

KESIAPAN MENTAL IBU MUDA DARI PERNIKAHAN USIA DEWASA AWAL DI KOTA SURABAYA

Khofifah Nur Lailiyah^{1*)}, Rofif Naufal Hakim¹, Galuh Aulia Mukti¹, Kholida Ulfi Mubaroka¹

¹Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya 60231, Indonesia

^{*)}E-mail: khofifah.22164@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Fenomena pernikahan pada usia muda atau dewasa awal tidak lagi dianggap sebagai hal yang tabu dalam masyarakat Indonesia. Banyak individu yang memilih untuk menikah pada usia tersebut dengan alasan cinta, tanpa mempertimbangkan secara matang berbagai risiko yang mungkin timbul dalam kehidupan rumah tangga. Keputusan ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis perempuan yang menikah muda, terutama karena kesiapan fisik dan mental yang belum optimal, sehingga rentan mengalami stres. Selain aspek psikologis, pernikahan pada usia dewasa awal juga kerap menimbulkan permasalahan lain, seperti ketidakstabilan finansial. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kesiapan mental ibu muda yang menikah pada usia dewasa awal di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan teori fenomenologi sebagai landasan analisis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi mendalam dan wawancara terstruktur terhadap partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental merupakan faktor krusial dalam menjalani kehidupan pernikahan, khususnya bagi individu yang menikah pada usia dewasa awal. Pada usia tersebut, kemampuan berpikir dan pengendalian emosi belum sepenuhnya matang, sehingga banyak ibu muda yang mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan untuk mengelola keluarga. Ketidaksiapan secara fisik, emosional, dan mental menjadi pemicu utama munculnya stres. Lebih lanjut, perempuan yang menikah pada usia dewasa awal juga memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi, baik bagi diri sendiri maupun anak yang dilahirkan. Risiko tersebut mencakup komplikasi kehamilan serta gangguan kesehatan pada anak, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan keluarga.

Kata kunci: depresi, dewasa awal, ibu muda, kesehatan mental, stres

Mental Readiness of Young Mothers from Early Adult Marriage in Surabaya City

Abstract

The phenomenon of early marriage or marriage during early adulthood is no longer considered taboo in Indonesian society. Many individuals choose to marry at a young age for reasons of love, often without thoroughly considering the potential risks that may arise in married life. This decision can significantly affect the psychological condition of young brides, particularly due to their physical and mental readiness being less than optimal, making them more vulnerable to stress. In addition to psychological aspects, marriage during early adulthood often leads to other challenges, such as financial instability. Based on this background, the present study aims to examine the mental preparedness of young mothers who marry during early adulthood in the city of Surabaya. This research employs a qualitative method with a descriptive approach, using phenomenological theory as the analytical framework. Data collection was conducted through in-depth observation and structured interviews with participants who met the study criteria. The findings indicate that mental readiness is a crucial factor in sustaining a marriage, especially for individuals who marry during early adulthood. At this age, cognitive maturity and emotional regulation are not yet fully developed, resulting in many young mothers experiencing psychological pressure due to the demands of managing a household. The lack of physical, emotional, and mental preparedness is a primary trigger for stress. Furthermore, women who marry during early adulthood are at higher risk of health complications, both for themselves and their children. These risks include pregnancy-related complications and potential health issues in children, which may have long-term impacts on family well-being.

Keywords: depression, early adulthood, young mothers, mental health, stress

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah hak dasar yang diperoleh setiap manusia dengan tujuan utama yakni melanjutkan keturunan atau silsilah keluarga agar tidak terputus. Dalam ajaran agama Islam, pernikahan merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah Swt. Pernikahan menjadi kata kunci pembangunan peradaban suatu bangsa dan menjadi landasan dalam melakukan rekayasa sosial yang lebih baik melalui bangunan keluarga yang berkualitas sehingga menciptakan generasi unggul (Hendarsyah & Abdullah, 2024). Tren menikah saat ini tengah ramai diperbincangkan dan mudah dijumpai di dalam masyarakat, seperti pernikahan dini, pernikahan usia muda atau cenderung usia dewasa awal, pernikahan usia produktif, hingga pernikahan usia yang tergolong tua. Pada kondisi idealnya, usia siap menikah pada perempuan berkisar antara usia 21-25 tahun, sedangkan usia ideal bagi laki-laki yakni berkisar antara usia 25-28 tahun. Fenomena di lapangan menunjukkan banyaknya tren nikah muda bagi para remaja. Pengertian dari nikah muda sendiri adalah pernikahan yang dilakukan pada usia dewasa awal. Menurut Santrock, usia dewasa yakni berkisar antara usia 18-25 yang dimana pada fase ini seorang individu masih mengeksplorasi jati diri serta bergelut dengan tantangan seperti masalah identitas, hubungan interpersonal serta kemandirian akan finansial. Namun, berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 menyatakan Bahwa perkawinan boleh dilakukan oleh pria yang berusia minimal 19 tahun dan wanita dengan usia minimal 16 tahun. Perubahan Undang-Undang ini dilakukan karena mempertimbangkan UU Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas UU Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

Setiap pasangan yang telah menikah tentu mengharapkan hubungan yang awet dan harmonis (Karney & Bradbury, 2020; Parifia et al., 2024). Hal tersebut dapat tercipta apabila setiap individu dalam sebuah hubungan memiliki kesiapan yang matang, seperti adanya komitmen dan niat yang kuat dalam mempertahankan hubungan pernikahan, tujuan yang selaras atau sejalan dalam membangun hubungan rumah tangga, serta pemahaman terhadap agama yang kuat sebagai salah satu aspek spiritual yang harus ada dalam setiap hubungan rumah tangga. Setiap pasangan yang melangsungkan hubungan pernikahan atau berumah tangga harus mempunyai kesehatan baik secara fisik maupun mental. Pasangan yang telah menikah muda harus dapat menyesuaikan peran dan tugas agar tidak menimbulkan masalah di dalam pernikahan (Putri & Kurniasari, 2024; Zym et al., 2024). Keduanya harus selaras agar tercipta kestabilan. Namun, kurangnya persiapan diri setelah melakukan nikah muda dapat menjadi akar penyebab dari terjadinya konflik yang akan datang di masa depan.

Terdapat beberapa alasan mengapa nikah muda semakin marak dilakukan, beberapa di antaranya karena status sosial ekonomi yang rendah atau terpaksa menikah akibat melakukan seks bebas hingga hamil di luar nikah. Selain itu, faktor tren menjadi salah satu sebab semakin tingginya angka nikah muda di dalam masyarakat. Mereka yang melakukan nikah muda beralasan agar terhindar dari perbuatan zina, selain itu juga karena desakan lingkungan, budaya, serta stereotip masyarakat sekitar yang turut mempengaruhi terjadinya pernikahan muda (Badali et al., 2024). Di luar dari beberapa manfaat nikah muda, juga terdapat risiko di dalamnya seperti rentannya kejadian KDRT akibat belum mampu mengontrol emosi dengan baik. Selain itu, risiko melahirkan yang dilakukan oleh Ibu muda cenderung lebih tinggi, khususnya pada kehamilan pertama (Humaira & Kartini, 2023; Mariati et al., 2024). Perasaan yang bercampur seperti rasa senang, cemas, takut, serta khawatir yang timbul dalam proses kehamilan selalu mengiringi. Dalam menghadapi waktu kelahiran bayi merupakan pengalaman konkret yang menimbulkan berbagai gangguan psikologis yang kurang stabil dalam fase kehamilan pertama, yang didalamnya meliputi perasaan tegang dan takut. Dalam fase kehamilan pertama yang mana merupakan pengalaman baru bagi seorang calon ibu terkadang memberikan berbagai macam tekanan, baik fisik maupun psikis. Perubahan emosi yang cenderung tidak stabil menjadikan seorang calon ibu lebih rentan dalam terkena stress serta perubahan proporsi tubuh yang signifikan juga menghambat ruang gerak dan aktifitas sehingga menjadikan seorang calon ibu lebih sukar untuk bergerak sehingga harus berhati-hati dalam menjalankan aktifitas fisik sehari-hari. Hal tersebut juga terjadi pada ibu muda,

belum adanya pengalaman bagi ibu dengan anak pertama (primipara) terkadang menimbulkan berbagai masalah yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam penyesuaian hidup baru, hal tersebut jika dibiarkan terus menerus dapat mengakibatkan stres terlebih setelah melahirkan (Nurianto & Tanjung, 2023).

Dalam beberapa kasus kehamilan pertama dapat menimbulkan hal berbeda yang tidak dirasakan pada wanita lain secara umum, pada beberapa wanita fase kehamilan pertama dapat menjadi suatu beban karena tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti sebelum hamil. Dalam beberapa kasus terjadi wanita yang merasa dirinya terbuang dan disisihkan dari pergaulan dan hal tersebut akan menimbulkan tekanan secara psikologis yang dapat menimbulkan stres pada wanita (Fatimah & Hidayah, 2023). Dalam survei LSI dari 100 ibu yang mengalami fase kehamilan pertama, sekitar 52 ibu mengalami gangguan kecemasan dan psikologis yang disebabkan karena ketidaktahuan mereka tentang kondisi yang sedang dialami (Shariatpanahi et al., 2023). Dari ketidaktahuan tersebut dapat menyebabkan penanganan yang salah dalam menyikapi fase tersebut. Hal ini dapat dicegah dan diminimalisir dengan cara memberikan dukungan social. Dukungan sosial ialah usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberikan rasa percaya, nasihat, dorongan atau semangat dan penerimaan.

Masalah lain yang dapat dialami adalah masalah finansial hingga terjadinya perceraian. Oleh karena itu, diperlukannya kesiapan ekstra dalam memilih dan melakukan pernikahan sebagai langkah hidup selanjutnya. Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respons atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap situasi tertentu (Gogol, 2024). Sehingga dalam hal ini tindakan pencegahan sangat dibutuhkan, agar hal tersebut dapat ditanggulangi secara bijak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis serta mengedukasi pembaca terkait berbagai aspek dalam pernikahan usia dewasa awal dan implikasi yang ditimbulkan dalam pernikahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi dalam konteks alami, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Fokus utama dari pendekatan ini adalah pada pemaknaan subjektif yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman mereka. Dalam penelitian ini, digunakan teori fenomenologi sebagai landasan analisis. Fenomenologi merupakan studi tentang pengalaman hidup individu dan bagaimana mereka memaknai setiap pengalaman tersebut. Pendekatan ini menekankan pada upaya memahami realitas sebagaimana yang dialami oleh subjek penelitian, dengan menanggalkan sementara asumsi dan keyakinan pribadi peneliti agar fenomena dapat ditangkap secara murni.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh empat orang responden (D, M, N, Y) yang relevan dengan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: (1) pengumpulan data, (2) reduksi data, dan (3) verifikasi. Proses ini dilaksanakan secara sistematis untuk menghasilkan temuan yang dapat dipahami secara mendalam dan memberikan kontribusi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pernikahan Usia Dewasa Awal

Pernikahan usia dewasa awal, yang terjadi antara pasangan berusia 20-25 tahun, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan di Indonesia. Meski

demikian, risiko-risiko tertentu dapat muncul seiring dengan keputusan ini. Salah satu risiko utama adalah kurangnya kesiapan mental dan fisik. Pasangan yang menikah pada usia muda mungkin belum memiliki kematangan yang cukup untuk mengelola tantangan pernikahan, berpotensi menyebabkan konflik dalam hubungan dan permasalahan dalam pengasuhan anak. Pernikahan pada usia dewasa awal, yakni antara pasangan di bawah usia 20-25 tahun, membawa sejumlah risiko yang dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Selain kurangnya kesiapan mental dan fisik, serta ketidakstabilan ekonomi, pernikahan usia dewasa awal juga dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan. Salah satu dampak yang signifikan adalah terkait peluang pendidikan dan karier. Pasangan yang menikah pada usia muda mungkin menghadapi kesulitan dalam melanjutkan pendidikan atau mengembangkan karier mereka. Tantangan ini muncul karena mereka harus membagi waktu dan energi di antara pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan pendidikan pribadi.

Kesehatan reproduksi juga menjadi perhatian penting. Perempuan yang hamil pada usia muda berisiko tinggi mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan peluang melahirkan bayi prematur atau dengan berat badan lahir rendah (Jeha et al., 2015; Li et al., 2023). Dampak ini tidak hanya berpotensi membahayakan kesehatan ibu, tetapi juga kesehatan anak yang dilahirkan. Aspek kesejahteraan sosial juga terpengaruh. Pasangan yang menikah pada usia muda lebih rentan terhadap stres dan depresi karena dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti penyesuaian diri dengan peran baru sebagai suami atau istri, serta sebagai orang tua (García-Hombrados & Ozcan, 2022; Yadav et al., 2024). Selain itu, mereka juga dihadapkan pada tekanan pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga.

Sebuah studi menemukan bahwa pernikahan dini dapat meningkatkan risiko kekerasan dalam rumah tangga (Akbari et al., 2024). Pasangan yang menikah pada usia muda mungkin belum memiliki keterampilan komunikasi dan penyelesaian konflik yang memadai. Penelitian oleh Amerika Serikat, menambahkan dimensi lain dengan menunjukkan bahwa individu yang menikah pada usia muda lebih berisiko mengalami perceraian (Lehrer, 2008). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman yang cukup tentang komitmen dan tanggung jawab dalam pernikahan. Oleh karena itu, pernikahan pada usia dewasa awal menimbulkan risiko yang kompleks dan memerlukan pemahaman yang mendalam untuk mengelola berbagai tantangan yang muncul.

Ketidaksiapan Seorang Ibu dalam Memiliki Keturunan

Ketidaksiapan seorang ibu dalam memiliki keturunan merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Dewi et al., 2024). Faktor internal mencakup kondisi fisik dan mental ibu. Masalah kesehatan fisik, seperti penyakit kronis, dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Di sisi lain, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan berpotensi memengaruhi kesiapan psikologis ibu dalam menjalani peran sebagai orang tua.

Faktor eksternal juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketidaksiapan tersebut (Fauziandari, 2021). Kondisi ekonomi yang tidak stabil dapat menyulitkan ibu dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, termasuk pangan, sandang, dan papan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai dapat memperbesar risiko yang dihadapi selama masa kehamilan dan persalinan.

Aspek sosial dan budaya turut memengaruhi kesiapan ibu dalam memiliki keturunan (Fauziandari, 2021). Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti lingkungan dengan tingkat kekerasan atau kriminalitas yang tinggi, dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap keselamatan anak. Norma dan nilai budaya juga berperan dalam membentuk persepsi masyarakat mengenai kesiapan perempuan untuk menjadi ibu, termasuk usia ideal untuk menikah dan memiliki anak (Elwakeel, 2024; Pradhan et al., 2024).

Tingkat pendidikan menjadi faktor lain yang berpengaruh. Perempuan dengan pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami proses kehamilan,

persalinan, dan pengasuhan anak, sehingga berisiko mengalami ketidaksiapan dalam menjalani peran sebagai ibu (Ketema et al., 2020; Sidahuruk & Sunarsih, 2024). Selain itu, pengalaman negatif seperti kekerasan dalam rumah tangga dapat menimbulkan dampak psikologis yang menghambat kesiapan perempuan untuk memiliki keturunan.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketidaksiapan seorang ibu dalam memiliki anak merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kondisi internal dan eksternal. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang matang dan pemahaman yang komprehensif mengenai peran sebagai orang tua sebelum mengambil keputusan untuk memiliki keturunan.

Faktor yang Memengaruhi

Pernikahan pada usia dewasa awal dan ketidaksiapan ibu dalam memiliki keturunan merupakan isu yang kompleks, dipengaruhi oleh faktor-faktor ekonomi, sosial, dan budaya. Faktor ekonomi, yang sering kali dikaitkan dengan pernikahan usia dini, mencakup kondisi ekonomi keluarga yang rendah. Banyaknya kasus ibu muda yang tidak siap untuk memiliki keturunan meliputi beberapa faktor di dalamnya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi, yakni:

1. Ekonomi

Pernikahan merupakan awal baru dalam kehidupan seseorang, yang tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga membawa perubahan signifikan dalam kehidupan pribadi, termasuk tanggung jawab finansial yang menjadi tantangan utama, terutama bagi pasangan muda di usia dewasa awal (Parzych-Blakiewicz, 2023). Dalam konteks ini, kondisi ekonomi memiliki pengaruh besar terhadap kesiapan mental seorang ibu muda. Stabilitas finansial berperan dalam membentuk suasana hati, mengurangi tingkat stres, serta mendukung kesejahteraan psikologis ibu muda dalam menjalani peran sebagai orang tua.

Ketika kondisi ekonomi keluarga berada dalam keadaan stabil, ibu muda cenderung merasa lebih aman dan nyaman. Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, tempat tinggal yang layak, dan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai memberikan rasa tenang dan mengurangi beban pikiran (Marçal, 2024). Sebaliknya, ketidakstabilan ekonomi dapat menciptakan tekanan psikologis yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan hubungan dalam rumah tangga (Nasr et al., 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden mengakui bahwa aspek ekonomi merupakan faktor utama yang memengaruhi keberhasilan rumah tangga. Responden Y, misalnya, menyatakan bahwa ia merasa yakin untuk menikah karena calon suaminya telah memiliki usaha yang mapan. Keyakinan terhadap kemampuan finansial pasangan menjadi dasar keputusannya untuk membentuk keluarga, meskipun terdapat perbedaan usia yang cukup jauh. Responden N dan D juga menyampaikan bahwa mereka melanjutkan bisnis keluarga sebagai sumber penghidupan utama, yang dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Berbeda dengan responden M, yang memutuskan untuk turut bekerja demi mencukupi kebutuhan ekonomi keluarga. Ia mengungkapkan bahwa pernikahan yang terjadi karena kehamilan di luar nikah sempat menimbulkan kendala finansial. Oleh karena itu, ia memilih untuk bekerja dan menitipkan anak kepada orang tuanya selama bekerja. Meskipun pendapatan suami dinilai cukup, ia tetap ingin berkontribusi secara finansial untuk membangun dana darurat dan menjaga kestabilan ekonomi keluarga.

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi turut memengaruhi pilihan hidup ibu muda, termasuk keputusan untuk bekerja atau fokus sebagai ibu rumah tangga. Dalam menghadapi tantangan ekonomi, penting bagi pasangan untuk saling mendukung dan bekerja sama dalam mengelola keuangan secara bijaksana. Kestabilan finansial bukan hanya tanggung jawab individu, melainkan merupakan hasil dari kolaborasi dalam membangun

fondasi keluarga yang kuat. Dengan dukungan ekonomi yang memadai, ibu muda dapat lebih fokus menjalankan peran sebagai orang tua, mengurangi stres, dan menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan anak. Sebaliknya, tekanan ekonomi yang berkepanjangan dapat menjadi hambatan serius terhadap kesiapan mental, sehingga perencanaan keuangan dan kerja sama pasangan menjadi aspek penting dalam menghadapi realitas pernikahan di usia dewasa awal.

2. Kematangan emosional dan psikologis

Kematangan emosional dan psikologis memegang peranan penting dalam membentuk kesiapan mental ibu muda yang berada pada fase dewasa awal (Purba & Kusumiati, 2024). Kesiapan ini menjadi krusial karena peran sebagai orang tua menuntut kemampuan adaptasi terhadap berbagai perubahan yang bersifat fisik, emosional, dan sosial. Faktor psikologis dan emosional berpengaruh secara mendalam terhadap kemampuan ibu muda dalam menghadapi tantangan serta melakukan penyesuaian diri terhadap peran baru sebagai pengasuh utama anak (Menon et al., 2020). Dalam konteks ini, kematangan emosional dan psikologis dapat dipupuk melalui beberapa aspek. Pertama, kesanggupan menghadapi perubahan, yang tercermin dari kemampuan individu dalam menerima dan mengelola transisi kehidupan dengan sikap positif. Hal ini berkontribusi dalam mengurangi ketidakpastian dan kecemasan yang mungkin muncul selama proses adaptasi menjadi orang tua. Kedua, identifikasi dan pengelolaan emosi menjadi aspek penting dalam menghadapi situasi menantang. Kestabilan emosi memungkinkan ibu muda untuk merespons tekanan dengan cara yang konstruktif. Ketiga, kesiapan untuk belajar menunjukkan adanya kemauan untuk memahami pola pengasuhan, mengelola stres, serta membangun hubungan yang sehat dengan pasangan dan keluarga. Kemampuan ini mencerminkan kematangan psikologis yang diperlukan dalam menjalani peran sebagai ibu. Keempat, komunikasi efektif menjadi indikator lain dari kematangan emosional. Kemampuan menyampaikan kebutuhan, perasaan, dan harapan secara jelas dapat memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan kesiapan mental dalam menjalani peran sebagai orang tua.

Temuan dari wawancara mendalam terhadap empat responden menunjukkan variasi pengalaman dalam menghadapi transisi menuju peran keibuan. Responden N menyatakan bahwa tidak ada persiapan khusus setelah menikah, dan ia tidak dapat memberikan keterangan lebih lanjut mengenai kesiapan emosional dan mental karena menurutnya setiap kondisi memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sementara itu, responden M mengungkapkan bahwa kondisi psikologisnya sempat terganggu akibat kehamilan di luar nikah, yang menyebabkan stres berkepanjangan. Namun, dukungan dari suami menjadi faktor protektif yang membantunya keluar dari masa-masa sulit tersebut. Ia menyampaikan bahwa kehadiran suami yang suportif sangat berarti dalam proses pemulihan emosional selama kehamilan. Responden Y juga mengalami tekanan psikologis akibat keguguran, yang memicu stres dan ketidakstabilan emosional. Dalam proses pemulihan, dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sosial menjadi elemen penting yang membantunya bangkit dan menerima keadaan dengan lebih tenang. Ia menyatakan bahwa saat ini lebih memilih untuk pasrah dan berserah diri kepada Tuhan sebagai bentuk penerimaan terhadap pengalaman yang telah dilalui. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental ibu muda tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi pribadi, tetapi juga sangat bergantung pada dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam mendukung kematangan emosional dan psikologis ibu muda menjadi penting untuk memastikan transisi yang sehat menuju peran sebagai orang tua.

3. Hubungan dengan Pasangan

Dalam menempuh fase kehidupan baru sebagai pasangan muda, hubungan dengan pasangan menjadi fondasi utama dalam membentuk kesiapan mental seorang ibu muda. Dinamika relasi antara suami dan istri, yang mencakup kerja sama, komunikasi, dan dukungan

emosional, berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis di tengah transisi besar yang terjadi setelah pernikahan.

Komunikasi yang terbuka dan jujur antar pasangan menciptakan ruang untuk saling berbagi harapan, ekspektasi, serta kekhawatiran terkait peran sebagai orang tua. Ketika individu merasa dipahami dan didengar oleh pasangannya, kesiapan mental dalam menjalani peran keibuan cenderung meningkat (Flisbäck, 2024). Selain itu, kemampuan menyelesaikan konflik secara sehat menjadi elemen penting dalam membangun lingkungan emosional yang stabil. Proses penyelesaian konflik yang konstruktif memungkinkan pasangan untuk bekerja sama dalam menemukan solusi yang saling memuaskan. Pembagian tugas dan tanggung jawab, baik dalam aspek domestik maupun finansial, juga menjadi bagian dari dinamika hubungan yang sehat. Komunikasi yang adil dan terbuka dalam menentukan peran masing-masing dapat menciptakan rasa seimbang dan mengurangi potensi tekanan psikologis yang dialami oleh ibu muda.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap empat responden, ditemukan bahwa seluruh responden merasa memiliki hubungan yang saling mendukung dengan pasangan mereka. Mereka menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka dan saling pengertian menjadi kunci dalam membangun rumah tangga yang harmonis. Meskipun konflik sesekali terjadi, para responden mampu menyelesaikannya dengan kepala dingin dan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan pasangan memiliki kontribusi signifikan terhadap kesiapan mental ibu muda dalam menjalani peran sebagai orang tua.

4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emosi ibu muda, khususnya dalam menghadapi transisi menuju peran sebagai orang tua. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, pasangan, tenaga profesional (misalnya bidan dan dokter), serta jejaring online. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan praktis, tetapi juga mencakup penyediaan ruang untuk berbagi emosi, kegembiraan, dan kekhawatiran yang dialami selama masa kehamilan dan awal pengasuhan anak.

Dukungan dari keluarga, terutama orang tua dan mertua, dapat memberikan rasa aman dan nyaman secara emosional (Rasool, 2023). Kehadiran teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa juga berperan dalam memberikan perspektif dan empati yang dibutuhkan. Keterlibatan pasangan sebagai sumber dukungan utama sangat menentukan dalam membentuk kesejahteraan psikologis ibu muda. Selain itu, tenaga profesional seperti bidan dan dokter dapat memberikan informasi dan pendampingan yang relevan, sementara jejaring online menjadi alternatif bagi ibu muda untuk mencari informasi dan berbagi pengalaman secara virtual.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, tiga dari empat responden menyatakan bahwa keputusan untuk menikah didasarkan pada restu dari keluarga besar kedua belah pihak. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk kesiapan mental sebelum memasuki kehidupan pernikahan. Sementara itu, satu responden (M) mengungkapkan bahwa ia tidak mendapatkan restu karena kehamilan di luar nikah. Meskipun demikian, ia tetap memutuskan untuk menikah karena merasa memiliki kecocokan dan komitmen yang kuat dengan pasangannya. Seluruh responden menyampaikan bahwa kehidupan pernikahan yang dijalani saat ini berlangsung dengan bahagia. Mereka dan pasangan masing-masing berusaha untuk saling mendukung dan belajar bersama dalam menjalani peran sebagai orang tua. Meskipun terdapat tantangan dan konflik yang muncul, para responden mampu menyelesaikannya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari pasangan maupun lingkungan sekitar, memiliki kontribusi signifikan terhadap kesiapan mental ibu muda dalam menjalani peran keibuan.

5. Kesehatan Mental dan Fisik

Dalam melangkah menuju jenjang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk memiliki keturunan, kesehatan fisik dan mental menjadi aspek fundamental dalam membentuk hubungan yang sehat dan harmonis. Kesehatan yang terjaga secara menyeluruh berperan penting dalam mendukung stabilitas emosional dan kesiapan mental, khususnya bagi ibu muda yang sedang berada dalam fase transisi menuju peran sebagai orang tua. Upaya menjaga kesehatan fisik mencakup penerapan pola makan dan gaya hidup yang sehat dan seimbang, olahraga yang cukup, pemeriksaan kesehatan secara berkala, pemahaman terhadap edukasi kesehatan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menghindari hal-hal yang merusak kesehatan, serta membangun pergaulan yang positif. Sementara itu, kesehatan mental dapat dijaga melalui komunikasi yang terbuka, manajemen stres bersama pasangan, dukungan psikologis, dan pengelolaan konflik yang sehat. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental menjadi kunci dalam membangun hubungan pernikahan yang stabil (Huntington et al., 2022). Kedua aspek tersebut saling melengkapi dalam menciptakan harmonisasi rumah tangga, serta mendukung ibu muda dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan dirinya. Ketika kedua aspek ini dijaga secara konsisten, diharapkan dapat membentuk fondasi hubungan yang kuat dan sehat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, seluruh responden menyatakan bahwa mereka mengalami dinamika dalam hubungan pernikahan, termasuk adanya pertengkaran akibat perbedaan pendapat. Namun, mereka mampu menyelesaikan konflik tersebut dengan kepala dingin dan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan. Meskipun usia mereka masih tergolong muda, para responden menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi tantangan rumah tangga. Mereka menyadari pentingnya menjaga keharmonisan hubungan dan berkomitmen untuk terus belajar serta tumbuh bersama pasangan dalam menjalani peran sebagai orang tua.

6. Dorongan karier dan aspirasi pribadi

Pernikahan tidak hanya dimaknai sebagai penyatuan dua individu, tetapi juga sebagai titik transisi yang membawa perubahan dalam kehidupan pribadi, serta menciptakan refleksi terhadap ambisi dan tujuan hidup masing-masing. Bagi seorang wanita, khususnya ibu muda, aspirasi pribadi dan dorongan karier menjadi dimensi tambahan yang turut membentuk kesiapan mental dalam menjalani kehidupan rumah tangga dan peran sebagai orang tua. Dalam proses adaptasi tersebut, terdapat berbagai pertimbangan yang dihadapi oleh ibu muda, antara lain: pertimbangan antara karier dan peran sebagai ibu, penyesuaian aspirasi pribadi dengan realitas keluarga, dukungan pasangan dalam pencapaian tujuan masing-masing, pengelolaan waktu dan skala prioritas, serta fleksibilitas dalam merancang karier agar tetap seimbang dengan tanggung jawab sebagai orang tua. Keseimbangan antara aspirasi pribadi dan tuntutan keluarga menjadi penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan keharmonisan hubungan (Nordenmark et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, seluruh responden menyatakan bahwa mereka belum memiliki rencana untuk melanjutkan karier maupun pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mereka memilih untuk fokus menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan membantu usaha kecil-kecilan milik suami. Responden N, misalnya, menyampaikan bahwa saat ini ia lebih memilih menjalankan kewajiban sebagai istri dan mengelola usaha toko pulsa di rumah. Meskipun suami telah memberikan izin untuk melanjutkan pendidikan, ia belum memiliki niat untuk melakukannya dalam waktu dekat. Hal serupa juga diungkapkan oleh responden Y, yang memilih untuk membantu usaha suami dan menjalankan peran domestik sebagai istri. Ia merasa bahwa keputusan tersebut merupakan pilihan terbaik bagi dirinya dan keluarganya saat ini. Meskipun belum memiliki rencana konkret untuk melanjutkan pendidikan, ia tetap membuka kemungkinan tersebut di masa depan.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspirasi pribadi dan pertimbangan karier ibu muda sangat dipengaruhi oleh kondisi keluarga, dukungan pasangan, serta prioritas yang mereka

tetapkan dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Keputusan untuk menunda karier atau pendidikan bukan semata-mata karena keterbatasan, melainkan sebagai bentuk penyesuaian terhadap peran baru dan komitmen terhadap keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Pernikahan di usia dewasa awal semakin marak terjadi, termasuk di Kota Surabaya. Keputusan menikah pada usia muda sering didasari oleh alasan moral, seperti menghindari perbuatan zina. Namun, pernikahan bukan sekadar membangun kebahagiaan bersama pasangan, melainkan juga memerlukan kesiapan menyeluruh, terutama mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental ibu muda dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kondisi ekonomi yang stabil, kematangan emosional dan psikologis, hubungan harmonis dengan pasangan, dukungan sosial, kesehatan fisik dan mental, serta dorongan karier dan aspirasi pribadi. Faktor-faktor ini saling berkaitan dalam membentuk kemampuan ibu muda menjalani peran sebagai orang tua.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar calon pasangan mempersiapkan diri secara komprehensif sebelum menikah, mencakup aspek fisik, mental, finansial, dan pengetahuan pengasuhan. Pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi masyarakat perlu menyediakan program edukasi dan pelatihan terkait kesiapan mental serta pengasuhan anak. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan mental dan dukungan sosial harus ditingkatkan. Kesadaran masyarakat juga perlu ditumbuhkan bahwa menghindari perbuatan zina tidak hanya melalui pernikahan, tetapi juga melalui perilaku yang bertanggung jawab. Langkah-langkah ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental ibu muda, menciptakan keluarga yang harmonis, dan membentuk generasi yang lebih berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbary, M. F., Taqaddausi, M. T., & Fahimi, R. (2024). Association Between Early Marriage and Domestic Violence Among Women in Afghanistan: A Quantitative Study from Bamyan Province. *Gender and Sustainability in the Global South*, 1(1), 72–91. <https://doi.org/10.1515/gsgs-2024-0006>
- Badali, M. A., Al-Madani, M. R., Fatimatuzzahra, N., Karima, S., & Efendy, N. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingginya Angka Pernikahan Dini di Kecamatan Daha Utara, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 2(3), 1394–1403. <https://doi.org/10.62976/ierj.v2i3.708>
- Dewi, N. A., Diana, S., Lubis, N. A., & Siahaan, M. F. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Ibu Dalam Menjalani Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(11), 2202–2210. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i11.17547>
- Elwakeel, S. A. (2024). Cultural Influences on Perceptions of Parenthood and Family Life. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(3), 29–35. <https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.2.3.5>
- Fatimah, O. Z. S., & Hidayah, S. N. (2023). The Psychosocial Challenges Faced by Women With High-Risk Pregnancies. *Jurnal Kesehatan*, 309–316. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.3025>
- Fauziandari, E. N. (2021). Primigravida's Readiness in Dealing with Childbirth Considering the Mother's Social Characteristics. *Journal Of Nursing Practice*, 5(1), 65–69. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i1.147>
- Flisbäck, M. (2024). Conversations in couple relationships: a trustful foundation when making future parenthood "real." *Frontiers in Sociology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1383028>

- García-Hombrados, J., & Ozcan, B. (2022). *Age at marriage and marital stability: evidence from China*. <https://doi.org/10.4054/MPIDR-WP-2022-014>
- Gogol, S. S. (2024). Generalized readiness as a socio-psychological attitude. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 24(1), 73–78. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-73-78>
- Hendarsyah, C. P., & Abdullah, M. N. A. (2024). Meraih Sukses Parenting Di Era Gen – Z Melalui Pernikahan Berkualitas: Membangun Fondasi Keluarga Yang Kokoh. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(1), 78–83. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i1.3293>
- Humaira, R. Z., & Kartini, F. (2023). Early marriage and health risks in children born: Scoping review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 153–160. <https://doi.org/10.30604/jika.v8iS1.1633>
- Huntington, C., Stanley, S. M., Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2022). Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 608–617. <https://doi.org/10.1037/fam0000913>
- Jeha, D., Usta, I., Ghulmiyyah, L., & Nassar, A. (2015). A review of the risks and consequences of adolescent pregnancy. *Journal of Neonatal-Perinatal Medicine*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.3233/NPM-15814038>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Ketema, D. B., Leshargie, C. T., Kibret, G. D., Assemie, M. A., Petrucka, P., & Alebel, A. (2020). Effects of maternal education on birth preparedness and complication readiness among Ethiopian pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 149. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2812-7>
- Lehrer, E. L. (2008). Age at marriage and marital instability: revisiting the Becker–Landes–Michael hypothesis. *Journal of Population Economics*, 21(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s00148-006-0092-9>
- Li, J., Yan, J., & Jiang, W. (2023). The role of maternal age on adverse pregnancy outcomes among primiparous women with singleton birth: a retrospective cohort study in urban areas of China. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 36(2). <https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2250894>
- Marçal, K. (2024). Housing hardship and maternal mental health among renter households with young children. *Psychiatry Research*, 331, 115677. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115677>
- Mariati, M., Yorita, E., & Baska, D. Y. (2024). Pendampingan Kader Pada Posyandu E Kuratif Sebagai Media Kesehatan Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(6), 6534. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i6.27550>
- Menon, M., Fauth, R. C., & Easterbrooks, M. A. (2020). Exploring Trajectories of Young Mothers' Parenting Stress in Early Childhood: Associations with Protective Factors and Psychological Vulnerabilities. *Parenting*, 20(3), 200–228. <https://doi.org/10.1080/15295192.2020.1715683>
- Nasr, R., Nasr, N., Haddad, C., Saab, S. A., Ibrahim, S. A., Karam, J., & Rahman, A. A. (2024). Financial insecurity and mental well-being: experiences of parents amid the lebanese economic crisis. *BMC Public Health*, 24(1), 3017. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20544-3>

- Nordenmark, M., Almén, N., & Vinberg, S. (2020). Work/Family Conflict of More Importance than Psychosocial Working Conditions and Family Conditions for Mental Wellbeing. *Societies*, 10(3), 67. <https://doi.org/10.3390/soc10030067>
- Nurianto, D., & Tanjung, N. A. (2023). Effect of Prenatal Gentle Yoga On Anxiety Levels Of Trimester Pregnant Women III In Clinic Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 6(1), 79–86. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1875>
- Parifia, R., Akrinur, A. J., Jakrinur, A., Ramadhan, I., Permana, Y., & Wisyanto. (2024). Keharmonisan dalam Munakahat dan Nilai-Nilai dalam Perkawinan. *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 104–111. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v1i4.253>
- Parzych-Blakiewicz, K. (2023). Celebrating The Sacrament of Marriage During Family Life. A Catholic-Dogmatic Perspective. *Forum Teologiczne*, 24, 189–198. <https://doi.org/10.31648/ft.9471>
- Pradhan, M. R., Mondal, S., & Mudi, P. K. (2024). Early marriage and childbearing among Bengali women in India: Exploring the role of culture. *International Journal of Population Studies*, 11(3), 42. <https://doi.org/10.36922/ijps.2068>
- Purba, W. G. M., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Emotional Maturity as a Predictor of Marriage Readiness in Early Adult Women from Batak Ethnic Groups. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 8(2), 158. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2010>
- Putri, Y. A., & Kurniasari, N. D. (2024). Relationship Maintenance pada Pasangan yang Menikah Dini. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(4), 234–246. <https://doi.org/10.69693/ijim.v2i4.248>
- Rasool, A. (2023). The Role of Family in Fostering Mental Health: Nurturing Practices and Their Long-Term Effects. *Journal Of Business, It, and Social Science*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.51470/BITS.2022.01.01.01>
- Shariatpanahi, M., Famarzi, M., Barat, S., Farghadani, A., & Shirafkan, H. (2023). Prevalence and risk factors of prenatal anxiety disorders: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 6(8). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1491>
- Sidahuruk, H. K. S., & Sunarsih, T. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Risiko Tinggi Dengan Persiapan Persalinan. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 189. <https://doi.org/10.35842/mr.v19i3.1140>
- Yadav, M., Chandel, A., & Hung, T. H. (2024). *Mental Health Impact of Early Marriage* (pp. 163–188). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-3394-5.ch007>
- Zym, N. A. A., Dahlia, D., Afriani, A., & Sari, N. (2024). Perbedaan Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Peran dalam Pernikahan pada Individu yang Menikah Muda. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.11149>