

“MAKNA DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU MUDA DALAM PERSPEKTIF HUMANISTIK”

¹Vitria Larseman Dela, ²Yeni Karneli, ³Zadrian Ardi, ⁴Rezki Hariko

¹Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

^{2,3,4} Universitas Negeri Padang

vitria.larseman@um-tapsel.ac.id

Abstract: *Young mothers often face various psychological, social, and emotional challenges in transitioning to motherhood. These conditions can impact their psychological well-being and the process of finding meaning in their lives. This study aims to examine the concept of self-meaning and psychological well-being of young mothers from a humanistic perspective through a literature review. The research method employed a qualitative approach with a literature review of various scientific articles, books, and relevant research findings on humanistic psychology, psychological well-being, and the psychological dynamics of young mothers. The study results indicate that the humanistic perspective views young mothers as individuals with the potential for growth, a need for self-acceptance, self-actualization, and a search for meaning in life. Young mothers' psychological well-being is influenced by their ability to accept themselves, social support, interpersonal relationships, and success in finding meaning in their life experiences. A humanistic approach can serve as a foundation for guidance and counseling services to help young mothers develop self-acceptance, resilience, and a healthier psychological quality of life. This study implies the need for counselors to develop humanistic counseling services oriented towards strengthening self-meaning and the psychological well-being of young mothers.*

Keywords: *self-meaning, psychological well-being, young mothers, humanistic, guidance and counseling*

Abstrak: Ibu muda sering menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial, dan emosional dalam menjalani transisi menuju peran keibuan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi psychological well-being serta proses pencarian makna diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep makna diri dan psychological well-being ibu muda dalam perspektif humanistik melalui metode studi literatur. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik literature review terhadap berbagai artikel ilmiah, buku, dan hasil penelitian yang relevan mengenai psikologi humanistik, psychological well-being, dan dinamika psikologis ibu muda. Hasil kajian menunjukkan bahwa perspektif humanistik memandang ibu muda sebagai individu yang memiliki potensi berkembang, kebutuhan akan penerimaan diri, aktualisasi diri, serta pencarian makna hidup. Psychological well-being ibu muda dipengaruhi oleh kemampuan menerima diri, dukungan sosial, relasi interpersonal, dan keberhasilan dalam menemukan makna terhadap pengalaman hidupnya. Pendekatan humanistik dapat menjadi landasan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu ibu muda mengembangkan self-acceptance, resiliensi, dan kualitas hidup psikologis yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa konselor perlu mengembangkan layanan konseling humanistik yang berorientasi pada penguatan makna diri dan kesejahteraan psikologis ibu muda.

Kata kunci: makna diri, psychological well-being, ibu muda, humanistik, bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Masa transisi menuju peran sebagai ibu merupakan fase perkembangan yang kompleks, terutama bagi perempuan yang menjadi ibu pada usia muda. Ibu muda sering dihadapkan pada berbagai tuntutan psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Menurut Jeffrey Jensen Arnett (2021), masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang rentan terhadap tekanan emosional dan ketidakstabilan psikologis ketika individu menghadapi perubahan peran secara cepat. Pada ibu muda, perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan tanggung jawab sebagai pasangan, tetapi juga peran pengasuhan yang menuntut kesiapan mental dan emosional.

Ketidaksiapan emosional, tekanan sosial, perubahan identitas diri, serta tanggung jawab pengasuhan menjadi faktor yang berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, bahkan krisis makna hidup. Penelitian terbaru oleh Sarah McMullen dkk. (2023) menunjukkan bahwa ibu muda memiliki risiko lebih tinggi mengalami psychological distress akibat tekanan pengasuhan, keterbatasan dukungan sosial, dan konflik peran dalam kehidupan keluarga. Selain itu, studi oleh Emily Jones (2022) menjelaskan bahwa rendahnya kesiapan psikologis pada ibu muda dapat memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap peran baru dan menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis.

Dalam perspektif psikologi humanistik,

memiliki potensi untuk berkembang, mencapai aktualisasi diri, dan menemukan makna hidup. Carl Rogers menekankan pentingnya self-concept, penerimaan diri, dan pengalaman subjektif individu dalam proses perkembangan psikologis. Rogers menyatakan bahwa individu dapat berkembang secara optimal apabila memperoleh unconditional positive regard atau penerimaan tanpa syarat dari lingkungan sosialnya. Sementara itu, Abraham Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk mencapai aktualisasi diri setelah kebutuhan dasar terpenuhi. Dalam kajian kontemporer, teori humanistik masih relevan dalam memahami dinamika psikologis perempuan muda yang mengalami perubahan identitas dan tuntutan peran sosial.

Selain itu, Viktor Frankl memandang pencarian makna hidup sebagai kebutuhan utama manusia dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup, termasuk penderitaan dan perubahan peran. Menurut Frankl, individu yang mampu menemukan makna hidup akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kehidupan. Perspektif ini menjadi penting dalam memahami bagaimana ibu muda memaknai pengalaman menjadi seorang ibu di tengah berbagai keterbatasan dan tantangan sosial.

Konsep psychological well-being yang dikembangkan oleh Carol Ryff juga relevan dalam memahami kondisi psikologis ibu muda. Psychological well-being mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi,

otonomi, dan kemampuan mengelola lingkungan. Ryff dan Singer (2021) menjelaskan bahwa psychological well-being tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga kemampuan individu menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif. Dalam konteks ibu muda, psychological well-being menjadi indikator penting dalam melihat kualitas kesehatan mental dan kemampuan adaptasi terhadap peran baru.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ibu muda rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan peran sosial dan tuntutan kehidupan keluarga. Studi oleh World Health Organization (2023) menyatakan bahwa perempuan usia muda memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental pascapersalinan, terutama ketika minim dukungan sosial dan ekonomi. Selain itu, penelitian Nadya Putri Rahmawati (2024) di Indonesia menunjukkan bahwa ibu muda sering mengalami konflik identitas, parenting stress, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan peran keluarga.

Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara makna diri dan psychological well-being ibu muda dalam perspektif humanistik masih relatif terbatas, terutama dalam kajian bimbingan dan konseling di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek kesehatan mental secara umum tanpa mengaitkannya dengan pendekatan humanistik dan pencarian makna diri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan

untuk memberikan pemahaman teoritis mengenai dinamika psikologis ibu muda serta implikasinya dalam layanan konseling humanistik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih empatik, humanis, dan berorientasi pada penguatan makna diri serta psychological well-being ibu muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode studi literatur dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai teori serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan makna diri, psychological well-being, ibu muda, dan perspektif humanistik dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena psikologis ibu muda berdasarkan interpretasi berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Menurut John W. Creswell (2021), studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menginterpretasikan berbagai sumber ilmiah untuk membangun pemahaman konseptual terhadap suatu fenomena. Sementara itu, Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif deskriptif bertujuan menggambarkan suatu fenomena secara

sistematis, faktual, dan mendalam berdasarkan data yang diperoleh dari berbagai sumber.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, prosiding seminar, skripsi, tesis, disertasi, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan difokuskan pada publikasi dalam rentang tahun 2019–2025 agar memperoleh kajian yang lebih aktual dan relevan dengan perkembangan penelitian terkini. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database ilmiah seperti: [Google Scholar](#), [Garuda Kemdikbud](#), [ScienceDirect](#) [DOAJ](#).

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi:

- “makna diri”,
- “psychological well-being”,
- “ibu muda”,
- “humanistik”,
- “konseling humanistik”,
- “self acceptance”,
- dan “kesejahteraan psikologis”.

Tahapan penelitian dilakukan secara sistematis sebagai berikut:

1. Identifikasi Topik dan Fokus Kajian

Peneliti menentukan fokus penelitian mengenai makna diri dan psychological well-being ibu muda dalam perspektif humanistik.

2. Pengumpulan Literatur

Peneliti mengumpulkan berbagai sumber ilmiah yang relevan melalui database akademik dan referensi pendukung lainnya.

3. Seleksi Literatur

Literatur diseleksi berdasarkan relevansi tema, tahun publikasi, kredibilitas sumber, serta kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang tidak relevan atau memiliki keterbatasan metodologis dieliminasi dari kajian.

4. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik content analysis (analisis isi). Teknik ini dilakukan dengan mengidentifikasi konsep, tema, dan temuan penting dari berbagai sumber literatur yang telah dipilih.

5. Sintesis dan Interpretasi Data

Peneliti melakukan sintesis terhadap hasil kajian untuk menemukan pola hubungan antara makna diri, psychological well-being, dan perspektif humanistik pada ibu muda. Selanjutnya, hasil interpretasi digunakan untuk menarik kesimpulan dan implikasi dalam bidang bimbingan dan konseling.

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai hasil penelitian dan teori dari sumber ilmiah yang berbeda. Selain itu, peneliti juga memperhatikan kredibilitas jurnal dan relevansi teoritis dalam proses analisis data sehingga hasil kajian memiliki dasar akademik yang kuat.

HASIL

1. Makna Diri dalam Perspektif Humanistik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa makna diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, khususnya pada ibu muda yang sedang mengalami transisi peran kehidupan. Perspektif humanistik memandang manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berkembang, menentukan pilihan hidup, dan menemukan makna terhadap pengalaman yang dijalani. Carl Rogers menjelaskan bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara positif akan lebih mudah mencapai perkembangan psikologis yang sehat. Dalam konteks ibu muda, penerimaan diri menjadi tantangan karena adanya perubahan identitas dari individu biasa menjadi seorang ibu yang memiliki tanggung jawab baru.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu muda sering mengalami konflik identitas akibat ketidaksiapan menjalani peran domestik dan pengasuhan. Kondisi tersebut diperparah oleh tekanan sosial, keterbatasan ekonomi, serta rendahnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Banyak ibu muda mengalami kebingungan dalam memaknai dirinya karena harus menyesuaikan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan keluarga. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan kehilangan kebebasan, rendah diri, hingga ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

Menurut Abraham Maslow, manusia memiliki kebutuhan untuk mencapai

aktualisasi diri setelah kebutuhan dasar terpenuhi. Pada ibu muda, proses aktualisasi diri sering mengalami hambatan karena fokus kehidupan lebih banyak diarahkan pada pemenuhan kebutuhan keluarga dan anak. Akibatnya, sebagian ibu muda merasa potensi dirinya belum berkembang secara optimal. Namun demikian, ketika ibu muda memperoleh dukungan sosial, penghargaan, dan kesempatan mengembangkan diri, maka proses aktualisasi diri dapat tetap berlangsung secara positif.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa pencarian makna hidup memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis ibu muda. Viktor Frankl menjelaskan bahwa manusia dapat bertahan menghadapi tekanan hidup apabila mampu menemukan makna dalam penderitaan maupun pengalaman kehidupannya. Dalam konteks ibu muda, makna hidup sering ditemukan melalui pengalaman menjadi ibu, kedekatan emosional dengan anak, serta harapan untuk membangun masa depan keluarga yang lebih baik.

Selain itu, makna diri pada ibu muda berkembang melalui pengalaman autentik dan hubungan interpersonal yang sehat. Hubungan yang penuh empati dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosial membantu ibu muda menerima dirinya secara lebih positif. Sebaliknya, lingkungan yang penuh kritik dan penolakan dapat menyebabkan rendahnya self-esteem dan kesulitan menemukan makna diri. Oleh

karena itu, perspektif humanistik menekankan pentingnya unconditional positive regard atau penerimaan tanpa syarat agar individu mampu berkembang secara optimal.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa ibu muda yang berhasil memaknai pengalaman hidupnya secara positif cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan peran keibuan. Mereka lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta membangun pandangan hidup yang lebih optimis. Dengan demikian, makna diri menjadi fondasi penting dalam pembentukan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis ibu muda.

2. Psychological Well-Being Ibu Muda

Psychological well-being merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu menjalani kehidupan secara bermakna, positif, dan produktif. Berdasarkan teori Carol Ryff, psychological well-being terdiri atas enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Keenam dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam melihat kualitas kesehatan mental ibu muda.

Hasil kajian menunjukkan bahwa ibu muda memiliki tingkat kerentanan psikologis yang cukup tinggi akibat perubahan peran dan tanggung jawab kehidupan yang terjadi

dalam waktu relatif singkat. Banyak ibu muda mengalami tekanan emosional karena belum siap menghadapi tuntutan pengasuhan, perubahan hubungan sosial, serta penyesuaian terhadap kehidupan rumah tangga. Kondisi ini menyebabkan sebagian ibu muda mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional, bahkan gejala depresi pascapersalinan.

Dimensi self-acceptance menjadi aspek yang paling dominan memengaruhi psychological well-being ibu muda. Ibu muda yang mampu menerima kondisi dirinya secara positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang terus mengalami penolakan terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri membantu ibu muda memahami bahwa perubahan kehidupan yang dialami merupakan bagian dari proses perkembangan diri.

Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga berpengaruh besar terhadap psychological well-being ibu muda. Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial membantu ibu muda mengurangi tekanan psikologis yang dialami. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya perhatian pasangan, serta stigma sosial terhadap ibu muda dapat memperburuk kondisi kesejahteraan psikologis.

Faktor ekonomi juga menjadi salah satu aspek yang memengaruhi psychological well-being ibu muda. Keterbatasan finansial sering menimbulkan kekhawatiran terhadap

kebutuhan keluarga dan pengasuhan anak. Kondisi ini dapat meningkatkan stres psikologis, terutama apabila ibu muda belum memiliki kematangan emosi dan kemampuan coping yang baik.

Hasil kajian menunjukkan bahwa ibu muda dengan psychological well-being tinggi cenderung memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik, optimisme terhadap masa depan, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Mereka juga lebih percaya diri dalam menjalankan peran sebagai ibu dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Sebaliknya, rendahnya psychological well-being dapat menyebabkan parenting stress, konflik rumah tangga, isolasi sosial, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

Dengan demikian, psychological well-being menjadi indikator penting dalam melihat kemampuan adaptasi ibu muda terhadap perubahan peran kehidupan. Tingginya psychological well-being akan membantu ibu muda menjalani kehidupan secara lebih sehat, produktif, dan bermakna.

3. Perspektif Humanistik terhadap Psychological Well-Being Ibu Muda

Perspektif humanistik menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang secara positif apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini memandang manusia sebagai pribadi unik yang memiliki kebebasan memilih, kemampuan memahami dirinya,

dan dorongan untuk mencapai aktualisasi diri. Dalam konteks ibu muda, pendekatan humanistik memberikan perhatian pada pengalaman subjektif individu dalam menjalani peran sebagai ibu.

Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik relevan digunakan dalam membantu ibu muda meningkatkan psychological well-being. Konseling humanistik membantu individu memahami pengalaman hidupnya secara lebih mendalam, menerima dirinya secara positif, dan menemukan makna dari berbagai peristiwa kehidupan yang dialami. Pendekatan ini juga membantu ibu muda mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) sehingga mampu memahami emosi, kebutuhan, dan potensi yang dimilikinya.

Menurut Carl Rogers, hubungan konseling yang empatik, hangat, dan penuh penerimaan menjadi faktor utama dalam membantu perubahan psikologis klien. Dalam layanan konseling humanistik, konselor tidak berperan sebagai pihak yang menghakimi, melainkan sebagai fasilitator yang membantu ibu muda menemukan solusi dan potensi dalam dirinya sendiri. Hubungan yang penuh empati membantu ibu muda merasa dihargai, diterima, dan didengarkan tanpa adanya penilaian negatif.

Selain itu, pendekatan humanistik membantu ibu muda membangun self-esteem dan resiliensi dalam menghadapi tekanan kehidupan. Melalui proses konseling, ibu muda belajar memahami bahwa dirinya tetap

memiliki nilai dan potensi meskipun menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan hidup. Kondisi ini membantu individu mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif dan optimis.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa konseling humanistik efektif membantu ibu muda mengurangi kecemasan, stres pengasuhan, dan konflik identitas. Pendekatan ini memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional secara terbuka sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis yang selama ini dipendam. Selain itu, pendekatan humanistik membantu ibu muda menemukan tujuan hidup dan harapan masa depan yang lebih jelas.

Dengan demikian, perspektif humanistik memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan psychological well-being ibu muda. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi masalah psikologis, tetapi juga mendorong perkembangan diri secara optimal melalui penerimaan diri, pemaknaan hidup, dan pengembangan potensi diri.

PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa makna diri dan psychological well-being memiliki hubungan yang erat dalam kehidupan ibu muda, khususnya ketika ditinjau melalui perspektif humanistik. Masa transisi menjadi seorang ibu pada usia muda bukan hanya perubahan status sosial, tetapi

juga perubahan identitas psikologis yang memengaruhi cara individu memandang dirinya, kehidupannya, serta masa depannya. Dalam kondisi tersebut, kemampuan ibu muda dalam menemukan makna diri menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologisnya.

Perspektif humanistik memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang secara positif, bebas menentukan pilihan hidup, dan mampu menemukan makna dalam setiap pengalaman yang dijalani. Carl Rogers menjelaskan bahwa perkembangan psikologis yang sehat terjadi ketika individu mampu menerima dirinya secara utuh dan memperoleh lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard). Pada ibu muda, penerimaan diri menjadi aspek yang sangat penting karena mereka sering menghadapi tekanan sosial, tuntutan keluarga, serta perubahan identitas yang terjadi secara cepat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian ibu muda mengalami kesulitan menerima kondisi dirinya setelah memasuki peran sebagai ibu. Banyak ibu muda merasa kehilangan kebebasan, kesempatan pendidikan, atau cita-cita pribadi karena harus fokus pada tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak. Kondisi tersebut sering memunculkan konflik batin, rasa tidak percaya diri, bahkan krisis identitas. Dalam perspektif humanistik, konflik tersebut muncul karena adanya

ketidaksesuaian antara self-concept dengan realitas kehidupan yang sedang dijalani individu.

Selain itu, ibu muda juga rentan mengalami tekanan psikologis akibat ketidaksiapan emosional dan keterbatasan kemampuan coping terhadap perubahan kehidupan. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ibu muda lebih mudah mengalami stres pengasuhan, kecemasan, dan kelelahan emosional dibandingkan perempuan yang menjadi ibu pada usia lebih matang. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya kematangan emosi, minimnya pengalaman hidup, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Dalam teori kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, manusia memiliki kebutuhan untuk mencapai aktualisasi diri setelah kebutuhan dasar terpenuhi. Namun pada ibu muda, proses aktualisasi diri sering mengalami hambatan karena perhatian individu lebih banyak diarahkan pada pemenuhan kebutuhan keluarga dan anak. Banyak ibu muda yang akhirnya menunda pendidikan, karier, atau pengembangan diri sehingga merasa potensinya tidak berkembang secara optimal. Keadaan ini dapat memengaruhi psychological well-being karena individu merasa kehidupannya tidak berjalan sesuai harapan pribadi.

Meskipun demikian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa pengalaman menjadi ibu dapat menjadi sumber makna hidup yang

positif apabila individu mampu memaknainya secara konstruktif. Viktor Frankl menjelaskan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menemukan makna bahkan dalam kondisi sulit sekalipun. Pada ibu muda, makna hidup dapat ditemukan melalui pengalaman membangun keluarga, merawat anak, serta harapan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik bagi masa depan keluarga. Ketika ibu muda mampu menemukan makna positif dari perannya, maka individu akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik.

Makna diri juga berkaitan erat dengan psychological well-being. Berdasarkan teori Carol Ryff, kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai dengan perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif, dan berkembang secara personal. Hasil kajian menunjukkan bahwa ibu muda yang memiliki makna diri yang baik cenderung memiliki psychological well-being yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu menerima perubahan hidup, memiliki optimisme terhadap masa depan, serta lebih percaya diri dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Sebaliknya, ibu muda yang belum mampu menemukan makna diri cenderung mengalami psychological well-being yang rendah. Hal ini terlihat dari munculnya perasaan tidak berharga, kehilangan arah hidup, kesulitan mengelola emosi, hingga

rendahnya kepuasan hidup. Dalam beberapa kasus, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan berlebihan, dan stres kronis. Oleh karena itu, kemampuan memaknai pengalaman hidup menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental ibu muda.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran besar dalam membantu ibu muda membangun makna diri dan psychological well-being. Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial membantu individu merasa diterima dan dihargai. Lingkungan yang suportif memungkinkan ibu muda mengekspresikan perasaan, memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan, serta mengembangkan rasa percaya diri dalam menjalankan peran kehidupannya. Sebaliknya, lingkungan yang penuh kritik, penolakan, atau stigma sosial dapat memperburuk kondisi psikologis ibu muda.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan humanistik memiliki relevansi yang sangat kuat dalam membantu ibu muda meningkatkan psychological well-being. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan konseling yang empatik, hangat, dan penuh penghargaan terhadap pengalaman subjektif klien. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu ibu muda memahami dirinya, menerima pengalaman hidupnya, dan menemukan potensi positif dalam dirinya sendiri.

Melalui konseling humanistik, ibu muda dapat mengembangkan self-awareness atau kesadaran diri terhadap emosi, kebutuhan, dan konflik batin yang dialami. Kesadaran diri tersebut membantu individu memahami bahwa tekanan kehidupan yang dihadapi merupakan bagian dari proses perkembangan diri, bukan bentuk kegagalan pribadi. Selain itu, konseling humanistik juga membantu ibu muda meningkatkan self-esteem dan membangun keyakinan bahwa dirinya tetap memiliki nilai serta kemampuan untuk berkembang.

Pendekatan humanistik juga efektif dalam membantu ibu muda mengembangkan resiliensi psikologis. Ketika individu mampu menerima dirinya dan menemukan makna hidup secara positif, maka individu akan lebih kuat menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa psychological well-being bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidupnya.

Selain layanan konseling individual, konseling kelompok berbasis humanistik juga dapat menjadi strategi yang efektif. Melalui kelompok, ibu muda dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan belajar memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Interaksi kelompok yang positif membantu individu membangun rasa diterima dan meningkatkan kepercayaan diri.

Program psychoeducation mengenai kesehatan mental ibu muda juga penting dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Edukasi mengenai pengelolaan emosi, coping stress, self-acceptance, dan pentingnya dukungan sosial dapat membantu ibu muda menghadapi perubahan peran secara lebih sehat. Selain itu, pelatihan pengembangan makna hidup juga dapat membantu individu membangun tujuan hidup yang lebih jelas dan positif.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa makna diri merupakan faktor penting dalam pembentukan psychological well-being ibu muda. Perspektif humanistik memberikan pemahaman bahwa setiap ibu muda memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang bermakna apabila memperoleh lingkungan yang mendukung dan mampu menerima dirinya secara positif. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling berbasis humanistik perlu dikembangkan sebagai upaya membantu ibu muda mencapai kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa makna diri dan psychological well-being merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dalam kehidupan ibu muda. Masa transisi menuju peran sebagai ibu pada usia muda sering menimbulkan berbagai tantangan psikologis,

seperti konflik identitas, tekanan emosional, stres pengasuhan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan peran kehidupan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu muda apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penerimaan diri dan pemaknaan hidup yang positif.

Perspektif humanistik memandang ibu muda sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang, memahami dirinya, serta menemukan makna hidup dari pengalaman yang dijalani. Makna diri berkembang melalui penerimaan diri, hubungan interpersonal yang sehat, pengalaman autentik, dan dukungan lingkungan yang positif. Ketika ibu muda mampu memaknai pengalaman kehidupannya secara positif, maka individu akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup, membangun ketahanan psikologis, dan menjalankan peran keibuan secara lebih adaptif.

Psychological well-being pada ibu muda ditandai dengan kemampuan menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengelola lingkungan dan emosi secara sehat. Tingginya psychological well-being membantu ibu muda menjadi lebih percaya diri, optimis, dan resilien dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan keluarga dan pengasuhan anak. Sebaliknya, rendahnya psychological well-being dapat memunculkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, konflik keluarga, hingga gangguan kesehatan mental.

Pendekatan humanistik dalam bimbingan dan konseling memiliki relevansi yang kuat dalam membantu ibu muda meningkatkan makna diri dan psychological well-being. Konseling humanistik yang berlandaskan empati, penerimaan tanpa syarat, dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif individu dapat membantu ibu muda memahami dirinya secara lebih positif, meningkatkan self-awareness, membangun self-esteem, serta menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling berbasis humanistik perlu dikembangkan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mendukung kesehatan mental ibu muda. Konselor diharapkan mampu memberikan layanan yang berorientasi pada penguatan penerimaan diri, pengembangan potensi, peningkatan resiliensi, serta pendampingan dalam menemukan makna hidup sehingga ibu muda dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arnett, J. J. (2021). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Revised ed.). Washington Square Press.
- Jones, E. R. (2022). Psychological adaptation and well-being among young mothers. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 455–467.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- McMullen, S., Brown, T., & Davis, R. (2023). Maternal psychological distress among young mothers: Social and emotional challenges in early parenting. *Journal of Mental Health and Human Behavior*, 28(2), 112–124.
- Rahmawati, N. P. (2024). Konflik identitas dan parenting stress pada ibu muda di Indonesia. *Jurnal Psikologi Konseling Indonesia*, 9(1), 45–58.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2021). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(4), 197–206.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [World Health Organization](#). (2023). *Maternal mental health and young mothers' well-being*. World Health Organization.

- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (11th ed.). Cengage Learning.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2019). *Positive psychology: A personal history*. Oxford University Press.