

MATRESCENCE DAN FENOMENA '*PERFECT MOTHER*'

Made Dike Julianitakasih Ilyasa, S.Pd.

Ketika bayi kecil itu berada dalam pelukan Anda, Anda merasa semestinya diri setiap saat berbahagia.

Ketika bayi kecil itu menangis, Anda merasa semestinya diri secara instingtif langsung memahami apa yang ia mau.

Ketika bayi kecil itu telah meluncur ke dunia, Anda merasa semestinya diri harus memprioritaskannya di atas segala—lebih-lebih dari Anda sendiri.

Tapi, benarkah Anda setiap detik merasa bahagia, selalu tahu apa yang malaikat mungil itu inginkan secara insting, serta harus mengutamakan dalam situasi dan kondisi apapun?

Jika tidak, maka tidak perlu merasa bersalah sama sekali karena sesungguhnya fenomena tersebut sangatlah wajar dialami seorang ibu. Sama lazimnya, sama membingungkannya sebagaimana Anda dahulu melalui fase adolesens— masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Kini Anda tengah menjalani apa yang para antropolog sebut sebagai: Matrescence.

Istilah 'Matrescence' pertama kali dicetus oleh antropolog medis Dana Raphael pada tahun 1973. Menurut *Cambridge Dictionary*, Matrescence adalah proses menjadi ibu. Bukan kebetulan pelafalan 'Matrescence' mirip dengan 'adolesens' (*adolescence*), sebab keduanya sama-sama merupakan perkembangan transisi yang melibatkan perubahan hormon, fisik, dan emosi. Lantas, apa yang membedakan Matrescence dengan adolesens?

Sebagian besar orang memahami dan memaklumi bahwa fase adolesens atau masa remaja adalah masa-masa membingungkan, secara emosional fluktuatif, dan tidak stabil dalam banyak arti. Tetapi saat menjalani fase Matrescence atau masa transisi menjadi ibu, tidak sedikit orang berekspektasi Anda merasa bahagia, sementara Anda kehilangan kendali atas penampilan dan perasaan sendiri. Anda pun semakin heran dan kecewa ketika melihat 'fantasi' dan idealita tentang 'sosok ibu' berseberangan dengan realita yang Anda alami sekarang.

Barangkali Anda menyaksikan ibu-ibu tetangga tetap cerah dan ceria meski sedang hamil, sedangkan Anda, jangankan untuk merias diri, mustahil menjalani kehamilan tanpa mual muntah sepanjang hari. Barangkali Anda menyaksikan teman atau *influencer* di sosial media yang sudah bisa memakai celana *jeans* padahal baru saja usai melahirkan, sedangkan Anda justru mulai berkawan dengan daster dan piyama tak peduli jam berapa. Barangkali Anda menyaksikan ibu-ibu menyusui, menyuapi, dan memandikan anak-anaknya sembari tertawa bercanda seperti di iklan



dan film televisi; Anda pun mempertanyakan mengapa hal itu tidak terjadi dengan Anda. Barangkali pula Anda menyaksikan ibu dan mertua yang mengerjakan segala sesuatu seperti robot dengan kecerdasan buatan: memastikan rumah bersih, cucian baju dan piring beres, anak-anak terurus, serta tetap cantik menawan. Anda pun sekali lagi membandingkannya dengan diri sendiri, di saat yang bersamaan orang-orang di sekeliling Anda menuntut untuk melakukan segudang peran sebagai ibu yang, jika dipikir kembali, sangat tidak realistis dan berbahaya bagi kesehatan mental ibu.

Menjadi Ibu yang Cukup Baik, Tak Perlu Sempurna

Dokter anak sekaligus psikoanalisis Donald Winnicott, dalam bukunya yang berjudul *Playing and Reality* menciptakan istilah '*the good enough mother*'—ibu yang cukup baik. Temuan ini sekaligus kontras dengan konsep 'orang tua yang sempurna' atau 'ibu yang sempurna' (*the perfect parent/mother*) dan mengakui bahwa tidak mungkin untuk selalu ada, peduli, dan merespons cepat semua kebutuhan anak setiap waktu. Istilah 'ibu yang cukup baik' kemudian menjadi jawaban atas persoalan internal dalam diri ibu saat berada pada fase Matrescence.

Ibu yang sempurna sulit untuk menoleransi perasaan tidak nyaman, frustrasi, atau marah yang sebetulnya lumrah dirasakan oleh anak. Mereka berusaha mencegah, tidak memberikan ruang bagi anak untuk mengalami dan mengekspresikan emosi negatif tersebut. Dengan diperlakukan seperti ini, anak merasa akan selalu mendapatkan apa yang mereka inginkan, sebab ibu yang sempurna enggan membiarkan anaknya merasa marah atau frustrasi karena tidak mendapatkan apa yang mereka mau. Padahal kita semua tahu hidup tidak melulu tentang berhasil memperoleh target atau capaian tertentu. Anak butuh merasa 'kecewa' sampai batas-batas yang dapat ditoleransi, sehingga mereka dapat belajar untuk hidup di dunia yang tidak sempurna.

Sebaliknya, ibu yang cukup baik menyadari bahwa mereka perlu merespons bayi dengan cepat dan penuh empati di bulan-bulan awal untuk membantu bayi agar tidak kewalahan oleh perasaan negatif. Respons cepat dan penuh empati di bulan-bulan awal kelahiran memberikan bayi pengalaman ditenangkan dan membantu mereka belajar menenangkan diri di kemudian hari. Setelah memiliki kapasitas untuk menenangkan diri, maka mereka akan lebih mudah menoleransi perasaan-perasaan negatif. Tentu bukan berarti anak bisa menoleransinya sepanjang waktu, tergantung kapasitasnya dalam menenangkan diri. Bayi yang mendapatkan perhatian cukup di bulan-bulan awal, cenderung menjadi anak yang lebih siap untuk menghadapi kenyataan eksternal di luar dirinya—menghadapi realita dunia.

Mengenali konsep 'ibu yang cukup baik' juga berarti memahami bahwa tidak ada satu cara yang 'benar' dalam konsep pengasuhan. Pengasuhan bisa berbentuk apa saja sepanjang dilakukan dengan penanganan yang tanggap serta responsif, dan tentu penanganan ini disandarkan pada sudut pandang anak bukan orang tua, mertua, apalagi tetangga. Tingkat responsivitas dalam pengasuhan tergantung pada kebutuhan, temperamen, dan perkembangan masing-masing anak yang pastinya unik



dan berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Memafhumi pemahaman sederhana tersebut sangat membantu para ibu yang tengah menjalani fase Matrescence.

Referensi

- Leigh, B. (2016). *The "Good Enough" Parent*. Centre for Perinatal Psychology. <https://bit.ly/3gfPtza>
- MD, A. S. (2017). *Matrescence--What Is It?* <https://bit.ly/35lvusl>
- MD, A. S. (2018). *Why We Need The Word "Matrescence."* Medium. <https://bit.ly/3czFAKw>
- Naumburg, C. (n.d.). *The Gift of the Good Enough Mother*. Seleni. <https://bit.ly/3iysBfT>
- Wedge, M. (2016). *What Is a "Good Enough Mother"?* Psychology Today. <https://bit.ly/3zxeMo2>

