

Adaptasi Psikologis Istri Pertama dalam Pernikahan Poligami: Studi Kasus
Psychological Adaptation of First Wives in Polygamous Marriages: A Case Study

Nurul Dlabba Safitri

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurul.22179@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak

Pernikahan poligami berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis istri pertama, mencakup depresi, kecemasan, insomnia, penurunan harga diri, dan gejala somatik. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji strategi koping dan faktor kebahagiaan pada istri pertama, pembahasan spesifik mengenai proses adaptasi psikologis secara holistik dan bertahap masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan menjelaskan proses adaptasi psikologis istri pertama dalam pernikahan poligami, mulai dari respons awal terhadap pemberitahuan poligami hingga pencapaian bentuk adaptasi berkelanjutan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap dua informan istri pertama yang berstatus ibu rumah tangga beserta dua significant other. Analisis data menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2006) dengan triangulasi sumber. Ditemukan lima tema utama: (1) respons terhadap pemberitahuan poligami yang sangat dipengaruhi cara penyampaian suami; (2) peran dukungan sosial dan tekanan stigma dalam proses adaptasi; (3) strategi koping sebagai mekanisme adaptasi psikologis; (4) spiritualitas dan peran anak sebagai sumber makna dan motivasi bertahan; serta (5) rekonstruksi harga diri dan identitas. Adaptasi psikologis istri pertama merupakan proses yang personal, bertahap, dan multidimensional. Cara pemberitahuan poligami, penilaian kognitif awal berbasis keimanan, kualitas dukungan sosial, spiritualitas, dan kemampuan rekonstruksi identitas merupakan determinan utama keberhasilan adaptasi.

Kata kunci: *Adaptasi psikologis; Istri pertama; Pernikahan poligami; Koping*

Abstract

Polygamous marriages significantly affect the psychological well-being of first wives, including depression, anxiety, insomnia, reduced self-esteem, and somatic symptoms. While several studies have examined coping strategies and happiness factors in first wives, specific discussions on the holistic and gradual psychological adaptation process remain limited. This study aimed to describe the psychological adaptation process of first wives in polygamous marriages, from initial responses to the

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

polygamy disclosure to achieving sustained adaptation. A qualitative case study approach was employed. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with two first-wife informants who were full-time homemakers and two significant others. Thematic analysis following Braun and Clarke (2006) was applied with source triangulation. Five main themes emerged: (1) responses to polygamy disclosure heavily shaped by the husband's manner of communication; (2) the role of social support and stigma pressure in the adaptation process; (3) coping strategies as psychological adaptation mechanisms; (4) spirituality and the role of children as sources of meaning and motivation; and (5) reconstruction of self-esteem and identity. Psychological adaptation of first wives is a personal, gradual, and multidimensional process. The manner of disclosure, faith-based cognitive appraisal, quality of social support, spirituality, and identity reconstruction capacity are key determinants of successful adaptation

Keywords: *Psychological adaptation; First wife; Polygamous marriage; Coping.*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan sakral antara individu yang secara universal diharapkan memberikan kebahagiaan, rasa aman, dan kesejahteraan psikologis bagi pasangan. Kepuasan perkawinan yang tinggi terbukti berkaitan erat dengan kualitas komunikasi dan pemenuhan kebutuhan emosional antar pasangan (Haseli et al., 2019). Namun, ketika struktur pernikahan berubah menjadi poligami, di mana seorang suami memiliki lebih dari satu istri secara bersamaan, dinamika tersebut menjadi jauh lebih kompleks, terutama bagi istri pertama.

Poligami adalah praktik perkawinan di mana seorang suami memiliki lebih dari satu istri secara bersamaan. Di Indonesia, praktik ini diatur secara ketat dalam UU No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, yang mensyaratkan persetujuan istri pertama sebagai syarat mutlak legalitas poligami. Meski demikian, berbagai alasan mendorong terjadinya poligami, mulai dari faktor agama dan budaya, harapan memiliki keturunan, hingga ketidakpuasan suami terhadap istri pertama (Fitriana & Suhastini, 2021). Terlepas dari alasan di baliknya, keputusan berpoligami seringkali menimbulkan konflik psikologis yang mendalam pada istri pertama (Al-Sherbiny, 2005).

Penelitian empiris secara konsisten menemukan bahwa pernikahan poligami berkaitan dengan prevalensi masalah kesehatan mental yang lebih tinggi pada istri dibandingkan pernikahan monogami. Meta-analisis Rahmanian et al. (2021) terhadap 13 studi dengan 986 perempuan poligami menemukan bahwa perempuan dalam pernikahan poligami memiliki skor somatisasi, depresi, kecemasan, dan sensitivitas interpersonal yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam pernikahan monogami. Penelitian serupa dilakukan oleh Shaiful Bahari et al. (2021) yang mengkonfirmasi prevalensi tekanan emosional, rasa kesepian, dan rendah diri yang lebih tinggi pada istri-istri dalam keluarga poligami. Al-Sherbiny (2005) mendeskripsikan kondisi ini sebagai "sindrom istri pertama," yakni pola reaksi fisik dan psikologis yang parah dan konsisten yang dialami istri pertama setelah suaminya berpoligami, yang ditandai reaksi akut berupa syok, histeria, depresi, penurunan harga diri, dan berbagai gejala psikosomatik.

Tanpa proses adaptasi yang memadai, istri pertama akan terus berada dalam kondisi krisis emosional yang berdampak pada kesehatan mental, fisik, dan hubungan sosialnya. Adaptasi psikologis, yang mengacu pada kapasitas individu secara emosional menyesuaikan diri terhadap kondisi lingkungan baru (Tajibayeva et al., 2025), menjadi sebuah proses yang kompleks dan penuh tantangan. Proses ini menuntut istri pertama untuk menata ulang identitas diri, menerima perubahan struktur keluarga, dan menemukan strategi koping untuk menjaga kesehatan mental. Biesecker et al. (2013) mengoperasionalkan adaptasi psikologis melalui empat dimensi yang saling berkaitan: koping efektif, harga diri, integrasi sosial, serta makna spiritual dan eksistensial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan menjelaskan secara mendalam proses adaptasi psikologis istri pertama dalam pernikahan poligami mulai dari respons awal pemberitahuan hingga pencapaian bentuk adaptasi berkelanjutan).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus sebagai metode utama. Desain studi kasus dipilih karena kemampuannya mengeksplorasi secara intensif suatu fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata, memungkinkan penggalian deskripsi yang kaya dan komprehensif dari berbagai sudut pandang (Yin, 2018). Pendekatan kualitatif digunakan karena tujuan penelitian ini adalah menghasilkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif dan proses psikologis informan, bukan mengukur variabel secara statistik (Creswell & Creswell, 2018).

Partisipan

Penelitian melibatkan dua informan utama dan dua significant other. Informan merupakan istri pertama dalam pernikahan poligami yang memenuhi kriteria inklusi: (1) menikah dengan suami sebelum praktik poligami dimulai; (2) berstatus ibu rumah tangga penuh (tidak bekerja penuh waktu di luar rumah); (3) berusia 20-40 tahun pada saat penelitian; (4) telah menjalani pernikahan poligami minimal satu tahun; dan (5) bersedia memberikan informed consent secara sukarela. Status ibu rumah tangga dipilih karena tingkat ketergantungan finansial yang lebih tinggi pada suami, sehingga perubahan kondisi akibat poligami cenderung dirasakan lebih mendalam dan berpotensi menimbulkan kerentanan psikologis yang lebih besar (Theransq et al., 2025).

Informan pertama, L (37 tahun), menikah pada 2009 melalui perijodohan keluarga dan menjalani poligami sejak September 2019 ketika suaminya memintanya izin secara langsung untuk menikah lagi. L dikaruniai dua anak laki-laki dan selama ini sudah terbiasa mandiri karena suami bekerja di luar kota. Informan kedua, F (29 tahun), menikah pada 2020 atas dasar saling menyukai dan mendapati fakta poligami pada 2023 ketika suaminya mengaku telah menikah siri dua bulan sebelumnya tanpa sepengetahuannya. F dikaruniai seorang anak perempuan berusia enam tahun. Dua significant other yang diwawancarai adalah istri kedua informan L (S, 28 tahun) dan kakak kandung informan F (I, 33 tahun).

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam semi-terstruktur. Jenis wawancara ini dipilih karena memungkinkan peneliti memiliki panduan wawancara untuk memastikan isu yang sama tercakup, namun tetap memberikan fleksibilitas untuk mengembangkan pertanyaan secara spontan guna menggali informasi yang mendalam. Wawancara dilakukan secara non-lokalitas fisik melalui telepon untuk menjangkau informan di lokasi yang berbeda. Setiap informan utama diwawancarai sebanyak dua sesi, sedangkan significant other diwawancarai satu sesi. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan informan dan ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis.

Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis tematik sebagaimana dikembangkan Braun dan Clarke (2006), yang terdiri dari enam tahap sistematis: (1) transkripsi dan familiarisasi data dengan

membaca ulang transkrip secara menyeluruh; (2) pengodean awal dengan mengidentifikasi fitur-fitur penting dalam data; (3) pencarian tema dengan mengumpulkan kode-kode yang relevan ke dalam tema potensial; (4) peninjauan tema untuk memastikan kohesi internal dan perbedaan antar tema; (5) pendefinisian dan penamaan tema; serta (6) penulisan laporan dalam bentuk narasi yang terhubung dengan data.

Keabsahan data ditingkatkan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan dan memverifikasi data dari informan utama dengan data *significant other*. Member check dilakukan dengan mengkonfirmasi temuan kepada informan untuk memastikan data benar-benar merefleksikan pengalaman mereka. Selain itu, peneliti juga menjaga reflektivitas secara terus-menerus untuk meminimalkan bias pribadi yang mungkin mempengaruhi interpretasi data.

Hasil

Analisis tematik menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan proses adaptasi psikologis istri pertama dalam pernikahan poligami secara bertahap, dari fase respons awal hingga kondisi adaptasi berkelanjutan.

Tema 1: Respons Terhadap Pemberitahuan Poligami

Tema pertama mencakup pengalaman awal informan saat menerima pemberitahuan poligami dari suami, meliputi reaksi emosional, dampak fisik, dan penilaian kognitif terhadap situasi tersebut. Temuan paling signifikan pada tema ini adalah bahwa cara suami menyampaikan keputusan poligami secara fundamental menentukan pola respons dan keseluruhan trajektori adaptasi istri pertama.

Informan L dimintai izin secara langsung oleh suaminya meski dengan ketidakjujuran di awal. Hal ini mendorongnya membentuk penilaian kognitif yang relatif positif sejak awal dan merespons dengan perasaan lega karena kepastian situasi. Sebaliknya, Informan F menghadapi pengungkapan fakta bahwa suaminya telah menikah siri dua bulan sebelumnya tanpa sepengetahuannya, yang memicu guncangan psikologis berat.

"Pikiran waktu itu malah merasa lega karena semuanya sudah jelas... Ya sudah, kalau ini memang jalan yang terbaik buat suami dan berkah buat keluarga, saya ikut saja. Saya yakin suami nggak akan ninggalin kewajibannya sama saya dan anak-anak." (Informan L)

"Rasanya waktu itu benar-benar nggak karuan. Padahal sebelumnya saya merasa rumah tangga saya baik-baik saja. Jujur, saya melihat ini sebagai kerugian besar buat hidup saya. Saya merasa jadi perempuan yang gagal." (Informan F)

Perbedaan respons ini berbanding lurus dengan perbedaan gejala fisik dan psikosomatik yang dialami. Informan L hanya mengalami gangguan tidur ringan dan rasa berat di batin pada malam hari, sementara Informan F mengalami penurunan kondisi fisik yang drastis berupa insomnia, penurunan berat badan, dan sesak dada. Kondisi kritis Informan F dikonfirmasi oleh kakaknya: "Kaget mbak pas itu. Dia nelson sambil nangis sampai nggak bisa ngomong." (Significant Other informan F).

Penilaian kognitif awal terbukti berperan sebagai mediator yang kuat dalam menentukan intensitas dampak psikologis dan pola koping yang dipilih. Informan L sejak awal menilai poligami sebagai jalan ibadah dan takdir Allah yang harus dijalani dengan ikhlas, sehingga penilaian kognitif positif ini menjadi pilar utama yang mempercepat proses adaptasinya. Informan F secara eksplisit menilai poligami sebagai kerugian besar dan pengkhianatan kepercayaan, yang menyebabkan proses adaptasinya berlangsung lebih lama dan lebih berat.

Tema 2: Peran Dukungan Sosial dan Tekanan Stigma dalam Proses Adaptasi

Dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor pelindung paling signifikan dalam proses adaptasi kedua informan. Informan L mengandalkan ibu kandungnya sebagai figur dukungan utama. Restu dan dukungan ibu kandung tidak sekadar bersifat emosional, tetapi juga memberikan legitimasi moral bagi Informan L untuk menerima situasi poligami dan memutuskan

untuk bertahan. Informan F mencari dukungan dari kakak kandungnya. Meskipun respons awal kakak adalah menyarankan perceraian, dukungan instrumental berupa pengasuhan anak saat Informan F dalam kondisi paling terpuruk terbukti menjadi bantuan yang paling berharga.

"Yang sering bantuin jagain anak kalau saya lagi pengen sendirian pas drop ya mbak saya juga." (Informan F)

"Pas adekku drop, dia minta jagain anaknya. Langsung aku jemput bawa ke rumahku. Aku mandikan, aku suapi." (Kakak Informan F)

Temuan menarik dari wawancara kedua adalah fakta bahwa kedua orang tua Informan F juga menentang keras keputusannya untuk bertahan. Kondisi ini menggambarkan dimensi lebih kompleks dari dukungan sosial: penentangan keluarga inti dapat berfungsi sebagai tekanan tambahan yang harus dinavigasi. Kemampuan Informan F mempertahankan keputusannya sendiri di tengah tekanan tersebut mencerminkan otonomi pengambilan keputusan yang adaptif dan penting bagi proses adaptasi jangka panjang.

Tekanan sosial berupa gosip dan penilaian negatif dari lingkungan turut menjadi stressor tambahan bagi kedua informan. Informan L secara aktif memilih mengabaikan gosip tetangga dengan berfokus pada ketentraman rumah tangganya sendiri. Informan F sebaliknya menginternalisasi sebagian stigma tersebut, yang memperparah krisis harga dirinya di fase awal dan bahkan membuatnya enggan mencari bantuan profesional karena takut dicap "tidak waras" oleh tetangga. Dalam hal hubungan dengan istri kedua, Informan L membangun hubungan akrab seperti kakak-adik yang dimaknainya sebagai "kemenangan batin," sementara Informan F secara sengaja memilih jarak total sebagai strategi proteksi emosional.

Tema 3: Strategi Koping Sebagai Mekanisme Adaptasi Psikologis

Kedua informan menggunakan kombinasi koping berbasis emosi dan koping aktif, dengan penekanan yang berbeda sesuai kepribadian dan konteks situasi. Informan L lebih dominan menggunakan positive reappraisal dan koping aktif melalui pengasuhan anak. Ia tidak membutuhkan banyak strategi koping emosional reaktif karena penilaian kognitif awalnya yang positif telah meminimalkan munculnya distress. Sementara itu, Informan F mengembangkan regulasi emosi reaktif berupa pengendalian diri secara aktif—menarik napas dan memilih diam, yang dimotivasi kepedulian terhadap ketenangan anak.

"Kalau suami telat pulang karena mampir ke sana, saya cuma bisa tarik napas dan milih diam. Saya alihkan dengan masak di dapur atau nemenin anak biar nggak kepancing emosi. Saya nggak mau rumah jadi berisik karena saya marah-marah, kasihan anak." (Informan F)

Kedua informan juga menggunakan koping aktif berupa pengalihan perhatian. Informan L memusatkan energi pada pengasuhan anak, dari menemani sekolah hingga bermain bersama. Informan F menggunakan variasi yang lebih beragam: memasak, mengikuti pengajian, jalan-jalan ke pasar, dan merawat tanaman di teras rumah. Aktivitas-aktivitas ini berfungsi menciptakan rutinitas bermakna di luar konteks pernikahan poligami yang menyakitkan.

Spiritualitas menjadi dimensi koping yang paling konsisten pada kedua informan. Bagi Informan L, praktik spiritual seperti dzikir dan sholat malam bukan sekadar ritual, melainkan mekanisme regulasi emosi yang aktif dan efektif. Bagi Informan F, pemahaman tentang pahala kesabaran yang diperoleh dari ceramah keagamaan memberikan kerangka pemaknaan yang menopangnya melewati masa-masa terberat.

"Kuncinya cuma banyak bersyukur dan pasrah sama yang di atas. InsyaAllah cukup buat hati ayam. Saya terus bawa dzikir dan sholat malam." (Informan L)

Temuan paling signifikan pada tema ini adalah perkembangan kemandirian finansial Informan F dari sekadar rencana menabung pada wawancara pertama menjadi usaha kue yang berjalan pada wawancara kedua. Hal ini dikonfirmasi oleh kakaknya: "Dia juga sudah punya niat mau buka usaha kecil-kecilan di rumah." Kemandirian ekonomi tidak hanya menjadi koping terhadap kecemasan finansial, tetapi juga menjadi sumber identitas baru yang membangun harga diri.

Tema 4: Spiritualitas dan Peran Anak Sebagai Sumber Makna dan Motivasi Bertahan

Spiritualitas dan peran anak merupakan dua sumber makna dan motivasi yang ditemukan secara universal pada kedua informan, terlepas dari perbedaan latar belakang dan konteks adaptasi mereka. Penerimaan poligami sebagai takdir Tuhan memungkinkan keduanya mereinterpretasi pengalaman menyakitkan dalam kerangka yang lebih besar dan bermakna. Bagi Informan L, kepasrahan kepada Allah merupakan kepasrahan aktif yang disertai keyakinan bahwa Tuhan memiliki rencana lebih baik, sehingga energi tidak terbuang pada perlawanan yang tidak produktif.

"Iman itu segalanya. Saya percaya suami itu cuma titipan dari Allah. Kalau memang ini takdirnya, ya saya terima saja, biar dapat berkah dunia akhirat. Saya ngerasa berkahnya mengalir ke anak-anak karena rumah tangga tetap rukun."
(Informan L)

Anak menjadi motivator terkuat bagi kedua informan untuk mempertahankan pernikahan. Informan L menempatkan kepentingan anak di atas segalanya dan berhasil mengomunikasikan situasi poligami kepada anak-anaknya secara terbuka dan tenang. Kemampuan komunikasi terbuka ini menunjukkan kematangan adaptasi yang sudah melewati fase krisis. Informan F juga menempatkan anak sebagai alasan utama bertahan, namun dengan konteks yang lebih kompleks.

"Anak saya masih enam tahun, lagi dekat-dekatnya sama ayahnya. Saya nggak tega. Takutnya nanti diejek teman-temannya gara-gara orang tuanya pisah."
(Informan F)

Pada wawancara kedua, kekuatan motivasi berbasis anak pada Informan F semakin terlihat ketika ia mempertahankan keputusannya bertahan meski ditentang keras oleh kedua orang tuanya. Kelelahan menjalani poligami yang dirasakan Informan F selalu diseimbangkan oleh kesadaran akan kebutuhan anak: "Kadang dipikir-pikir ya capek juga ngejalanin ini terus. Tapi ya kalau dipikir lagi, anak saya masih kecil, masih butuh ayahnya." (Informan F). Di luar motivasi berbasis anak, Informan F juga menemukan kebermaknaan dari posisinya sebagai istri sah pertama: "Karena ya saya saksi hidup perjuangan dia dari susah sampai sekarang. Di mata keluarga besar, mau gimana pun saya tetap istri sah yang pertama."

Tema 5: Rekonstruksi Harga Diri dan Identitas

Proses rekonstruksi harga diri dan identitas diri merupakan salah satu proses psikologis paling sentral dalam adaptasi psikologis istri pertama. Informan L sama sekali tidak mengalami penurunan harga diri. Sebaliknya, ia mengalami paradoks positif di mana harga dirinya justru meningkat akibat kemampuan bersabar, bersikap legowo, dan membangun keharmonisan dengan istri kedua.

"Nggak pernah [merasa harga diri menurun], Mbak. Saya ngerasa harga diri saya naik malah, karena bisa jadi istri yang pengertian dan sabar buat suami. Malah makin harmonis. Saya ngerasa punya martabat lebih karena sudah bisa sabar, legowo... karena saya bisa akur sama istri kedua. Itu kemenangan batin."
(Informan L)

Rekonstruksi identitas Informan L dibangun di atas integrasi nilai-nilai budaya Jawa (kesabaran, keikhlasan, legowo) dengan nilai-nilai Islam, membentuk identitas baru yang lebih kuat dan lebih bermakna dari sebelumnya. Berbeda dengan Informan L, Informan F secara eksplisit mengalami krisis harga diri yang signifikan di fase awal, ditandai dengan penyalahan diri sendiri dan perasaan sebagai "perempuan yang gagal."

"Sempat mikir apa saya kurang cantik atau masakan saya nggak enak sampai dia cari yang lain. Rasanya harga diri saya jatuh banget sebagai perempuan. Tapi ya saya sadar, itu cuma pikiran saya pas lagi sedih saja." (Informan F)

Proses rekonstruksi harga diri Informan F berlangsung secara bertahap melalui penemuan kembali identitasnya sebagai ibu yang berdedikasi. Kesadaran akan perannya yang penting dalam tumbuh kembang anak menjadi fondasi rekonstruksi tersebut, dilengkapi dengan langkah

merawat diri kembali sebagai tanda transisi dari fase krisis menuju pemulihan. Kondisi adaptasi akhir kedua informan menampilkan dua pola yang berbeda namun sama-sama valid: kondisi "ayem" yang stabil dan berkelanjutan pada Informan L, serta kondisi "sudah terbiasa" yang pragmatis-fungsional pada Informan F, di mana ia memilih fokus pada dunia sendiri—anak dan usaha kue, tanpa lagi bergantung pada suami.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa proses adaptasi psikologis istri pertama dalam pernikahan poligami bukanlah peristiwa tunggal yang terjadi seketika, melainkan perjalanan psikologis yang berlangsung secara bertahap dan dinamis. Merujuk pada kerangka Psychological Adaptation Scale (PAS) Biesecker et al. (2013), pembahasan ini menelaah perjalanan adaptasi kedua informan secara runtut: dari momen pemberitahuan dan krisis awal, melalui mobilisasi koping dan dukungan sosial, hingga pencapaian keseimbangan psikologis jangka panjang.

Salah satu temuan paling signifikan adalah peran penentu cara pemberitahuan poligami terhadap pola adaptasi awal. Lazarus dan Folkman (1984) dalam Teori Stres dan Koping menegaskan bahwa stres psikologis tidak semata ditentukan oleh situasi eksternal, melainkan oleh bagaimana individu menilai dan memaknai situasi tersebut (penilaian kognitif). Informan L yang menilai poligami sebagai jalan ibadah berhasil menetralkan potensi stres, sementara Informan F yang menilainya sebagai pengkhianatan justru memperbesarnya. Hal ini selaras dengan Al-krenawi et al. (2011) yang menemukan bahwa keterlibatan istri pertama dalam proses pengambilan keputusan poligami secara signifikan memengaruhi intensitas dampak psikologis. Temuan ini juga memiliki implikasi hukum penting: pelanggaran terhadap ketentuan persetujuan istri pertama sebagaimana diatur UU No. 1 Tahun 1974. Rahmanian et al. (2021) juga menyimpulkan bahwa perbedaan intensitas dampak psikologis poligami sangat dipengaruhi oleh konteks cara poligami dilakukan dan keterlibatan istri pertama dalam proses pengambilan keputusan.

Dalam dimensi koping efektif, temuan ini memperluas kesimpulan Dewi (2019) tentang dominasi koping emosional pada istri yang dipoligami. Penelitian ini menambahkan temuan bahwa kemandirian finansial secara bertahap berkembang menjadi strategi koping adaptif jangka panjang yang kritis. Transformasi ini merepresentasikan *posttraumatic growth* sebagaimana dikonseptualisasikan Tedeschi et al. (2018) pertumbuhan psikologis positif yang muncul sebagai hasil perjuangan menghadapi peristiwa kehidupan yang sangat menantang. Hal ini juga selaras dengan Abd Razak et al. (2022) yang mengidentifikasi kemandirian perilaku sebagai dimensi adaptasi utama istri pertama..

Dimensi integrasi sosial menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sangat bergantung pada kesesuaian antara jenis bantuan yang diberikan dengan kebutuhan spesifik individu (Cutrona & Russell, 1990). Informan L membutuhkan legitimasi moral, sementara Informan F membutuhkan dukungan instrumental pengasuhan anak. Suwarti dan Arifa (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat merupakan faktor determinan pencapaian penerimaan istri pertama, dan penelitian ini mengkonfirmasi temuan tersebut sekaligus menambahkan nuansa bahwa tekanan dari keluarga inti pun dapat muncul sebagai stressor tambahan yang harus dinavigasi. Kemampuan Informan F mempertahankan otonomi keputusannya di tengah penentangan orang tua mencerminkan kapasitas adaptif yang penting.

Stigma sosial terbukti memberikan dampak yang berbeda tergantung kemampuan individu melakukan resistensi kognitif. Goffman (1963) menjelaskan bagaimana atribut yang mendiskreditkan dapat dihayati individu sebagai bagian dari identitas diri, yang secara langsung merusak harga diri. Informan L berhasil membangun resistensi kognitif yang efektif dengan tidak mengizinkan pandangan eksternal masuk ke dalam konsep dirinya. Informan F mengalami internalisasi parsial stigma yang memperparah krisis harga dirinya, sebuah pola yang juga ditemukan Erni (2024) dalam kajiannya tentang dampak sosial poligami.

Dimensi makna spiritual dan eksistensial terbukti menjadi pilar universal kedua informan. Park (2005) melalui Global Meaning Model menjelaskan bahwa keyakinan agama berfungsi sebagai kerangka kognitif yang membantu individu mengasimilasi pengalaman traumatis ke dalam sistem makna yang lebih besar, sehingga penderitaan dapat dipahami sebagai bagian dari narasi hidup yang bermakna. Frankl (1959) dalam logoterapinya menegaskan bahwa manusia dapat bertahan dalam kondisi tersulit sekalipun selama mereka dapat menemukan makna dalam penderitaan. Temuan penelitian ini menguatkan relevansi kedua perspektif tersebut dalam konteks adaptasi terhadap poligami. Sementara itu, peran anak sebagai motivasi bertahan yang ditemukan pada kedua informan konsisten dengan temuan Suwarti dan Arifa (2023) dan Dewi (2019), namun penelitian ini menambahkan nuansa bahwa kualitas motivasi berbeda. Motivasi positif-konstruktif pada Informan L versus motivasi protektif-cemas pada Informan F, yang mencerminkan tahap adaptasi yang berbeda.

Rekonstruksi harga diri dan identitas melalui dua jalur berbeda mengonfirmasi pandangan Biessacker et al. (2013) bahwa adaptasi yang berhasil tidak mensyaratkan satu bentuk tunggal. Informan L membangun identitas baru berbasis integrasi nilai budaya Jawa dan Islam (sabar, ikhlas, legowo), sementara Informan F membangun identitas berbasis sejarah relasional sebagai istri pertama yang sah dan ibu dari anak pertama. Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri, dan Campbell et al. (1996) menambahkan bahwa kejelasan konsep diri (self-concept clarity) yang tinggi memberikan fondasi identitas lebih kokoh sehingga lebih tahan terhadap ancaman harga diri dari peristiwa eksternal. Kapasitas inilah yang secara dominan dimiliki Informan L dan secara bertahap dibangun oleh Informan F melalui proses adaptasinya.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa adaptasi psikologis istri pertama dalam pernikahan poligami adalah proses yang bersifat personal, bertahap, dan multidimensional. Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara mendalam, lima kesimpulan utama dapat ditarik.

Pertama, cara suami menyampaikan keputusan poligami merupakan faktor determinan utama yang membentuk kualitas adaptasi awal. Pemberitahuan dengan izin langsung menghasilkan proses adaptasi yang lebih cepat dan integratif, sedangkan pengungkapan sepihak tanpa konsensus menghasilkan guncangan psikologis yang lebih berat dan proses adaptasi yang lebih panjang.

Kedua, penilaian kognitif awal terhadap situasi poligami, apakah dipandang sebagai jalan ibadah atau kerugian dan pengkhianatan, berperan sebagai mediator kuat yang menentukan intensitas dampak psikologis dan strategi koping yang dipilih. Penilaian kognitif positif berbasis keimanan terbukti menjadi faktor protektif yang signifikan.

Ketiga, dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat merupakan pilar penting fasilitasi adaptasi. Namun, jenis dukungan yang dibutuhkan bersifat individual: sebagian membutuhkan legitimasi moral, sebagian lainnya membutuhkan dukungan instrumental. Tekanan dari lingkungan sosial berupa stigma dapat memperparah kondisi bila terjadi internalisasi, sehingga kemampuan resistensi kognitif terhadap stigma merupakan keterampilan adaptif yang perlu dikembangkan.

Keempat, spiritualitas dan keberadaan anak merupakan dua sumber makna dan motivasi yang ditemukan secara universal pada kedua informan. Keduanya berfungsi tidak hanya sebagai motivasi bertahan, tetapi juga sebagai kerangka makna yang memungkinkan informan menerima dan memaknai ulang kondisi poligami sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna.

Kelima, rekonstruksi harga diri dan identitas berlangsung melalui dua jalur yang berbeda namun keduanya berhasil mempertahankan integritas psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan adaptasi tidak mensyaratkan satu bentuk tunggal, melainkan dapat diwujudkan melalui jalur yang sesuai dengan nilai, kepribadian, dan sumber daya masing-

masing individu. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis pada pengembangan kajian adaptasi psikologis dalam konteks pernikahan poligami, sekaligus implikasi praktis bagi konselor yang perlu menerapkan pendekatan intervensi yang bersifat personal, kontekstual, dan mempertimbangkan faktor spiritualitas, kemandirian ekonomi, serta kualitas dukungan sosial sebagai modalitas utama pendampingan.

Saran

Bagi masyarakat dan lingkungan sosial, penelitian ini mengingatkan bahwa stigma terhadap perempuan yang dipoligami merupakan beban psikologis yang tidak perlu dan berpotensi memperparah kondisi kesehatan mental. Empati dan dukungan, bukan penilaian dan gossip, adalah kontribusi terpenting yang dapat diberikan lingkungan sosial dalam membantu istri pertama melewati masa-masa sulit.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyertakan perspektif suami dalam memahami fenomena poligami secara lebih komprehensif, serta melibatkan lebih banyak informan dari latar belakang budaya dan sosial ekonomi yang beragam untuk meningkatkan transferabilitas temuan. Penggunaan metode pengumpulan data tatap muka juga disarankan untuk memungkinkan observasi respons non-verbal yang lebih kaya.

Daftar Pustaka

- Abd Razak, M. A., Mohd Hashim, I. H., & Drani, S. (2022). How Do First Wives View Polygamy in Terms of Adaptation and Family Cohesiveness? *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1), 1359-1367. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12170>
- Al-Krenawi, A. (2021). Polygamy and its impact on women's mental health: Revisiting the 'first wife syndrome' and implications for counseling. *International Journal of Mental Health*, 50(3), 208-223. <https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1868534>.
- Al-Krenawi, A., Graham, J. R., & Al Gharaibeh, F. (2011). A comparison study of psychological, family function marital and life satisfactions of polygamous and monogamous women in Jordan. *Community Mental Health Journal*, 47(5), 594-602. <https://doi.org/10.1007/s10597-011-9405-x>
- Daoud, N., Shoham-Vardi, I., Urquia, M. L., & O'Campo, P. (2015). Polygamy and poor mental health among Arab Bedouin women: Do socioeconomic position and social support matter? *Ethnicity & Health*, 19(4), 385-405. <https://doi.org/10.1080/13557858.2013.801403>
- Biesecker, B. B., Erby, L. H., Woolford, S., Adcock, J. Y., Cohen, J. S., Lamb, A., Lewis, K. V., Truitt, M., Turriff, A., & Reeve, B. B. (2013). Development and validation of the Psychological Adaptation Scale (PAS): Use in six studies of adaptation to a health condition or risk. *Patient Education and Counseling*, 93(2), 248-254. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738399113002061>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3-26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). Wiley.
- Dewi, I. F. (2019). Coping strategy pada perempuan yang dipoligami. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28043>

- Erni, M. (2024). Dampak poligami terhadap keharmonisan keluarga di Lubuk Barumun. *Itiqadiah: Jurnal Hukum dan Ilmu-Ilmu Kesyariahan*, 1(3), 301-313. <https://doi.org/10.63424/itiqadiah.v1i3.129>
- Fitriana, H., & Suhastini, N. (2021). Dampak psikologis perempuan yang dipoligami: Studi kasus pada Suku Sasak Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Psikologi Islam*, 15(2), 21-38. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4153>
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.
- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Yunesian, M. (2019). Marital satisfaction and its related factors in Iran: A systematic review of the literature. *Journal of Research in Health Sciences*, 19(1), e00431. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1849608>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2007). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 37-41. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Rahmanian, P., Munawar, K., Mukhtar, F., & Choudhry, F. R. (2021). Prevalence of mental health problems in women in polygamous versus monogamous marriages: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 24(3), 339-351. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01070-8>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. doi. 10.1037/h0097095
- Shaiful Bahari, I., Norhayati, M. N., Nik Hazlina, N. H., Mohamad Shahirul Aiman, C. A. A., & Nik Muhammad Arif, N. A. (2021). Psychological impact of polygamous marriage on women and children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04301-7>
- Sinai, M., & Peleg, O. (2021). Marital interactions and experiences of women living in polygamy: An exploratory study. *International Journal of Psychology*, 56(3), 361-377. <https://doi.org/10.1002/ijop.12726>
- Suwarti, & Arifa, F. E. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada istri pertama dalam perkawinan poligami. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1), 23-36. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.1591>
- Tajibayeva, Z., Abdullayeva, P., Ozgambayeva, R., & Aitenova, E. (2025). Investigation of psychological adaptation, pedagogical competence, and adjustment to university life levels of repatriate university students. *Journal of Social Studies Education Research*, 16(1), 1-31. <https://www.jsser.org/index.php/jsser/article/view/6340>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Theransq, A., Sundari, & Rizal, S. (2025). Perspektif perempuan non Muslim Suku Batak terhadap poligami: Studi kasus di Kota Medan. *Rawang Rencang: Jurnal Hukum Lex Generalis*, 6(6), 1-11. <https://doi.org/10.56370/jhlg.v6i6.1037>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. (1974). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications