

PENGALAMAN IBU MUDA DALAM MENGASUH ANAK PADA MASA PERKEMBANGAN AWAL DI KELURAHAN SUKA MAJU, MEDAN SUNGGAL

Ainul Mardiyah¹, Nabilla Hanafiah², Elsa Siregar³, Citra Octora Pratiwi⁴
ainulmardiyah@uinsu.ac.id¹, nabilla0102242028@uinsu.ac.id², elsa0102242044@uinsu.ac.id³,
citra0102242050@uinsu.ac.id⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Masa perkembangan awal anak merupakan periode krusial yang menuntut kesiapan fisik dan emosional seorang ibu, terutama bagi ibu muda yang baru memasuki peran sebagai orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman ibu muda dalam mengasuh anak di Kelurahan Suka Maju, Medan Sunggal, melalui wawancara mendalam dengan tiga partisipan berusia 21–23 tahun. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa para ibu muda menghadapi berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan mereka, mulai dari pola tidur yang berubah, kondisi emosional yang mudah terganggu, rasa terkejut terhadap peran baru sebagai ibu, hingga munculnya perbedaan pendapat dengan orang tua mengenai pola asuh. Dukungan dari suami dan keluarga terbukti menjadi aspek penting yang membantu mereka melewati fase awal pengasuhan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan potret nyata mengenai dinamika pengasuhan yang dialami ibu muda di lingkungan masyarakat perkotaan.

Kata Kunci: Ibu Muda, Pengalaman Mengasuh, Perkembangan Awal Anak, Medan Sunggal.

ABSTRACT

The early developmental period of a child is a crucial phase that requires the physical and emotional readiness of a mother, especially for young mothers who are just stepping into the role of parenthood. This study aims to describe the experiences of young mothers in caring for their children in Kelurahan Suka Maju, Medan Sunggal, through in-depth interviews with three participants aged 21–24 years. The study findings reveal that young mothers face various significant changes in their lives, ranging from altered sleep patterns, easily disturbed emotional states, surprises regarding their new role as mothers, to differences of opinion with their own parents regarding parenting styles. Support from husbands and family proves to be an important aspect that helps them through the early phase of parenting. Overall, this study provides a realistic portrayal of the parenting dynamics experienced by young mothers in an urban community.

Keywords: Young Mother, Parenting Experience, Early Child Development, Medan Sunggal.

PENDAHULUAN

Masa perkembangan awal merupakan fase penting yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tumbuh kembang seorang anak di kemudian hari. Pada tahap ini, anak memerlukan perhatian penuh berupa pemenuhan kebutuhan fisik, kasih sayang, suasana lingkungan yang menstimulasi, serta pola pengasuhan yang stabil. Dalam banyak budaya, peran tersebut umumnya dipikul oleh seorang ibu. Namun, fenomena sosial saat ini menunjukkan bahwa banyak perempuan memasuki peran keibuan pada usia yang masih relatif muda. Kondisi tersebut sering membuat mereka menghadapi tekanan karena kurangnya kesiapan mental, minimnya pengalaman, dan keterbatasan pengetahuan tentang pengasuhan anak yang sesuai perkembangan zaman. Hal ini juga tampak pada kehidupan masyarakat di Kelurahan Suka Maju, Medan Sunggal. Keberagaman latar belakang pendidikan, ekonomi, dan budaya di wilayah tersebut menjadikan pengalaman mengasuh para ibu muda sangat bervariasi. Sebagian besar dari mereka harus menjalankan berbagai peran sekaligus, seperti menjadi istri, anak, pekerja, dan ibu. Ketika peran keibuan datang secara mendadak setelah kelahiran anak, banyak yang mengalami kebingungan, tekanan

emosional, serta rasa cemas dalam menyesuaikan diri.

Penelitian ini bertujuan menggali secara mendalam pengalaman nyata ibu muda dalam mengasuh anak pada tahap perkembangan awal. Penelitian tidak hanya menyoroti bentuk-bentuk tantangan yang mereka hadapi, tetapi juga melihat bagaimana mereka beradaptasi dan memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan memahami pengalaman tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dinamika pengasuhan dalam keluarga muda di tengah kehidupan masyarakat urban yang terus berkembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang difokuskan untuk menggambarkan secara rinci pengalaman subjektif ibu muda dalam proses pengasuhan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan tiga ibu muda yang berdomisili di Kelurahan Suka Maju. Wawancara dilaksanakan secara langsung di kediaman masing-masing responden dengan suasana yang dibuat senyaman mungkin, sehingga para partisipan dapat bercerita secara bebas mengenai pengalaman pribadi mereka. Setiap sesi wawancara berlangsung kurang lebih 10 menit dan direkam setelah memperoleh persetujuan dari responden.

Proses analisis data dilakukan melalui tahap pengelompokan narasi, penelusuran makna dari setiap pengalaman yang disampaikan, serta mengidentifikasi pola kesamaan dan perbedaan antar partisipan. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk naratif untuk memberikan gambaran utuh mengenai dinamika pengasuhan yang mereka alami. Dokumentasi lapangan turut digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman ibu muda dalam fase awal mengasuh anak merupakan proses yang penuh dinamika dan melibatkan berbagai aspek kehidupan. Pada tahap ini, ibu tidak hanya menyesuaikan diri dengan perubahan fisik setelah melahirkan, tetapi juga harus menghadapi tuntutan emosional, sosial, dan budaya yang turut membentuk peran barunya sebagai orang tua. Sejumlah kajian menyebutkan bahwa masa transisi menuju peran keibuan merupakan periode yang sangat penting karena dapat memengaruhi kualitas pengasuhan serta kondisi psikologis ibu dan anak (Mercer, 2019). Tantangan tersebut menjadi semakin berat bagi ibu muda yang masih berada pada fase perkembangan dewasa awal, di mana mereka sedang membangun jati diri, relasi sosial, serta stabilitas ekonomi. Ketika peran sebagai pengasuh hadir lebih cepat dari yang diperkirakan, mereka dituntut untuk menyeimbangkan kesiapan mental, minimnya pengalaman, dan ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar (Fitri & Lestari, 2021).

Di samping itu, kemajuan teknologi dan mudahnya akses terhadap informasi membuat ibu muda berhadapan dengan beragam gaya pengasuhan yang tidak selalu sejalan satu sama lain. Situasi ini menimbulkan kebingungan dan tekanan tersendiri karena ibu harus berusaha mengikuti praktik pengasuhan modern, namun tetap menyesuaikannya dengan nilai dan tradisi keluarga (Rahmawati, 2022). Berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut, pembahasan berikut memaparkan secara lebih rinci pengalaman ibu muda melalui delapan aspek utama yang ditemukan dalam penelitian ini.

1. Tantangan Fisik Pada Masa Awal Pengasuhan

Pada masa awal mengasuh anak, ibu muda dihadapkan pada tuntutan fisik yang cukup berat. Salah satu tantangan utama adalah perubahan pola tidur yang drastis. Bayi baru lahir cenderung membutuhkan perhatian sepanjang malam, mulai dari menyusu

hingga kebutuhan kenyamanan, sehingga jam tidur ibu menjadi tidak teratur. Kondisi kurang tidur secara berulang menyebabkan kelelahan fisik dan memengaruhi kemampuan ibu dalam menjaga suasana hati yang stabil. Selain perubahan tidur, proses pemulihan pascapersalinan juga menambah beban fisik. Nyeri perineum, luka operasi sesar, serta perubahan hormonal dapat menurunkan tingkat kenyamanan ibu. Fujiana (2020) menekankan bahwa ibu muda cenderung lebih rentan mengalami stres fisik dan mental karena belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi perubahan-perubahan ini. Dengan demikian, aspek biologis dan fisiologis berperan signifikan dalam menentukan kesiapan ibu pada masa awal pengasuhan.

2. Perubahan Emosional Dan Psikologis

Secara emosional, masa awal menjadi ibu merupakan fase yang menantang karena terjadi ketidakstabilan perasaan. Banyak responden mengungkapkan munculnya kecemasan, rasa kewalahan, serta keraguan terhadap kemampuan diri sebagai orang tua baru. Hal ini diperparah oleh perubahan hormonal yang mempengaruhi regulasi emosi. Beberapa responden juga mengalami *baby blues*, sebuah kondisi psikologis yang umum terjadi dalam dua minggu pertama pascapersalinan. Gejalanya berupa perasaan mudah menangis, sensitif terhadap kritik, dan munculnya ketakutan berlebihan terhadap risiko pada bayi. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi hubungan ibu dengan bayi, tetapi juga kualitas interaksi dengan keluarga. Adaptasi menjadi ibu membutuhkan waktu, dan proses ini memerlukan penerimaan diri serta dukungan emosional dari lingkungan.

3. Pengaruh Dukungan Suami dan Keluarga

Dukungan suami dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu ibu muda beradaptasi dengan tuntutan pengasuhan pada masa awal kehidupan anak. Transisi menuju peran sebagai ibu baru sering kali menimbulkan tekanan emosional dan fisik yang cukup besar. Dalam kondisi ini, kehadiran suami sebagai figur pendamping utama dapat menjadi sumber kenyamanan dan rasa aman bagi ibu. Bentuk dukungan yang diberikan tidak hanya mencakup bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional yang membuat ibu merasa dihargai, dipercaya, dan ditemani dalam proses pengasuhan. Keterlibatan suami dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari terbukti membantu meningkatkan kesejahteraan ibu muda. Misalnya, menemani proses menyusui, memandikan bayi, mengganti popok, atau mengambil alih sebagian tugas rumah tangga ketika ibu sedang lelah. Dukungan semacam ini tidak hanya mengurangi beban kerja ibu, tetapi juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk beristirahat dan memulihkan kondisi fisiknya pascapersalinan. Penelitian Lévesque et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pasangan yang terlibat secara aktif dalam pengasuhan mampu meningkatkan kesehatan mental ibu, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat hubungan emosional dalam keluarga.

Di sisi lain, keluarga besar seperti orang tua atau mertua juga memainkan peran penting dalam memberikan bantuan praktis maupun nasihat mengenai perawatan bayi. Kehadiran mereka dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan yang berguna, terutama bagi ibu muda yang belum memiliki banyak pengalaman dalam mengasuh anak. Namun, dukungan keluarga ini perlu diiringi dengan komunikasi yang baik agar tidak menimbulkan tekanan tambahan, mengingat perbedaan pandangan pengasuhan antara generasi bisa memicu ketidaksepahaman. Ketika hubungan keluarga harmonis, dukungan yang diberikan dapat menjadi sumber kekuatan bagi ibu dalam menghadapi masa-masa sulit awal pengasuhan. Sebaliknya, ketika dukungan dari suami atau keluarga minim, ibu muda berisiko mengalami kelelahan berkepanjangan, stres yang lebih tinggi, hingga konflik dalam rumah tangga. Kurangnya dukungan membuat ibu merasa menjalankan pengasuhan seorang diri, sehingga beban mental dan fisik meningkat secara signifikan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pengasuhan anak tidak dapat dipahami sebagai tanggung jawab individu, melainkan sebagai kerja sama keluarga. Keterlibatan suami dan lingkungan keluarga merupakan faktor yang menentukan keberhasilan ibu dalam menjalani proses adaptasi sebagai orang tua baru serta menjaga kesejahteraan psikologisnya.

4. Perbedaan Pola Asuh Modern Dan Tradisional

Dalam era digital saat ini, ibu muda memiliki akses yang luas terhadap berbagai informasi pengasuhan melalui internet, media sosial, hingga komunitas parenting daring. Informasi yang mereka peroleh umumnya berbasis ilmu pengetahuan mutakhir, seperti pentingnya stimulasi perkembangan sesuai usia, penerapan sleep training, hingga metode pemberian MPASI yang mengikuti standar kesehatan. Paparan terhadap informasi ini membuat ibu muda cenderung memilih pendekatan pengasuhan yang lebih terstruktur dan ilmiah. Mereka merasa lebih yakin ketika menggunakan metode yang didukung riset, karena dianggap lebih relevan dengan kebutuhan perkembangan anak masa kini. Berbeda dengan itu, generasi sebelumnya orang tua atau mertua dari ibu muda biasanya mempertahankan pola asuh tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. Pengasuhan tradisional biasanya lebih mengandalkan pengalaman pribadi dan norma budaya, seperti menimang bayi agar cepat tidur, memberikan makanan tertentu sebelum waktunya, atau keyakinan mengenai kebiasaan bayi yang dianggap “alami” tanpa standar khusus. Perbedaan sudut pandang ini sering menimbulkan konflik dalam kehidupan sehari-hari, terutama terkait kebiasaan tidur bayi, respon terhadap tangisan, cara memandikan, hingga praktik pemberian makanan pertama. Benturan nilai ini membuat ibu muda berada pada posisi dilematis antara menghormati orang tua dan mengikuti prinsip pengasuhan yang mereka yakini lebih tepat.

Fenomena benturan pola asuh antara modern dan tradisional ini umum ditemukan dalam keluarga multigenerasi, terutama di wilayah urban tempat interaksi sosial lebih dinamis dan akses informasi lebih mudah. Ketidaksesuaian cara pandang ini berpotensi menimbulkan tekanan emosional bagi ibu muda, yang di satu sisi ingin menerapkan pengasuhan terbaik bagi anaknya, namun di sisi lain merasa takut dianggap menyalahi tradisi keluarga. Jika tidak dikelola dengan komunikasi yang baik, perbedaan ini dapat mengganggu kenyamanan ibu muda, mengurangi kepercayaan diri dalam pengasuhan, bahkan memicu ketegangan dalam hubungan keluarga.

5. Perasaan Tidak Percaya Diri Dalam Pengasuhan

Kurangnya pengalaman membuat ibu muda sering merasa ragu dalam mengambil keputusan terkait pengasuhan. Beragam pendapat dari orang tua, kerabat, maupun lingkungan sekitar dapat membuat keyakinan dirinya menurun. Terlebih lagi, komentar yang diberikan tanpa memahami kondisi ibu dapat semakin mengurangi kepercayaan diri dan membuat ibu meragukan kemampuannya sendiri. Selain itu, rasa tidak percaya diri ini muncul karena adanya tuntutan sosial bahwa seorang ibu harus mampu, tenang, dan terampil sejak awal. Kenyataannya, keterampilan mengasuh berkembang seiring waktu dan tidak bisa dikuasai secara instan. Ketidakstabilan emosi yang dialami ibu muda, ditambah tekanan sosial, sering kali mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan ibu lain. Hal tersebut akhirnya memengaruhi kondisi psikologis dan membuat proses adaptasi pengasuhan menjadi lebih menantang.

6. Perbedaan Perkembangan Anak Sebagai Sumber kecemasan

Perbedaan dalam proses tumbuh kembang anak kerap menjadi pemicu kecemasan bagi ibu muda, terutama ketika mereka membandingkan kemampuan anak dengan saudara kandung atau dengan standar yang beredar di masyarakat dan media. Ketika seorang anak menunjukkan perkembangan yang tidak sama dengan anak sebelumnya, ibu sering kali

merasa cemas meskipun tenaga medis telah memastikan bahwa kondisi tersebut masih dalam batas wajar. Kecemasan ini muncul karena ibu cenderung menafsirkan variasi perkembangan sebagai tanda adanya masalah, padahal setiap anak memiliki tempo dan karakteristik perkembangan yang berbeda. Perbedaan antara ekspektasi ibu dan realitas perkembangan anak inilah yang sering memunculkan kekhawatiran.

Rasa cemas tersebut juga dipengaruhi oleh keterbatasan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak, seperti temperamen bawaan, kondisi lingkungan, status kesehatan, serta kualitas interaksi dengan orang tua. Ketika ibu terlalu terpaku pada perbandingan, baik dengan anaknya sendiri maupun anak lain, rasa khawatir akan semakin meningkat. Hal ini dapat berdampak pada kondisi emosional ibu dan memengaruhi pola pengasuhan yang diterapkan. Karena itu, pemahaman mengenai variasi perkembangan anak serta dukungan emosional sangat dibutuhkan agar ibu muda dapat menerima bahwa setiap anak berkembang dengan cara dan kecepatan yang tidak selalu sama.

7. Peran Lingkungan Sosial Dan Ekonomi

Lingkungan sosial dan ekonomi memainkan peran besar dalam membentuk pengalaman pengasuhan ibu muda. Tinggal bersama keluarga besar dapat memberikan dukungan emosional yang membantu memperkuat kepercayaan diri ibu dalam mengurus anak. Namun, hubungan sosial ini juga berpotensi menimbulkan tekanan, terutama jika terdapat perbedaan pendapat mengenai pola asuh. Ketika lingkungan sekitar memberikan dukungan yang positif, beban pengasuhan dapat terasa lebih ringan dan lebih mudah dijalani. Sementara itu, kondisi ekonomi keluarga sangat memengaruhi akses ibu terhadap berbagai bentuk bantuan dan fasilitas pendukung pengasuhan. Ibu dengan keadaan ekonomi yang lebih mapan umumnya lebih mudah memperoleh layanan kesehatan, kebutuhan bayi, dan sumber informasi yang dapat dipercaya. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat memicu rasa cemas dan ketidakpastian karena ibu harus mengatur pengasuhan dengan sumber daya yang terbatas. Hal ini sering berdampak pada meningkatnya stres serta memengaruhi kemampuan ibu untuk merawat anak secara optimal.

8. Makna Pengalaman Pengasuhan Bagi Ibu Muda

Pengalaman merawat anak pada masa perkembangan awal memiliki arti yang sangat mendalam bagi ibu muda. Masa ini menjadi ajang pembelajaran yang memperkaya kemampuan mereka dalam mengelola emosi, menata waktu, serta menghadapi berbagai tantangan pengasuhan. Melalui proses tersebut, ibu muda mulai memahami ritme kehidupan baru sekaligus membangun keterampilan yang sebelumnya belum pernah mereka hadapi. Walau penuh rintangan, banyak ibu merasakan bahwa pengalaman tersebut memberikan perubahan positif dalam diri mereka. Rasa tanggung jawab tumbuh lebih kuat, kedewasaan emosional meningkat, dan kemampuan beradaptasi semakin berkembang. Pengalaman menjadi ibu tidak hanya menguatkan hubungan dengan anak, tetapi juga membentuk cara mereka memandang peran dan kontribusinya dalam keluarga serta lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Pengalaman ibu muda dalam merawat anak pada fase awal merupakan masa transisi yang tidak sederhana. Mereka harus menghadapi berbagai tantangan fisik, seperti perubahan jam tidur dan proses pemulihan setelah melahirkan, serta tekanan emosional berupa kecemasan, baby blues, dan rasa kurang percaya diri karena belum banyak pengalaman. Kehadiran dukungan dari suami maupun keluarga besar menjadi faktor penting untuk meringankan beban, namun perbedaan pandangan antara pola asuh modern

yang berbasis pengetahuan dan pola asuh tradisional yang berpijak pada nilai budaya sering memunculkan ketegangan tambahan.

Variasi perkembangan setiap anak juga dapat menimbulkan kecemasan tersendiri bagi ibu muda. Selain itu, kondisi sosial dan ekonomi lingkungan sekitar dapat menjadi sumber bantuan sekaligus tekanan yang membentuk pengalaman pengasuhan mereka. Walaupun tidak mudah, masa pengasuhan awal ini tetap memberi dampak positif seperti berkembangnya kedewasaan emosional, pertumbuhan pribadi, serta semakin eratnya hubungan dalam keluarga. Pada akhirnya, keberhasilan ibu muda beradaptasi dipengaruhi oleh dukungan sekitar, komunikasi yang baik antar generasi, serta pemahaman bahwa setiap anak memiliki ritme tumbuh kembang yang berbeda. Upaya seperti pendidikan parenting dan dukungan psikologis dapat menjadi intervensi yang membantu meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, S., Susanti, S., Darfin, S. A., Nurwajah, N., Rimadani, N., & Sari, N. (2025). Aspek-Aspek Kunci dalam Perkembangan Anak pada Masa Usia Dini. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 6(1), 264-271.
- Fujiana, F. (2020). Studi fenomenologi: Pengalaman remaja perempuan menjalankan peran sebagai ibu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 26-33.
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: Challenges for first-time parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938-1956.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Suherik, O. A., & Hildayani, R. (2024). Memahami Keyakinan Diri Ibu Berusia Remaja: Studi Kualitatif Mengenai Maternal Self-efficacy. *Psyche 165 Journal*, 172-180.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., Efni, N., & Asparian, A. (2023). Edukasi pada ibu tentang pemantauan tumbuh kembang anak. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 546-551.
- Widayati, W. (2025). Peran Dukungan Keluarga terhadap Adaptasi Psikologis Ibu Nifas: Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Pagelaran. *Indonesian Scientific Journal of Midwifery*, 3(1), 27-33.
- Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan tingkat kelelahan dan dukungan sosial suami dengan Baby Blues Maternal pada ibu pasca melahirkan di wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1), 148-157.
- Akmalia, N., & Febriani, A. (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran self-compassion dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 111-122.
- Fitri, N., & Lestari, S. (2021). Dinamika psikologis ibu muda dalam pengasuhan anak pada masa awal kehidupan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 115–129.