih mikirin sebelum melakukan sesuatu karena udah ada anak.	Faktor kepribadian
P0518 P0519 P0520	Kalau ada perubahan dalam diri kakak setelah menjadi ibu? Kalau ada, seperti apa perubahan tersebut?	
S0521 S0522 S0523 S0524 S0525 S0526 S0527	kakak orangnya lebih suka menjalani aja sih kak, nggak terlalu banyak dipikirin. Kalau ada sesuatu yang nggak sesuai ya dicoba terima dulu. Kayak sekarang pola tidur berubah, aktivitas juga berubah, awalnya kaget tapi lama-lama ya dinikmati aja. Jadi mungkin sifat itu yang lumayan membantu	Faktor kepribadian
P0528 P0529 P0530	Bagaimana cara kakak menyesuaikan sikap ketika berada di lingkungan tempat tinggal yang jauh dari keluarga?	
S0531 S0532 S0533 S0534 S0535 S0536 S0537 S0538	Kalau di tempat baru kakak yang sekarang ini kakak lihat orang-orangnya gimana, kebiasaannya gimana. Kakak juga nggak terlalu yang harus banyak bergaul, tapi kalau ada yang ngajak ngobrol ya kakakanggapi juga dek yang penting kakak bisa nyaman sama lingkungan di sini dan tetangga nya juga peduli kok	Faktor kepribadian

P0539	Ketika ada kebiasaan atau keadaan di	
P0540	lingkungan perantauan yang berbeda dengan	
P0541	kehidupan kakak sebelumnya, bagaimana	
P0542	biasanya kakak menyikapinya?	
S0543	Awalnya mungkin suka ngerasa aneh atau	Faktor kepribadian
S0544	belum terbiasa ya, karena kan beda sama di	
S0545	rumah dulu. Tapi biasanya kakak coba ikutin	
S0546	pelan-pelan. Kalau memang nggak cocok ya	
S0547	kakak cari cara sendiri supaya tetap nyaman,	
S0548	nggak langsung dipermasalahkan. Soalnya kan	
S0549	kita juga yang harus bisa menyesuaikan diri	
S0550	dengan keadaan di sini tapi alhamdulillah ya	
S0551	tetangga juga orang yang mau berbaur dek	
P0552	Oh gitu ya kak, udah selesai kak makasih	
P0553	banyak kak ya udah membantu	
S0554	Iya dek sama-sama, maaf dek ya mungkin	
S0555	masih kurang jawabannya	
P0556	Iya kak.	



Lampiran 7. Hasil Wawancara (verbatim) Alloanamesa subjek 2

HASIL VERBATIM ALLOANAMESA SUBJEK 2

Alloanamesa 2 dari : M (Subjek 2)

Inisial : K

Hubungan dengan Subjek : Suami

Umur : 31 tahun

Hari/Tanggal :Jumat/17 Juli 2026

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002	Assalamualaikum pak, mohon maaf sebelumnya pak ganggu waktunya	
S0003	Walaikumsalam, iya gak papa	
P0004 P0005 P0006 P0007	Izin pak ya, perkenalkan nama saya Muna Rizka boleh bapak panggil Muna atau Ika pak, saya dari kampus Unmuha batoh pak fakultas psikologi	
S0008	Oiya bagus ya	
P0009 P0010 P0011 P0012 P0013	Iya pak, sebelumnya makasih udah mau jadi partisipan untuk penelitian saya dan izin ya pak saya wawancara, mungkin selama wawancara saya rekam suara nya pak tentunya tidak disebarluaskan dan privasi pak	
S0014	Iya gakpapa	
P0015 P0016	Mungkin langsung saja pak ya kita mulai wawancaranya	
S0017	Iya boleh mulai aja	
P0018 P0019	Menurut bapak,apa kelebihan yang dimiliki kakak setelah menjadi seorang ibu?	
S0020 S0021 S0022 S0023 S0024 S0025 S0026 S0027 S0028	Eee kelebihan si kakak setelah menjadi seorang ibu lumayan signifikan, lebih apa namanya istilahnya lebih awareness ya, lebih hati-hati terhadap anak-anak. Jika dulu dia belum punya anak, eh melihat anak orang lain ya, mungkin tingkat kehati-hatiannya berbeda dengan anak sendiri. Terus dari pola makannya, pola tidurnya si anak juga dijaga itu sih itu emang udah jadi sifat keibuan karena emang nalar seorang ibu ya	Aspek <i>Self knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>
P0029 P0030 P0031 P0032	Eumm iya pak, kalau kesulitan yang paling sering kakak alami yang bapak tau atau ketahui selama menjalani peran sebagai ibu muda saat gimana pak? Apakah ada?	

S0033 S0034	Selama jadi seorang ibu mungkin eh merasa kerepotan mengurus rumah tangga pasti ya.	
P0035	Iya, mungkin selain itu pak?	
S0036 S0037 S0038 S0039 S0040 S0041 S0042 S0043 S0044 S0045	Eh, yang dulunya mengurus cuma diri sendiri, habis berkeluarga dan bersuami, sekarang udah mengurus suami, ditambah mengurus anak apalagi keadaan anak yang suka tantrum atau suka memberantakin barang mungkin ya. Paling di sisi itu aja sih kesulitan nya jadi harus mengontrol emosi dengan anak yang suka bikin ulah gitu. Kesulitan yang lain eh tidak terlalu kelihatan ya. Itu pada normalnya memang seperti itu.	Aspek <i>Self knowledge</i> dan <i>Self Insight</i>
P0046 P0047 P0048	Eee iya pak, apakah bapak sudah melihat atau merasakan sikakak udah menerima perannya sebagai seorang ibu?	
S0049 S0050 S0051 S0052 S0053 S0054 S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060	Cukup eh cukup kelihatan dari sisi yang saya lihat karena memang dimana yang dulunya eh waktu belum punya anak di rumah hanya waktu yang digunakan full untuk suaminya, persiapan makan atau segala macam kebutuhan suami. Ketika jadi seorang ibu ya, terbagi ya. kadang-kadang lebih prioritas yang mana dulu, istilahnya kalau dari sisi saya sendiri lebih memprioritaskan anak-anak daripada saya sendiri ya buat sementara ini. Jadi, kalau saya lihat kesiapan sebagai seorang ibu sikakak sangat-sangat kelihatan gitu.	Aspek <i>Self Objectivity</i> dan <i>Self Acceptance</i>
P0061 P0062 P0063 P0064	Baik pak, lanjut ya kalau menurut bapak lihat sehari-hari nih, kekmana cara kakak menghadapi atau mengurus si adek ketika ia merasa lelah dalam mengurus anak?	
S0065 S0066 S0067 S0068	Paling eh curhat ke saya sendiri ketika saya pulang kerja ya, ketika ada hal-hal yang memang membuat dia itu merasa susah mengontrol dari sisi emosi atau yang lain.	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0069	Mencari solusi barengan berarti pak ya	
S0070 S0071 S0072 S0073 S0074 S0075 S0076	Eee iya, dari saya sendiri juga mengingatkan kalau lelah atau apa baiknya dikontrol baik-baik jangan dimarahin lebih dikontrol agar psikologis anak tidak terganggu nantinya. Pada dasarnya hal seperti itulah yang dirasakan oleh kebanyakan seorang ibu jadi yamungkin sabar lah	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0077 P0078	Apakah bapak melihat adanya perubahan positif pada diri kakak setelah menjadi seorang ibu?	

S0079 S0080 S0081 S0082 S0083 S0084 S0085 S0086	Eh, banyak sekali hal-hal yang positif. Mungkin ini lebih kepada kebutuhan rumah tangga. Yang dulunya eh kayak seperti baju kotor yang kita ketika ada waktu langsung kita apa namanya tuh di cuci atau apa. Terus Ketika punya anak mungkin ya, ya apa namanya? Mmm, lebih eh memprioritaskan anak memperhatikan keadaan anak dulu seperti itu.	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0087	Kalau selain daripada itu apakah ada pak?	
S0088 S0089 S0090 S0091 S0092 S0093	Kalau hal positif yang lebih pada umumnya ya seperti yang saya katakan tadi ya lebih kepada eh memposisikan diri kapan menjadi seorang istri dan kapan menjadi seorang ibu gitu ya. Dan hal positif yang lain ya, intinya bertanggung jawab dengan waktu yang tepat eh ya itu aja sih.	Aspek <i>Self Development</i> dan <i>Self Control</i>
P0094 P0095 P0096 P0097	Oh iya pak, apakah bapak merasakan sikakak terlihat udah menikmati dirinya atau merasa bahagia setelah menjalani perannya sebagai ibu muda?	
S0098 S0099 S0100 S0101 S0102 S0103 S0104 S0105	Itu relatif ya. Kalau dari sisi saya nanti terlalu menilai dan memvonis nanti istri saya terlalu bahagia hahah. Tapi ya kalau dari seorang ibu, eh saya merasakan ya pasti ya kebanyakan perempuan kalau sudah merencanakan punya anak, ketika punya anak pasti bahagia. Iya. Tidak terkecuali istri saya sendiri yang memang dia sangat senang terhadap anak-anaknya.	Aspek <i>Satisfaction</i>
P0106 P0107	Mungkin ada lagi selain itu pak? boleh diceritakan saja pak	
S0108 S0109 S0110 S0111 S0112 S0113 S0114 S0115 S0116 S0117 S0118	Hal kayak tadi tu tentunya bisa mencerminkan kebahagiaan ketika dia eh apa namanya ya eum melihat anaknya bertumbuh kembang, dan kadang anaknya lucu. Tapi kalau keadaan dia sebagai seorang istri terhadap suaminya itu pola yang lain yang mungkin ya dari sisi dia sendiri yang bisa memberi jawabannya. Kalau dari sisi saya melihat dia jadi seorang ibu terlihat sekali. Dia sangat menikmati dan senang terhadap pertumbuhan anaknya itu bisa mencerminkan ya dia bahagia mempunyai anak gitu.	Aspek <i>Satisfaction</i>
P0119 P0120	Menurut bapak ni, dukungan apa yang paling dibutuhkan kakak setelah melahirkan?	
S0121 S0122 S0123	Ee ada dua sisi ya kalau menurut saya lihat dukungan psikologis dan dukungan yang sifatnya material seperti finansial. Kalau dari	Faktor Kebutuhan

S0124 S0125 S0126 S0127 S0128	sisi psikologis ya lebih kepada istilahnya ya banyak memberikan saran-saran ketika apa namanya menghadapi keadaan anak yang berbagai macam tingkah lakunya. Ee lebih mengontrol emosi itu dukungan psikologis.	
P0129 P0130	Kalau dukungan finansial boleh bapak ceritakan?	
S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 S0136	Ya kalau dukungan dari sisi material dan finansial ya itu alternatif juga ya yang memang tidak luput pada kebanyakan seorang ibu. Ee contohnya kayak membutuhkan perawatan segala macam dan yang lainnya untuk kebutuhan pribadi si kakak	Faktor Kebutuhan
P0137 P0138	Bagaimana kondisi Kakak jika tidak mendapatkan dukungan tersebut?	
S0139 S0140 S0141 S0142 S0143 S0144 S0145 S0146 S0147	Sangat-sangat tidak kondusif ya kalau menurut saya lihat seorang ibu tanpa dukungan seorang suami apalagi dengan posisi merantau, tentunya sangat-sangat mempengaruhi psikologis yang pertama karena psikologis itu yang menjadi titik awal keadaan kita semuanya. Kalau psikologis bagus ya apa pun yang kita lakukan pasti tidak mengganggu. Jika psikologis tidak bagus yang lain bisa kacau gitu kan.	Faktor Kebutuhan
P0148 P0149	Berarti kakak kalau ada keluhan apa-apa tunggu dulu bapak pulang baru cerita ya	
S0150 S0151 S0152 S0153 S0154 S0155	Iya gitu pastinya ya, karena saya keadaannya berangkat pagi pulang sore kadang-kadang bahkan sampai malam jadi lembur gitulah. Palingan kakak keep dulu. Bisa dibilang beratlah menjadi seorang ibu tanpa kehadiran full suami.	
P0156 P0157 P0158	Apa yang membuat kakak tetap bertahan menjalani perannya sebagai seorang ibu yang bapak lihat sekarang ini?	
S0159 S0160 S0161 S0162 S0163	Ee mungkin anak ya, karena memang istri saya ini apa ya soalnya dia dari dulu memang suka sama anak kecil jangan anak sendiri dia, anak orang lain saja dia suka gitu kan ceria apalagi kalau ada anak sendiri.	Faktor Motivasi
P0164	Berarti tidak ada keberatan pak ya	
S0165 S0166 S0167 S0168 S0169	Ya pastinya, karena memang ee dia tidak apa istilahnya tidak merasa terpaksa mempunyai anak bahkan kita program bersama memiliki anak sehingga dia tidak ada alasan untuk tidak semangat dalam menjalaninya cuman	Faktor Motivasi

S0170 S0171 S0172 S0173	rintangannya pasti ada. Kita mencoba menyelesaikan menghadapinya bersama gitu aaja mungkin ya kalau alasan yang lain itu yang tidak dia jalankan rasanya tidak ada ya.	
P0174 P0175 P0176 P0177	Ee iya pak, lanjut ya pak Menurut bapak sekarang bagaimana kakak memandang perubahan hidupnya setelah menjadi seorang ibu?	
S0178 S0179 S0180 S0181 S0182 S0183 S0184 S0185 S0186 S0187 S0188 S0189	Lebih pada perubahan fisik ya, karena dulu memang sebelum punya anak fisik yang memang masih terasa ringan kalau menurut ceritanya ketika jadi seorang ibu sudah istilahnya sudah bertambah berat badan, bergerak pun susah kadang-kadang mencari pakaian pun susah karena sekarang lebih kepada fisik ya yang yang susah dikontrol yang jadi ee perubahan yang sangat-sangat mengganggu kalau menurut dia sendiri ya. Tapi, itu kan lumrah dari seorang perempuan yang memiliki anak.	Faktor Persepsi
P0190 P0191 P0192	Kalau menurut bapak, bagaimana hubungan kakak dengan pasangan dan keluarga setelah melahirkan?	
S0193 S0194 S0195 S0196 S0197 S0198 S0199	Ee hubungannya pasti ya baik-baik aja ya kalau hubungan saya dengan istri. Begitu pun dengan anak-anak dengan orang-orang di lingkungan sekitar juga baik-baik aja, kalau dengan keluarga ibu dan bapak saya kakek nenek daripada anak juga tidak ada yang keberatan kami memiliki anak satu sama lainnya.	Faktor Persepsi
P0200 P0201	Kalau dengan bapak sendiri gimana hubungannya?	
S0202 S0203 S0204 S0205	Hubungan kami baik-baik aja ya antara kedua belah pihak ya. Sama-sama menjaga anak terus sama-sama membagi waktu, dikondisikan dengan keadaan juga sih ya gitu aja	Faktor Persepsi
P0206 P0207 P0208	Ee iya pak, kemudian bagaimana kemampuan Kakak dalam merawat anak dalam pengamatan Bapak nih?	
S0209 S0210 S0211 S0212 S0213 S0214 S0215	Kemampuan merawat anak sangat baik ya untuk istri saya saya perlu menjempol ya memberi apresiasi. walaupun mungkin ada kadang-kadang apa istilahnya kurang kontrol ya tapi tidak yang membahayakan alhamdulillah sampai sekarang belum ada hal yang tidak jadi hal tidak diinginkan.	Faktor Kemampuan

P0216 P0217	Semisal kurang control gimana pak kalau boleh tahu?	
S0218 S0219 S0220 S0221 S0222	Semisal kakak merasa lelah dan mungkin marah yaudah gak yang gimana masih terkontrol dan kalau apa nanti dia sering saya lihat kayak tarik napas dalam-dalam, terus cerita ke saya nanti kita cari solusi	Faktor Kemampuan
P0223 P0224 P0225 P0226	Eee iya pak berarti sama-sama dalam membenahi nya pak ya, Semisal kakak ee lagi emosi kayak gitu biasanya apa yang bapak lakukan kayak gitu?	
S0227 S0228 S0229 S0330 S0331 S0332 S0333 S0334 S0335 S0336 S0337	Ee biasanya kalau saya sih lebih menyarankan terhadap anak itu jangan ee dibentak ya. Kalau memang udah sangat enggak ditahan ya dilampiaskan ke yang lain aja sampai puas gitu kan. Karena kalau seperti yang saya ketahui membentak itu lebih efek di sampingnya lebih parah terhadap psikologis dia ketika nanti akan membentak ulang. Terpenting meluapkan emosi saya lebih menyarankan ee kalau bisa dipendam, dikontrol, diluahkan ke yang lain selain anak itu sendiri.	Faktor Kemampuan
P0338 P0339 P0340 P0341 P0342	Eee iya pak, semisal buang kemana gitu kalau lagi emosi gitu istilah pak ya. Apakah kemampuan Kakak dalam mengurus anak semakin baik dari waktu ke waktu menurut Bapak?	
S0343 S0344 S0345 S0346 S0347 S0348 S0349 S0350 S0351 S0352 S0353 S0354 S0355	Kalau saya lihat udah sangat bagus ya, kakak udah banyak mengerti hal yang baik terhadap anak terus jauh lebih baik dalam mengontrol, menjaga segala macam yang dibutuhkan. Rasanya kalau digaris besarnya itu ya semakin hari ya semakin mengikuti pola kembang anak. Jadi di situ memposisikan diri sebagai ibu. Bagaimana ibu bersikap, bertindak ya sesuai dengan perkembangan anak. Anak saya ini tidak ASI dia pakai susu formula ya jadi kita bisa melihat kapan dia meminta susu, kapan dia minta makan gitu kan. Itu biasanya naluri seorang ibu sangat kelihatan.	Faktor Kemampuan
P0356 P0357	Iya anak nangis aja tentunya si ibu pasti udah sangat ngerti penyebab anak nangisnya pak ya	
S0358 S0359 S0360 S0361	Bisa dibilang iya, karena dari pola nangisnya saja sudah tahu dia minta apa gitu kan. Tapi itu yang tidak dimiliki kebanyakan suami. Kadang-kadang nangisnya anak sama bapaknya susu	Faktor Kemampuan

S0362 S0363 S0364	semua dikasih, Tapi kalau dari seorang ibu tentunya mungkin berbeda ya, dia akan lebih ngerti sendiri	
P0365 P0366 P0367	Menurut bapak, sifat kakak apa yang paling menonjol ketika menjalani aktivitas sehari-hari bersama anak?	
S0368 S0369 S0370 S0371 S0372 S0373	Kalau kakak itu orangnya lebih tenang sih, nggak terlalu gampang panik. Kalau anaknya rewel biasanya dia coba lihat dulu kenapa, nggak langsung marah. Terus dia juga lumayan bisa menjalani sesuatu sendiri karena dari awal memang lebih sering ngurus anak sendiri	Faktor kepribadian
P0374 P0375 P0376 P0377 P0378	Menurut bapak, ketika Kakak mengambil keputusan mengenai sesuatu yang berkaitan dengan anak, apakah biasanya ia tetap dengan keputusan tersebut atau mudah berubah? Bisa diceritakan?	
S0379 S0380 S0381 S0382 S0383 S0384 S0385	Kalau kakak biasanya nggak langsung berubah-ubah sih. Dia memang kadang tanya atau minta pendapat dulu, tapi setelah itu biasanya dia tentukan sendiri. Kalau sudah merasa cocok dan baik untuk anak, ya biasanya tetap dilakukan. Dia lebih ke dipikirkan dulu baru mengambil keputusan	Faktor kepribadian
P0386 P0387 P0388	Eee iya pak, mungkin udah pak itu aja pertanyaan nya makasih banyak pak ya udah membantu saya dan meluangkan waktunya	
S0389	Eee iya gak apa, sama-sama	

Lampiran 8. *Informed Consent*

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN

(*informed consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NA
 Umur : 27 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Lamnyong

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Penyesuaian Diri Setelah Melahirkan Anak Pertama Pada Ibu Muda Yang Merantau" secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan oleh:

Nama : Muna Rizka
 NPM : 2209110039
 Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Peneliti

Banda Aceh, 10 Juli 2026

.....Responden



(Muna Rizka)



()

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN

(informed consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M
 Umur : 27 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Peunih

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Penyesuaian Diri Setelah Melahirkan Anak Pertama Pada Ibu Muda Yang Merantau" secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan oleh:

Nama : Muna Rizka
 NPM : 2209110039
 Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Peneliti

Banda Aceh, 15 Juli 2026



(Muna Rizka)

.....Responden



()

Lampiran 9. SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 020/UM.M6/KEP/F/2026**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan Pertama** : **Menunjuk Saudara;**
Hanna Amalia, M.Psi., Psikologi
Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd
 Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Muna Rizka
NPM : 2209110039
Prodi : Psikologi
Judul : Penyesuaian Diri setelah Melahirkan Anak Pertama pada Ibu Muda yang Merantau
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
 Pada Tanggal : 22 Sya'ban 1447 H
 10 Februari 2026 M

Dekan,



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001

Tembusan:
 1. Biro Keuangan & Bendahara
 2. Mahasiswa yang bersangkutan
 3. Arsip

BIODATA**A. Penulis**

Nama : Muna Rizka
Tempat/Tanggal Lahir : Keude Matanngglumpang Dua/18 Juni 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Aceh
Alamat : Keude Matangglumpang Dua
Pekerjaan : Mahasiswa
Email : munarizka54@gmail.com

B. Nama Orang Tua/Wali

Ayah : Zulfuadi
Pekerjaan : Pedagang
Ibu : Fathimah, S.Pd.i
Pekerjaan : Guru
Alamat : Matangglumpang Dua

C. Riwayat Pendidikan

SD/Sederajat : Min 1 Peusangan
SMP/Sederajat : SMP Negeri 1 Peusangan
SMA/Sederajat : SMA Negeri 2 Peusangan