



GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA IBU YANG MENGALAMI KEGUGURAN AKIBAT STRESS KEHILANGAN PEKERJAAN

Khalil Firza Ardiansyah¹, Zahwa Afrida Fazrina², Muhammad Iqbal³

^{1,2,3}Universitas Paramadina

khalil.ardiansyah@students.paramadina.ac.id, zahwa.fazrina@students.paramadina.ac.id,
muhammad.iqbal@paramadina.ac.id

Abstrak

Kehilangan pekerjaan tetap menjadi sumber stres yang besar bagi perempuan, meskipun memiliki pasangan yang juga bekerja. Sebagai ibu, tekanan psikologis akibat kehilangan peran dalam pekerjaan dapat berdampak pada kondisi emosional dan fisik, bahkan dapat meningkatkan risiko terjadinya keguguran. Keguguran menjadi pengalaman emosional yang penuh tantangan, baik secara psikologis maupun fisik kedua orang tua. Penerimaan diri yang dimaksud proses psikologis seseorang yang menerima dan menghargai diri mereka secara utuh, termasuk kekuatan, kelemahan, dan segala aspek diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses penerimaan diri pada seorang ibu. Subjek penelitian berinisial ZZ, berusia 54 tahun yang merupakan seorang ibu yang mengalami keguguran akibat stres yang ditimbulkan oleh kehilangan pekerjaan. Terdapat 3 informan pendukung, yaitu suami subjek, teman dekat subjek, dan anak subjek. Dalam konteks ibu yang mengalami keguguran akibat stress karena kehilangan pekerjaan ini, penerimaan diri menjadi sangat berpengaruh besar dalam tantangan dalam dirinya untuk menghadapi masalah tersebut. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan melakukan wawancara semi-terstruktur kepada seorang ibu yang mengalami keguguran akibat stres karena kehilangan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami tekanan emosional akibat kehilangan pekerjaan dan keguguran. Melalui dukungan keluarga, pendekatan spiritual, dan restrukturisasi harapan, subjek mampu menerima kondisi yang dialaminya. Penerimaan diri subjek terbentuk melalui pemahaman diri, harapan realistis, dan lingkungan yang mendukung.

Kata kunci: *Penerimaan Diri, Keguguran, Stres, Kehilangan Pekerjaan*

Abstract

Job loss remains a major source of stress for women, even if they have a partner who also works. As a mother, the psychological stress of losing a job role can have an impact on emotional and physical conditions, and can even increase the risk of pregnancy. Miscarriage is an emotionally challenging experience, both psychologically and physically for both parents. Self-acceptance is the psychological process of someone accepting and appreciating themselves as a whole, including their strengths, weaknesses, and all aspects of themselves. This study aims to explore the process of self-acceptance in a mother. The research subject with the initials ZZ, aged 54 years, is a mother who experienced a miscarriage due to stress caused by job loss. There are 3 informants, namely the subject's husband, the subject's close friend, and the subject's child. In the context of a mother who experienced a miscarriage due to stress due to job loss, self-acceptance has a very big influence on the challenges in her to face the problem. This study applies a qualitative method by conducting semi-structured interviews with a mother who experienced a miscarriage due to stress due to job loss. The results showed that the subject experienced emotional stress due to job loss and hunger. Through family support, a spiritual approach, and reconstruction of hope, the subject was able to accept the conditions she experienced. Subject self-acceptance is formed through self-understanding, realistic expectations, and a supportive environment.

Keywords: *Self-Acceptance, Miscarriage, Stress, Job Loss*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Raya Mabes Hankam No.Kav 9, Setu, Kec. Cipayung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta 13880

Email : khalil.ardiansyah@students.paramadina.ac.id

PENDAHULUAN

Keguguran yang disebabkan oleh stres akibat kehilangan pekerjaan merupakan fenomena yang semakin relevan dalam konteks kehidupan masyarakat saat ini. Perempuan yang menjalani peran sebagai pekerja sekaligus calon ibu sering kali berada dalam tekanan sosial dan ekonomi yang signifikan. Kehilangan pekerjaan yang kerap menjadi sumber penghasilan utama sekaligus bagian dari identitas diri dan apabila disertai dengan keguguran, dapat memicu krisis psikologis yang kompleks. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti rasa gagal, bersalah, marah, hingga kehilangan makna hidup. Dalam situasi tersebut, kemampuan untuk menerima diri menjadi faktor penting dalam proses penyesuaian diri.

Menurut Crowley, Hayslip, dan Hobdy (2003) menyatakan bahwa kehilangan pekerjaan merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada orang dewasa. Kehilangan pekerjaan adalah kondisi di mana seseorang kehilangan pekerjaannya karena faktor di luar kehendaknya, seperti PHK atau perusahaan tutup. Situasi ini tidak hanya berdampak finansial, tetapi juga dapat meningkatkan stres, terutama pada ibu hamil. Menurut Fricles (2019) kehamilan adalah proses fisiologis yang menyebabkan perubahan pada tubuh ibu dan sekitarnya. Selama kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan signifikan untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Kehamilan umumnya dipandang sebagai periode yang penuh kebahagiaan, namun juga berpotensi memicu distress psikologis, terutama ketika disertai dengan adversitas situasional seperti kehilangan pekerjaan. Kombinasi perubahan fisiologis dan hormonal yang terjadi selama kehamilan dengan tekanan eksternal dapat menyebabkan disregulasi emosional dan meningkatkan kerentanannya terhadap stres.

Stres merupakan pengalaman subjektif akan tekanan yang timbul akibat diskrepansi antara kondisi yang diidealkan dengan realitas yang dihadapi. Kondisi ini diperparah oleh adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan eksternal dengan kapasitas adaptif individu yang berpotensi menimbulkan konsekuensi merugikan terhadap kesejahteraan psikologis maupun fisik (Nur dan Mugi, 2021). Sedangkan Asmarani, dkk (2024) mengatakan bahwa keguguran spontan adalah keguguran yang terjadi tanpa disengaja, tanpa tindakan mekanis atau medis untuk mengosongkan uterus. Hal tersebut merupakan penerimaan diri menjadi sangat krusial bagi ibu hamil. Kemampuan untuk menerima dan memahami pengalaman ini tidak hanya membantu mereka menjalani proses kehamilan dengan lebih baik, tetapi juga mendukung kesejahteraan secara keseluruhan, baik bagi ibu maupun janin.

Penerimaan diri penting bagi ibu yang mengalami keguguran karena menjadi langkah awal penyembuhan fisik dan emosional. Tanpa itu, ZZ bisa terjebak dalam trauma dan kesedihan yang menghambat pemulihan. Dengan menerima diri, ZZ dapat mengelola emosinya, melepaskan perasaan negatif, dan lebih terbuka untuk menerima dukungan. Hal ini memperkuat kepercayaan diri dan membantu mereka menjalani hidup dengan lebih optimis. Menurut Neff dan Germer, 2018 (dalam Umar, 2023), penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima berbagai peristiwa dalam hidup, meskipun tidak menyenangkan, dengan memahami bahwa tidak semua hal akan berjalan sesuai harapan. Mahmuddah (2023) juga menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan aspek krusial dalam interaksi sosial, karena berperan dalam memfasilitasi kemampuan individu untuk berkomunikasi dan berelasi secara efektif dengan orang lain. Selain itu, penerimaan diri turut berkontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri serta pemahaman bahwa setiap individu diciptakan dengan keunikan tersendiri, berupa potensi dan keterbatasan masing-masing. Pada Hurlock (2007) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima segala aspek diri, termasuk baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Beliau juga mengatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, diantaranya:

- a. Pemahaman diri: Ini adalah cara individu memandang dirinya secara objektif tanpa distorsi. Pemahaman diri yang rendah sering kali berasal dari ketidaktahuan dalam mengenali diri. Individu yang memahami dirinya dengan baik cenderung memiliki penerimaan diri yang positif, sementara yang kurang memahami dirinya akan cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah.
- b. Harapan yang realistis: Harapan yang realistis dapat membawa rasa puas terhadap diri sendiri dan mendukung penerimaan diri. Sebaliknya, individu yang memiliki harapan dan ambisi yang tidak realistis cenderung kesulitan menerima dirinya.
- c. Lingkungan yang mendukung: Hambatan yang berasal dari lingkungan yang tidak mendukung, seperti pengaruh negatif dari orangtua, teman, atau lingkungan sosial lainnya, bisa menghalangi penerimaan diri. Sebaliknya, dukungan yang penuh dari lingkungan sekitar akan memudahkan individu untuk menerima dirinya.
- d. Sikap lingkungan: Sikap positif dari lingkungan sosial, seperti masyarakat dan orang-orang sekitar, akan membantu individu dalam menerima dirinya. Jika lingkungan memberikan dukungan dan sikap yang baik, individu akan cenderung lebih mudah merasa diterima dan menerima dirinya.

- e. Tekanan emosional: Tekanan emosional yang terus menerus, baik di rumah maupun di tempat kerja, dapat mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis seseorang. Tanpa tekanan yang berarti, individu akan lebih mudah untuk merasa santai dalam situasi sulit, yang mendukung penerimaan diri.
- f. Frekuensi keberhasilan: Keberhasilan yang lebih sering dicapai oleh individu akan meningkatkan rasa penerimaan terhadap diri sendiri. Meskipun kegagalan adalah bagian dari hidup, semakin banyak keberhasilan yang dicapai, semakin baik penerimaan diri seseorang.
- g. Identifikasi dengan orang lain: Mengetahui orang lain yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap dirinya dan memberikan contoh bagaimana berperilaku dengan cara yang baik.
- h. Perspektif diri: Perspektif diri terbentuk ketika individu dapat melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya. Jika perspektif diri rendah, individu akan merasa tidak puas dan cenderung menolak dirinya. Namun, perspektif diri yang objektif dan realistis akan memudahkan dalam penerimaan diri.
- i. Pelatihan masa kanak-kanak: Pengalaman masa kecil mempengaruhi pembentukan kepribadian dan sikap terhadap diri sendiri. Pelatihan yang baik di masa kecil akan mendukung penerimaan diri yang positif, sedangkan pengalaman negatif bisa menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil: Konsep diri yang stabil memudahkan individu untuk menerima dirinya. Jika konsep diri sering berubah-ubah, individu akan kesulitan untuk memahami dan menerima dirinya, yang akhirnya menimbulkan penolakan terhadap diri sendiri.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, diperkirakan ada sekitar 23 juta kasus keguguran yang terjadi setiap tahunnya di seluruh dunia. WHO mendefinisikan keguguran sebagai keluarnya produk konsepsi sebelum janin dapat hidup di luar kandungan, yaitu pada usia kehamilan kurang dari 22 minggu atau jika berat janin kurang dari 500 gram. Tingkat keguguran pada wanita usia 15-44 tahun di negara berkembang tercatat mencapai 36 per 1.000 kehamilan, sementara di negara maju sekitar 27 per 1.000 kehamilan. Angka ini menunjukkan bahwa prevalensi keguguran dipengaruhi oleh faktor geografis dan tingkat perkembangan suatu negara. Data tersebut mengenai prevalensi keguguran menurut WHO untuk tahun 2024 belum tersedia, dan angka yang disebutkan sebelumnya merupakan estimasi berdasarkan data yang ada

sebelumnya. Setiap tahun, sekitar 4,2 juta kasus aborsi tercatat di kawasan ASEAN. Indonesia menempati peringkat ketiga di ASEAN dengan jumlah kasus aborsi terbanyak, setelah Vietnam dan Singapura. Setiap tahun, jumlah keguguran di Indonesia dapat mencapai antara 500.000 hingga 750.000 kasus. World Health Organization (dalam Sulistyorini dkk, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, terlihat adanya tren peningkatan kasus gangguan depresi di Indonesia dari tahun ke tahun. Dalam rentang waktu enam tahun (2013–2018), jumlah penderita depresi tercatat meningkat sebesar 4%. Angka ini diperkirakan akan terus bertambah, mengingat masih banyak individu dengan gejala depresi yang belum teridentifikasi.

Penelitian menunjukkan bahwa stres selama kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, beresiko menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan. Stres juga melemahkan sistem kekebalan, menaikkan tekanan darah, dan memperburuk kondisi fisik serta mental ibu, yang meningkatkan risiko kelahiran tidak sehat. (Selfiana dkk, 2023). Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Di Nallo (2023) yang menunjukkan bahwa model awal yang mempertimbangkan faktor demografis perempuan serta riwayat keguguran sebelumnya mengindikasikan adanya peningkatan risiko kehilangan kehamilan saat perempuan mengalami pemutusan hubungan kerja. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif sangat penting bagi ibu hamil. Dukungan psikologis dan teknik relaksasi seperti meditasi dapat mengurangi kecemasan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta mendukung perkembangan janin secara optimal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dkk. (2023) menyimpulkan bahwa ibu yang mengalami abortus dan kematian janin dalam rahim biasanya merasakan kesedihan yang mendalam, penolakan, berpasrah diri, dan akhirnya mencapai fase penerimaan. Dalam penelitian ini, juga ditemukan bahwa ibu membutuhkan dukungan dari suami dan keluarga untuk membantu mengurangi kesedihan yang dialami serta memberikan dukungan emosional setelah kejadian tersebut. Dengan beberapa respon yang mereka miliki, diharapkan adanya dukungan dari suami dan keluarga yang mendalam sehingga kualitas hidup mereka lebih berarti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi proses pembentukan penerimaan diri pada ibu yang mengalami keguguran dan kehilangan pekerjaan, termasuk faktor-faktor yang berperan dalam proses tersebut serta bentuk dukungan yang dibutuhkan untuk membantu mereka menghadapi situasi tersebut. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai berbagai tantangan yang

dihadapi oleh ibu yang mengalami keguguran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi terkait kebijakan dan program yang dapat memberikan dukungan bagi mereka.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Waruwu (2023) menyatakan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan analisis. Deskriptif dalam penelitian kualitatif berarti menggambarkan dan menyebutkan peristiwa, fenomena dan situasi sosial yang diteliti. Analisis berarti memaknai dan menginterpretasikan serta membandingkan data hasil penelitian.

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus memiliki tiga jenis, yaitu studi kasus intrinsik, instrumental, dan kolektif. Dalam penelitian ini, peneliti memilih studi kasus intrinsik. Menurut Johnson (dalam Feny dkk, 2022) kasus intrinsik digunakan untuk memahami lebih mendalam suatu kasus tertentu karena alasan peneliti yang ingin memahami dan mengetahui lebih dalam secara intrinsik suatu fenomena tertentu. Keteraturan dan kekhususan kasus juga menjadi alasan seorang peneliti memilih penelitian studi kasus, dan bukan karena alasan eksternal lainnya. Poerwandari (dalam Amalia 2020) menjelaskan bahwa studi kasus intrinsik merupakan penelitian dilakukan karena ketertarikan atau kepedulian pada suatu kasus khusus. Penelitian dilakukan untuk memahami secara utuh kasus tersebut, tanpa harus dimaksudkan untuk menghasilkan konsep-konsep atau teori ataupun tanpa ada upaya untuk menggeneralisasi.

Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang. Deskripsi mengenai subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek ZZ	
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	54 Tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Usia Pernikahan	30 Tahun
Jumlah Anak	4 Orang Anak

Usia subjek yang cukup matang (54 tahun) memberikan peluang untuk memperoleh narasi reflektif yang mendalam mengenai pengalaman hidupnya, termasuk bagaimana subjek memaknai peristiwa kehilangan dan membangun penerimaan diri. Dengan usia pernikahan 30 tahun dan memiliki 4 anak, subjek berada dalam konteks sosial keluarga yang relatif stabil. Hal ini

memungkinkan untuk memahami dinamika penerimaan diri dalam lingkungan yang mendukung, sekaligus melihat bagaimana dukungan atau tekanan keluarga mempengaruhi proses tersebut.

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, Gambaran informan terlampir dalam tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Informan Penelitian

Infor man	Jenis Kelam in	Usia	Pekerjaan	Hubungan Dengan Subjek
A	Pria	55 Tahun	Karyawan Swasta	Suami Dari ZZ
D	Perem puan	30 Tahun	Karyawan Swasta	Anak Dari ZZ
Y	Perem puan	46 Tahun	Ibu Rumah Tangga	Teman Dari ZZ

Teknik Penelitian

Penelitian ini menerapkan teknik sampling non-random atau *non-probability sampling*. *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi semua anggota populasi (Sugiyono, 2015). Teknik non-random sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti memilih individu yang dianggap paling mengetahui atau memiliki posisi penting dalam penelitian (Sugiyono, 2015)

Pengumpulan Data

Penelitian ini menerapkan metode wawancara semi terstruktur untuk pengumpulan data. Pemilihan wawancara semi terstruktur bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam menyusun dan mengembangkan pertanyaan sesuai dengan situasi dan kondisi, namun tetap mengacu pada tema yang telah ditentukan. Proses wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan tahapan Penerimaan Diri menurut Hurlock (2007). Hasil wawancara, yang berupa rekaman suara, kemudian dikonversi menjadi teks verbatim. Dalam penelitian ini, sebelumnya telah dilakukan wawancara langsung dengan keempat subjek, yaitu subjek utama, anak, suami, serta teman dekat subjek.

Tahapan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan identifikasi terhadap fenomena yang jarang diangkat dalam kajian ilmiah, khususnya di lingkungan sekitar peneliti, yaitu pengalaman perempuan yang mengalami kehilangan anak akibat keguguran

sekaligus kehilangan pekerjaan. Untuk memperoleh pemahaman awal, peneliti melakukan *preliminary study* terhadap seorang partisipan yang mengalami keguguran. Hasil *preliminary study* menunjukkan bahwa peristiwa keguguran dan pemutusan hubungan kerja memberikan dampak psikologis yang signifikan, seperti munculnya perasaan sedih, kecemasan, rasa bersalah terhadap diri sendiri, serta stres yang mengganggu aktivitas harian. Berdasarkan temuan awal tersebut, peneliti memutuskan untuk menggunakan pendekatan studi kasus dengan satu orang subjek untuk memperoleh gambaran mengenai proses penerimaan diri pada individu yang mengalami keguguran dan kehilangan pekerjaan secara bersamaan. Setelah penentuan subjek utama, peneliti juga mengidentifikasi tiga orang informan yang memiliki kedekatan dan relevansi informasi terhadap pengalaman subjek untuk mendukung triangulasi data. Selanjutnya, peneliti menyusun *guideline* wawancara yang disesuaikan dengan tahapan-tahapan proses penerimaan diri berdasarkan teori yang digunakan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara yang mendalam dengan subjek utama dan ketiga informan.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan beberapa tahap, seperti yang diuraikan oleh Miles dan Huberman (dalam Zulfirman, 2022) yaitu; 1.) Pengumpulan Data, Pengumpulan data adalah proses mengumpulkan informasi untuk menarik kesimpulan dan membuat keputusan. Data disusun dalam bentuk deskripsi dan narasi berdasarkan temuan utama, memudahkan pemahaman tentang penerimaan diri pada ibu yang mengalami keguguran; 2.) Reduksi Data, Reduksi data adalah proses seleksi dan penyederhanaan informasi yang relevan untuk memperjelas, memfokuskan, dan mengeliminasi hal yang tidak penting, agar narasi lebih jelas dan kesimpulan lebih valid; 3.) Penyajian Data, Penyajian data menyusun informasi yang memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan, baik melalui uraian singkat, grafik, atau lainnya, untuk merencanakan langkah selanjutnya; 4.) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi, Penarikan kesimpulan adalah tahap akhir yang melibatkan analisis data dan verifikasi bukti di lapangan, menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan mengenai penerimaan diri pada ibu yang mengalami keguguran.

Teknik Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data dalam penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan cara menguji keabsahan data dengan membandingkan dan mengkonfirmasi informasi

melalui berbagai sumber, metode, dan waktu yang berbeda (Wahidah & Murhayati, 2024; Nurfajriani dkk, 2024). Jenis triangulasi yang digunakan meliputi:

1. Triangulasi Sumber

Subjek utama dalam penelitian ini hanya satu orang berinisial ZZ yang merupakan seorang ibu mengalami keguguran akibat stres setelah kehilangan pekerjaan. Untuk mendukung dan memperkuat informasi yang diperoleh dari subjek utama, peneliti juga mewawancarai tiga informan pendukung, yaitu suami, teman dekat, dan anggota keluarga lainnya. Informasi dari ketiga informan ini tidak digunakan sebagai data utama, melainkan berfungsi untuk mengonfirmasi, memperluas perspektif, serta memverifikasi konsistensi narasi dari subjek utama (Wahidah & Murhayati, 2024). Dengan demikian, status mereka adalah informan pendukung, bukan subjek penelitian.

2. Triangulasi Metode

Data dikumpulkan menggunakan lebih dari satu teknik, yakni wawancara mendalam sebagai metode utama, serta observasi terhadap interaksi dan ekspresi subjek, dan analisis dokumen pribadi (bila tersedia). Pendekatan ini dilakukan untuk melengkapi dan memvalidasi data dari wawancara (Wahidah & Murhayati, 2024).

3. Triangulasi Waktu

Wawancara dilakukan dalam dua tahap waktu yang berbeda: awal dan akhir masa pengumpulan data. Ini dilakukan untuk melihat konsistensi data yang diberikan subjek utama serta untuk menangkap dinamika atau perubahan pemaknaan subjek terhadap pengalaman yang dialaminya (Nurfajriani dkk, 2024).

Dengan pendekatan triangulasi ini, peneliti berupaya memastikan bahwa data yang dihasilkan valid, kredibel, serta mencerminkan pengalaman subjek secara utuh dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada aspek pemahaman diri, ZZ mengalami stres akibat kehilangan pekerjaan dan anak. Meskipun awalnya terpukul, ia belajar menerima situasinya dan menemukan kebahagiaan dengan anak yang masih ada. Proses ini mengurangi beban emosional dan membantunya menemukan makna baru dalam hidup, membawa kedamaian dan keikhlasan setelah menyadari perusahaan tempatnya bekerja bangkrut. Pada aspek harapan yang realistis, ZZ belajar bahwa harapan realistis penting untuk bangkit setelah kehilangan pekerjaan dan keguguran. Ia menyadari bahwa keguguran adalah bagian dari takdir yang tak bisa diubah. Meskipun sulit, ZZ memahami bahwa penyembuhan memerlukan waktu dan refleksi diri. Ia berusaha mengevaluasi kesalahan

dan membangun harapan yang lebih nyata untuk masa depannya. Dengan kesabaran dan usaha, ZZ percaya dapat menemukan jalan yang lebih baik, menjadikan pengalaman pahit sebagai pelajaran untuk perubahan positif.

Pada aspek lingkungan yang mendukung, ZZ menganggap dukungan keluarga sebagai kunci penerimaan diri. Dorongan positif dari orang terdekat yaitu keluarga, terutama dalam hal keagamaan, memberinya semangat meskipun ada kritik negatif dari tetangga. ZZ memilih mengabaikan pandangan negatif dan fokus membangun kembali hidupnya. Pada aspek sikap lingkungan, setelah kehilangan pekerjaan dan keguguran, beberapa teman ZZ menjauh dan tetangga yang dulunya akrab mulai mencapnya "pengangguran." Namun, dukungan kuat datang dari keluarga, termasuk orang tua dan suami, yang memberikan semangat dan harapan. Mereka hadir secara fisik dan emosional, menjadi sumber kekuatan bagi ZZ untuk melewati masa-masa kelam dalam hidupnya. Dukungan tanpa syarat ini sangat penting bagi proses pemulihannya.

Pada aspek tekanan emosional, ZZ sangat terpengaruh oleh rangkaian peristiwa traumatis yang dialaminya. Kehilangan pekerjaan menjadi pemicu utama stres dan tekanan, diperburuk oleh kondisi fisik yang menuntut saat harus melalui jalan rusak menuju tempat kerja, yang pada akhirnya mempengaruhi kehamilan ZZ. Secara emosional, ZZ ini menghadapi rasa kehilangan yang mendalam tidak hanya atas pekerjaannya sebagai sumber identitas dan kemandirian, tetapi juga atas janin yang dikandungnya juga seringkali memicu kesedihan, duka, dan bahkan rasa bersalah. Perkataan buruk dari tetangga juga menambah beban emosional, menimbulkan perasaan malu, terisolasi, atau tidak berharga. Pada aspek frekuensi keberhasilan, setelah melalui masa-masa sulit yang penuh gejolak, ZZ merasa lebih dewasa dan mampu menerima kenyataan dengan lebih lapang dada. Transformasi ini terlihat jelas dalam kesehariannya bahwa ZZ menjadi lebih sabar dalam mengurus rumah, anak-anak, dan suami. Sikap sabar ini sebelumnya mungkin sulit terwujud karena emosi yang mudah terpancing saat masih bekerja. Keberhasilan dalam menghadapi tantangan dan menerima situasi ini menunjukkan bahwa masa sulit dapat menjadi pelajaran berharga yang memungkinkan ZZ untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dalam peran barunya.

Pada aspek identifikasi dengan orang lain, suami ZZ menjadi panutan utama, memberikan nasihat untuk fokus sebagai ibu rumah tangga dan menyerahkan pencarian nafkah kepadanya. Hal tersebut membantu ZZ mengalihkan fokus dan menemukan tujuan baru di tengah kesulitan. Selain itu, pengalaman saudara perempuannya yang juga pernah mengalami keguguran memungkinkan ZZ untuk berbagi cerita, membuatnya merasa tidak

sendirian dan menemukan validasi atas perasaannya. Proses berbagi ini membantu ZZ melepaskan beban emosional dan melihat bahwa orang lain juga berhasil melewati tantangan serupa. Pada aspek perspektif diri, ZZ kini menyadari kelebihan dirinya, yaitu kemampuan untuk berdiri dan yakin pada diri sendiri, meskipun masih ada kelemahan dalam mengingat masalah-masalah yang telah dialaminya. Namun, saat ini ZZ merasa lebih jelas dan tidak lagi stres ketika mengingat masa lalu. Pergeseran perspektif ini menunjukkan adanya perkembangan psikologis yang positif.

Pada aspek pelatihan kanak-kanak, didikan orang tua ZZ menekankan pentingnya beribadah dan keyakinan spiritual sebagai sumber rezeki dari Allah. Keyakinan ini menjadi fondasi ketahanan mental dan spiritual dalam masa sulit. Pendidikan kemandirian sejak kecil membentuk karakter ZZ, memungkinkannya menghadapi masalah dengan lebih tangguh. Pada aspek konsep diri yang stabil, ZZ memegang teguh nilai percaya diri dan kemandirian, yang membantunya meyakini bahwa ZZ dapat melewati masa-masa sulit dengan sabar dan ikhlas. Kepercayaan pada kemampuan diri sendiri memungkinkan ZZ untuk menghadapi tantangan tanpa terlalu banyak bergantung pada orang lain. Maka, konsep diri yang kuat dan stabil ini dapat memberikan kekuatan internal yang luar biasa untuk menghadapi kesulitan hidupnya. Pada akhirnya, fondasi inilah yang sangat berkontribusi pada proses penyembuhan diri dan pencapaian penerimaan diri yang utuh bagi ZZ.

Dari sepuluh aspek penerimaan diri yang telah diuraikan, ZZ menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan kehilangan pekerjaan dan keguguran. ZZ mampu mengembangkan pemahaman diri yang mendalam, secara bertahap menerima situasinya, dan menemukan makna baru dalam hidupnya. Harapan yang realistis memungkinkan ZZ untuk bangkit dan melihat pengalaman pahit sebagai pelajaran berharga untuk perubahan positif. Dukungan kuat dari lingkungan yang mendukung, terutama keluarga, menjadi pondasi utama bagi proses penyembuhan ZZ. Meskipun dihadapkan pada sikap lingkungan yang negatif dari luar, kemampuan ZZ untuk mengabaikan pandangan tersebut dan fokus pada dukungan internal membuktikan ketangguhannya. ZZ juga berhasil mengatasi tekanan emosional yang mendalam akibat kehilangan pekerjaan dan keguguran, termasuk pandangan negatif dari tetangga.

Frekuensi keberhasilan dalam menghadapi tantangan ini terlihat dari transformasi ZZ menjadi pribadi yang lebih sabar dan lapang dada. Melalui identifikasi dengan orang lain, khususnya sang suami dan saudara perempuan, ZZ menemukan validasi, dukungan, dan tujuan baru dalam perannya sebagai ibu rumah tangga. Akhirnya, konsep diri yang stabil yang dibangun di atas nilai-

nilai percaya diri dan kemandirian memungkinkan ZZ untuk menghadapi kesulitan dengan sabar dan ikhlas. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri ZZ tidak hanya menjadi respons terhadap krisis, tetapi juga merupakan kekuatan internal yang memungkinkannya untuk terus tumbuh dan menemukan kedamaian dalam kehidupannya.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses penerimaan diri pada seorang ibu yang mengalami keguguran akibat stres yang ditimbulkan oleh kehilangan pekerjaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada ibu yang mengalami keguguran akibat stres kehilangan pekerjaan merupakan perjalanan psikologis yang kompleks dan sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal maupun eksternal. Dari hasil penelitian, tampak bahwa proses penerimaan diri yang dialami oleh subjek berlangsung dalam tahapan-tahapan yang kompleks dan dinamis, melibatkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

Penerimaan Diri sebagai Proses Adaptif

Penerimaan diri dalam konteks ini tidak muncul secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses reflektif terhadap pengalaman traumatis yang dialami subjek. Hal ini selaras dengan pandangan Hurlock (2006) bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan untuk menerima seluruh aspek diri secara utuh baik kelebihan maupun kekurangan. Subjek, ZZ, secara bertahap mampu menginternalisasi makna dari kehilangan yang dialaminya, dan menunjukkan indikator bahwa ia telah melalui tahap acceptance sebagaimana dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross. Subjek dalam penelitian ini, ZZ, memperlihatkan bahwa meskipun mengalami trauma ganda yaitu kehilangan pekerjaan dan janin ia mampu membangun kembali kepercayaan dan penerimaan diri

Menurut Neff & Germer (2018), salah satu bentuk penerimaan diri yang sehat adalah self-compassion, yaitu sikap belas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan. Penerimaan diri mencakup kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan dan kegagalan. ZZ secara bertahap menunjukkan self-compassion dalam menyikapi kesulitan yang dihadapi, dengan merefleksikan bahwa kejadian yang dialami adalah bagian dari takdir yang tidak dapat dihindari. ZZ memperlihatkan self-compassion melalui kemampuannya untuk tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas keguguran yang terjadi, dan menerima bahwa ada hal-hal yang berada di luar kendalinya.

Stres Kehilangan Pekerjaan sebagai Faktor Risiko Psikologis

Kehilangan pekerjaan yang dialami ZZ merupakan stressor besar yang menjadi pemicu

awal dari kondisi emosional negatif yang mendalam. Hal ini diperkuat oleh temuan Crowley, Hayslip, & Hobdy (2003), yang menjelaskan bahwa kehilangan pekerjaan dapat menjadi pengalaman yang mengancam identitas diri dan harga diri, terutama bagi individu yang sangat melekat pada peran profesionalnya. Pada aspek tekanan emosional, penelitian ini menggambarkan bahwa stres yang dialami ZZ setelah kehilangan pekerjaan berkontribusi langsung terhadap komplikasi kehamilan yang berujung pada keguguran. Hal ini senada dengan penelitian Selfiana dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa stres kronis selama kehamilan dapat memperburuk kondisi fisik ibu dan meningkatkan risiko keguguran. Stres ini tidak hanya berasal dari faktor ekonomi, tetapi juga stigma sosial dan tekanan lingkungan, yang dalam kasus ZZ, datang dari tetangga dan komunitas sekitarnya.

Penelitian oleh Di Nallo dan Köksal (2023) menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami pemutusan hubungan kerja selama kehamilan memiliki risiko lebih tinggi mengalami keguguran. Dalam konteks ini, ZZ menjadi bagian dari populasi rentan tersebut. Dampak psikologis kehilangan pekerjaan, ditambah dengan tekanan sosial dan beban fisik selama kehamilan, membentuk rangkaian faktor risiko yang saling berkaitan.

Dukungan Sosial sebagai Penyangga Psikologis

Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial, khususnya dari pasangan dan keluarga inti, dalam proses penerimaan diri. Hurlock (2006) menyebutkan bahwa lingkungan yang suportif dapat meningkatkan kualitas penerimaan diri seseorang. Dalam kasus ZZ, dukungan dari suami dan anak-anaknya menjadi kekuatan utama yang membantunya melewati masa sulit. Sebaliknya, sikap negatif dari tetangga menunjukkan bahwa tidak semua lingkungan memiliki pengaruh positif. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Rahmi dkk. (2023) yang menyebutkan bahwa dukungan emosional dari keluarga membantu ibu yang mengalami abortus dalam mempercepat proses penerimaan dan mengurangi kesedihan mendalam.

Resiliensi dan Transformasi Diri

ZZ menunjukkan tanda-tanda resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan kondisi baru. Menurut Apriliana & Diana (2021), individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengubah penderitaan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Menariknya, ZZ menunjukkan peningkatan pada aspek frekuensi keberhasilan setelah peristiwa traumatis. Ia merasa lebih sabar, tangguh, dan mampu menjalani peran baru sebagai ibu rumah tangga dengan lebih baik. Hal ini mendukung teori psikologis mengenai post-

traumatic growth, yaitu kondisi di mana individu mengalami perkembangan positif setelah menghadapi krisis besar dalam hidupnya. Identifikasi dengan tokoh panutan dalam hal ini suaminya juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki figur suportif cenderung lebih mudah membangun ulang konsep diri yang positif. Menurut Mahmuddah (2023), penerimaan diri berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk memahami posisinya dalam interaksi sosial dan memetik pembelajaran dari pengalaman orang lain. Penerimaan diri dalam konteks ini tidak hanya menjadi respons terhadap trauma, tetapi juga menjadi landasan bagi pencapaian kualitas hidup yang baru. Dalam hal ini, ZZ berhasil mengalihkan pusat makna hidupnya dari pekerjaan eksternal ke peran domestik yang bermakna secara pribadi.

Peran Pendidikan Masa Kecil dan Spiritualitas

Hasil penelitian ini mencerminkan pengaruh pengalaman masa kecil terhadap kemampuan individu dalam membangun ketahanan mental. Pendidikan yang menekankan nilai spiritual dan kemandirian sejak kecil membentuk karakter ZZ menjadi lebih tegar. Hal ini sesuai dengan pandangan Hurlock bahwa pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi bagaimana individu menyikapi kegagalan dan tekanan di masa dewasa. Didikan religius dan nilai spiritual yang diperoleh sejak kecil memainkan peran penting dalam pembentukan ketahanan psikologis ZZ. Ia mengandalkan keyakinan bahwa segala sesuatu merupakan takdir dari Tuhan, yang memberikan kerangka pemaknaan atas kejadian traumatis yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Mahmuddah (2023), bahwa penerimaan diri seseorang tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai budaya dan spiritual yang tertanam sejak masa kanak-kanak.

Selain itu, konsep diri yang stabil yang dimiliki ZZ turut memperkuat ketahanan mentalnya. Sebagaimana disebutkan oleh Hutasoit (2018), individu dengan konsep diri yang stabil cenderung memiliki keseimbangan antara realitas dan harapan, sehingga lebih mampu mengatasi tekanan emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerimaan diri bukanlah proses instan, tetapi memerlukan waktu, refleksi, serta dukungan emosional dari lingkungan yang positif. Penerimaan diri yang terbentuk dalam diri ZZ menjadi landasan penting bagi pertumbuhan psikologisnya setelah peristiwa traumatis.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, ZZ adalah seorang Ibu yang mengalami keguguran setelah merasakan stres akibat kehilangan pekerjaannya. Awalnya,

ZZ menghadapi kesulitan dalam menerima kenyataan pahit ini. Ia merasa sangat terpukul dan tertekan, berhadapan dengan perasaan kehilangan yang mendalam, baik atas kehamilannya maupun perannya sebagai pencari nafkah. Namun, seiring berjalannya waktu, ZZ mulai menunjukkan kemampuan luar biasa untuk menerima diri dan situasinya. Ia menyadari bahwa perasaannya adalah valid dan bahwa kehilangan pekerjaan serta keguguran adalah cobaan yang berada di luar kendalinya. Proses penerimaan ini membantunya melepaskan beban emosional yang menghimpit, mengubah fokus dari rasa bersalah dan penyesalan menjadi penerimaan terhadap takdirnya.

ZZ juga menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi dengan mencari makna baru dalam hidupnya. Meskipun kehilangan pekerjaan, ia menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam menghabiskan waktu lebih banyak dengan anak yang masih ada di rumah. Pemahaman diri ini membawanya kepada kedamaian dan keikhlasan, terutama ketika ia menyadari bahwa perusahaan tempatnya bekerja juga mengalami kebangkrutan. Penerimaan diri ZZ bukan hanya sekadar cara untuk mengatasi kesedihan, tetapi menjadi pondasi utama yang memungkinkannya untuk bangkit kembali dan menemukan makna serta ketenangan di tengah kesulitan yang dihadapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing dan tim akademik Universitas Paramadina atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama penyusunan jurnal ini. Tidak lupa, terima kasih kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan semangat, doa, dan dukungan moral di setiap tahap penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memahami pentingnya penerimaan diri pada ibu yang mengalami keguguran akibat stres kehilangan pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhandayani, A. (2020). *Modul Metode Penelitian 2 (Kualitatif)*. UNIVERSITAS ESA UNGGUL, Vol 6, PSI 309.
- Apriliana, I, A., & Diana, R. (2021). *Gambaran Hardiness Pada Individu Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Karena Pandemi Covid-19*. Jurnal Penelitian Psikologi Vol 8 (6).
- Asmarani, Karlinda, dkk. (2024). *Pengaruh Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kejadian Keguguran Wanita Usia Subur: Sistematis Review*. Jurnal Informatika Medis. Vol 2, 2987-4661.

- Crowley, B. J., Hayslip, B., Jr., & Hobdy, J. (2003). *Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood*. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237–248.
<https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Di Nallo, A., & Köksal, S. (2023). *Job loss during pregnancy and the risk of miscarriage and stillbirth*. *Human Reproduction*, 38(11), 2259–2266.
<https://doi.org/10.1093/humrep/dead183>
- Germer, C. K., & Neff, K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*.
<http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB27817420>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. *JURNAL ILMU MANAJEMEN*, 18(1), 20–30.
<https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Hurlock, Elizabeth B.. (2006). Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan / Elizabeth B. Hurlock (Ed.5; Cet.11). Jakarta: Erlangga
- Hutasoit, I. (2018). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work-Life Balance) Pada Tenaga Honorer Pemerintah Penyandang Disabilitas*. *Psikoborneo*, Vol 6, 2477–2674.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas2018_1274.pdf
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis: an expanded Sourcebook. *Journal of Environmental Psychology*, 14(4), 336–337.
[https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(05\)80231-2](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(05)80231-2)
- Muktar, Z., Ita, A., & Wasis, E., K. (2025). *Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol 7 (1). 2715-6885
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). *Triangulasi data dalam analisis data kualitatif*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833.
- Rahmi, Azniah, dkk. (2023). *Pengalaman Ibu Hamil Yang Mengalami Kejadian Abortus dan Kematian Janin Dalam Rahim*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, Vol 3, 2797-0019.
- Selfiana, V., & Nur, U., dkk. (2023). *Pengaruh Stress Pada Ibu Hamil*. *Jurnal On Education*, Vol 5, 2654-5497
- Sugiono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28(1), 12
- Sulistiyorini, M., Achmad, K., dkk. (2023). *Probabilitas Wanita Mengalami Keguguran berdasarkan Faktor Status Sosial Ekonomi, Demografi, dan Kesehatan di Indonesia*. *Jurnal Ekonomi, Lingkungan, Energi, dan Bisnis*, Vol 1, 17–34.
- Sumarni, Nurul, H, B., & Haerani. (2023). *Manajemen Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "S" dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng*. *Jurnal Midwifery*, Vol 5, 2746-2153
- Suriani, N., Risnita, & M.Syahrani, J. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, 2987–1298.
- Umar, G., Taibe, P., & Gismin, S. S. (2023). *Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja di Kota Makassar*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 457–463.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2524>
- Wahidah, P. W., & Murhayati, S. (2024). *Strategi memastikan keabsahan data dalam penelitian kualitatif*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 45315–45328.
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*.

Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol 7, 2614-6754.

Wati, E., Senja, A, S., & Nury, L, F. (2023). *Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara*. Jurnal Cendikia Muda, Vol 3, 2807-3469.

Zulfirman, R. (2022). *Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di MAN 1 Medan*. Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran, Vol 3, 2721-7795.