

BAB V

PENUTUP

Bagian terakhir dalam penelitian ini memaparkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yang berkontribusi pada aspek teoritis, praktis, dan sosial. Kesimpulan dirancang untuk menjawab tujuan utama penelitian, yaitu memahami pengalaman perempuan dalam memaknai *mom shaming* yang dilakukan oleh mertua. Selain itu, bagian ini juga menyajikan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian. Bagian rekomendasi memuat penjelasan mengenai harapan untuk pihak-pihak terkait serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan di masa mendatang. Melalui penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), diperoleh hasil yang menunjukkan adanya berbagai kesamaan dan perbedaan dalam pengalaman perempuan dalam memaknai *mom shaming* yang dilakukan oleh mertua. Adapun hasil penelitian tersebut mencakup:

5.1 Simpulan

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan *mom shaming* yang dialami oleh para perempuan dari pihak mertua dilatarbelakangi oleh pola pikir mertua yang masih berpegang pada standar pengasuhan tradisional. Kritik yang diberikan mencerminkan pengalaman masa lalu mertua yang dijadikan tolok ukur dalam menilai pengasuhan anak, sehingga menimbulkan benturan nilai, cara pandang, dan kebiasaan antara generasi yang lebih tua dan generasi muda. Bagi mertua, pola asuh tradisional dianggap ideal dan

benar karena telah terbukti berhasil pada masanya, sementara bagi ibu muda, pengasuhan merupakan proses adaptif yang memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perbedaan ini kerap menjadi sumber konflik dalam hubungan mertua dan menantu, dengan mertua yang berharap menantu mengikuti arahan mereka tanpa perlawanan, sebagaimana tradisi hierarki dan penghormatan terhadap otoritas orang tua yang masih kuat dalam budaya Indonesia.

2. *Mom shaming* yang dilakukan oleh mertua dalam bentuk perbandingan merupakan pola kritik yang dirasakan menyakitkan oleh para informan. Perbandingan yang dilakukan mertua mencakup pola asuh menantu dengan ibu lain, cucu lain, atau pengalaman pengasuhan mertua sendiri. Hal ini tidak hanya melukai secara emosional, tetapi juga menciptakan tekanan psikologis bagi menantu, yang sedang membangun identitas dan otonomi sebagai ibu. Perbandingan tersebut menunjukkan kecenderungan mertua mempertahankan standar dan pandangan mereka berdasarkan tradisi, pengalaman pribadi, atau norma sosial tertentu, tanpa mempertimbangkan kondisi dan preferensi menantu. Bagi mertua, tindakan ini sering dianggap sebagai upaya memberikan kebijaksanaan. Akan tetapi, bagi menantu kritik tersebut dirasakan sebagai gangguan terhadap kemandirian dan penghargaan diri. Akibatnya, komentar tersebut memperlihatkan ekspektasi tidak realistis dan kurangnya apresiasi mertua terhadap perjuangan menantu sebagai seorang ibu.

3. Penelitian ini menemukan bahwa *mom shaming* yang dilakukan oleh mertua memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik perempuan. Kritik yang tidak sensitif dari mertua memicu rasa rendah diri, keraguan, serta tekanan emosional yang mendalam, yang kemudian terinternalisasi menjadi rasa bersalah dan kehilangan kepercayaan diri dalam menjalankan peran sebagai ibu. Secara psikologis, kondisi ini meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, sementara secara fisik, tekanan tersebut turut menyebabkan penurunan produksi ASI pada beberapa informan.
4. Dinamika relasi dan kedekatan fisik dengan mertua berperan signifikan dalam membentuk cara perempuan merespon *mom shaming*. Informan yang tidak tinggal serumah dengan mertua, cenderung memiliki keleluasaan untuk menjaga jarak, sehingga mereka dapat mengurangi intensitas interaksi sebagai strategi untuk mengelola stres akibat *mom shaming*. Sebaliknya, informan yang tinggal berdekatan atau satu rumah dengan mertua menghadapi tantangan lebih besar karena tingginya interaksi. Dalam kondisi ini, informan yang memiliki hubungan baik dengan mertua, mampu mengelola *mom shaming* dengan pendekatan pengertian dan sikap diplomatis. Namun, informan yang sering menghadapi respon defensif dari mertua, memilih strategi diam untuk menghindari konflik lebih lanjut.

5.2 Implikasi

5.2.1 Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman teori Coordinated Management of Meaning (CMM) dalam konteks pengalaman mom shaming oleh mertua. CMM menjelaskan bagaimana individu menciptakan, mengoordinasikan, dan memberi makna pada interaksi sosial. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pengalaman mom shaming tidak hanya dipengaruhi oleh isi pesan (content) yang disampaikan, tetapi juga oleh pola interaksi (speech acts), hubungan (relationship), dan ekspektasi budaya (cultural patterns) antara mertua dan menantu. Kritik, sarkasme, hingga perbandingan sosial yang diterima oleh informan menunjukkan kegagalan dalam proses koordinasi makna, di mana mertua mungkin bermaksud memberikan nasihat, tetapi diterima sebagai bentuk kontrol atau penghinaan oleh menantu. Temuan ini menekankan pentingnya sensitivitas dalam memilih cara komunikasi untuk menghindari konflik makna, serta relevansi CMM dalam menganalisis dinamika hubungan interpersonal yang kompleks dalam keluarga, terutama dalam relasi mertua dan menantu.

5.2.2 Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan bagi keluarga, khususnya mertua, tentang pentingnya pola komunikasi yang mendukung dan empatik terhadap ibu baru untuk menghindari mom shaming yang dapat berdampak buruk secara emosional dan fisik. Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi keluarga untuk lebih menghargai otonomi ibu dalam

merawat anaknya serta mengurangi komentar negatif yang merendahkan kepercayaan diri ibu. Selain itu, penelitian ini juga relevan bagi konselor keluarga, psikolog, atau praktisi kesehatan mental dalam merancang program intervensi untuk mendukung ibu baru yang mengalami tekanan akibat *mom shaming*. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai dampak dari *mom shaming*, keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif ibu dan anak, sehingga memperkuat hubungan keluarga secara keseluruhan. Penelitian ini juga mendorong dialog tentang pentingnya komunikasi yang konstruktif dalam keluarga.

5.2.3 Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai dampak negatif *mom shaming* terhadap ibu, khususnya yang dilakukan oleh mertua. Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana tindakan *mom shaming* dapat merusak kesejahteraan psikologis seorang ibu, menciptakan ketegangan dalam hubungan keluarga, dan mengganggu keharmonisan dalam dinamika menantu-mertua. Dengan memahami pentingnya peran suami sebagai penengah dan *support system*, diharapkan masyarakat, terutama pihak yang pernah atau mungkin melakukan *mom shaming*, dapat lebih sadar akan dampak yang ditimbulkan. Kesadaran ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku, sehingga *mom shaming* dapat

diminimalisasi sedini mungkin, untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat dan harmonis dalam keluarga.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, saran untuk pengembangan penelitian di masa mendatang adalah untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak informan dari berbagai latar belakang sosial dan budaya guna memperoleh perspektif yang lebih beragam mengenai *mom shaming*. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti peran keluarga besar lainnya, seperti orang tua perempuan atau saudara kandung, dalam mengelola *mom shaming*. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat menyelidiki lebih lanjut tentang strategi komunikasi yang efektif antara pasangan dalam mengurangi tekanan yang ditimbulkan oleh *mom shaming*, serta dampaknya terhadap hubungan keluarga secara keseluruhan.