

Changes in Marital Satisfaction across Transition to Parenthood: A Systematic Literature Review

Perubahan dalam Kepuasan Pernikahan selama Transisi Menjadi Orang Tua: Tinjauan Sistematis Literatur

Riska Faradila¹, Sri Redatin Retno Pudjiati²

^{1,2}Department of Psychology, Universitas Indonesia, Indonesia

Email: ¹riska.faradila@ui.ac.id, ²retno-pj@ui.ac.id.

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 26/06/2025

Revisi 27/11/2025

Diterima 04/01/2026

Keywords :

marital satisfaction, systematic review,
transition to parenthood

ABSTRACT

The transition to parenthood represents a critical phase in married life that can affect various aspects of a marital relationship. Role changes, increased responsibilities, and postpartum emotional and physical stress can influence the dynamics between partners, ultimately impacting marital satisfaction. Although marital satisfaction has been widely studied, research systematically exploring the factors affecting it during the transition to parenthood remains limited. This study aims to identify the factors contributing to marital satisfaction during this transitional period. A systematic literature review (SLR) was conducted following PRISMA guidelines, with articles searched across five major databases: APA PsycArticles, PubMed, Scopus, Sage Journals, and Taylor & Francis. From 20 articles meeting the inclusion criteria, findings indicate that marital satisfaction is influenced by both individual factors (attachment, self-compassion, self-regulation, emotion, mindfulness, psychological distress, and own body satisfaction) and relational factors (perceptions of the partner, communication, interpersonal relationships, conflict resolution, sexual, and readiness for parenthood). Overall, marital satisfaction during the transition to parenthood emerges from the complex interaction between these factors. These results are expected to serve as a reference for counselors and psychologists in understanding the complexities of marital dynamics during the transition to parenthood, as well as providing a foundation for designing more effective interventions.

ABSTRAK

Masa transisi menjadi orang tua merupakan fase kritis dalam kehidupan pernikahan yang dapat berdampak pada berbagai aspek dalam pernikahan. Perubahan peran, peningkatan tanggung jawab, serta tekanan emosional dan fisik pasca kelahiran anak dapat memengaruhi dinamika hubungan pasangan yang pada akhirnya juga dapat memengaruhi kepuasan pernikahan. Meskipun topik kepuasan pernikahan telah banyak dikaji, masih terbatas penelitian yang secara sistematis mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks transisi menjadi orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan selama masa transisi tersebut. Tinjauan literatur menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA, dengan pencarian artikel pada lima database utama, yaitu APA PsycArticles, PubMed, Scopus, Sage Journals, dan Taylor & Francis. Dari 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan bahwa kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh faktor individual (*attachment, self-compassion, self-regulation, emotion, mindfulness, psychological distress, dan own body satisfaction*) dan faktor relasional (*persepsi terhadap pasangan, komunikasi, hubungan interpersonal, penyelesaian konflik, seksual, dan kesiapan menjadi orang tua*). Secara keseluruhan, kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua muncul dari interaksi kompleks antara faktor-faktor tersebut. Hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor dan psikolog dalam memahami kompleksitas dinamika pernikahan pada masa transisi menjadi orang tua, sekaligus menjadi dasar untuk merancang intervensi yang lebih efektif.

Kata kunci:

kepuasan pernikahan, tinjauan
sistematis, transisi menjadi orang tua

Copyright (c) 2026 Riska Faradila & Sri Redatin Retno Pudjiati

Korespondensi:

Riska Faradila

Department of Psychology, Universitas Indonesia

Email: riska.faradila@ui.ac.id



LATAR BELAKANG

Transisi menjadi orang tua merupakan salah satu fase kritis dalam kehidupan pernikahan yang membawa perubahan besar baik dalam kehidupan individu maupun dalam hubungan pasangan. Fase ini kerap menimbulkan tantangan baru yang disebabkan oleh perubahan peran dan tanggung jawab dari “partners” menjadi “parents” (Brotherson, 2007). Di satu sisi, kehadiran anak menjadi sumber kebahagiaan, kebanggaan, dan mempererat ikatan emosional antara pasangan (Kluwer, 2010; ter Kuile et al., 2021). Namun, di sisi lain, perubahan ini juga dapat memunculkan tantangan baru yang dapat memengaruhi hubungan pernikahan (De Goede & Greeff, 2016).

Berbagai perubahan yang muncul selama masa transisi menjadi orang tua berpotensi memengaruhi kesejahteraan individu sekaligus kualitas hubungan pernikahan. Pada periode ini, pasangan harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ayah atau ibu, perubahan konsep diri dan rutinitas harian, serta pembagian tanggung jawab dalam pekerjaan rumah tangga (Cowan & Cowan, 1999; Saxbe et al., 2018). Selain itu, perubahan fisik dan hormonal, harga diri, kesejahteraan psikologis, dan mood sebagai orang tua juga turut berdampak pada dinamika hubungan dengan pasangan (Kuersten-Hogan & McHale, 2021). Tak hanya itu, kelelahan fisik dan emosional, berkurangnya waktu berkualitas bersama pasangan, serta penurunan keintiman seksual juga sering menjadi sumber stres bagi pasangan (Kuersten-Hogan & McHale, 2021; Lévesque et al., 2021).

Selain perubahan yang terjadi, pasangan juga menghadapi berbagai tantangan selama masa transisi menjadi orang tua. Lévesque et al. (2020) mengidentifikasi tiga tantangan utama tersebut, yaitu hilangnya individualitas dan waktu bersama dengan pasangan, ketimpangan pembagian peran dalam pengasuhan, serta ekspektasi terhadap peran sebagai orang tua yang dipengaruhi oleh norma sosial. Selain itu, kompleksitas pengasuhan juga turut memengaruhi dinamika ini, mengingat orang tua harus menjalankan berbagai peran penting, mulai dari merawat dan melindungi anak, menyediakan lingkungan yang aman, menjalin interaksi sosial, hingga menstimulasi perkembangan anak secara kognitif (Bornstein, 2002). Kondisi ini dapat memengaruhi identitas diri, peran sosial, dan rutinitas harian pasangan, yang pada akhirnya berdampak pada dinamika hubungan pasangan (Saxbe et al., 2018).

Berbagai perubahan serta tantangan yang muncul selama masa transisi menjadi orang tua berpotensi memengaruhi aspek-aspek penting dalam kehidupan individu. Doss et al. (2009) menyatakan bahwa kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai orang tua, sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, menjadi faktor penting dalam mempertahankan kualitas pernikahan. Ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian ini dapat menurunkan kualitas hubungan romantis dan kepuasan pernikahan (Kuersten-Hogan & McHale, 2021).

Kepuasan pernikahan merujuk pada evaluasi individu secara menyeluruh terhadap pasangan dan hubungan pernikahan yang dijalani (Bradbury & Karney, 2004; Funk &

Rogge, 2007; Li & Fung, 2011). Kepuasan pernikahan tercermin dari tingkat kebahagiaan, pemenuhan kebutuhan emosional, dan rasa puas yang dirasakan individu dalam relasinya (DeGenova, 2008). Individu yang melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang tinggi umumnya mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih besar dalam kehidupan, kondisi psikologis yang lebih sehat, serta kualitas hidup yang lebih baik, termasuk memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Bradbury et al., 2000).

Berbagai studi literatur menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan cenderung menurun selama masa transisi menjadi orang tua. Twenge et al. (2003) menemukan bahwa pasangan melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah setelah memiliki anak dibandingkan sebelum menjadi orang tua. Penurunan ini umumnya dikaitkan dengan munculnya konflik peran, meningkatnya tuntutan pengasuhan, serta berkurangnya waktu pribadi dan kebebasan individu dalam hubungan. Mitnick et al. (2009) turut melaporkan bahwa baik suami maupun istri mengalami penurunan kepuasan sejak masa kehamilan hingga 11 bulan pascakelahiran. Memperkuat temuan-temuan tersebut, meta-analisis terkini yang dilakukan oleh Bogdan et al. (2022) secara lebih komprehensif mengungkapkan adanya penurunan signifikan dalam kepuasan pernikahan selama masa kehamilan hingga dua tahun pertama setelah kelahiran anak. Dengan demikian, fase awal menjadi orang tua merupakan periode rentan yang perlu mendapat perhatian khusus dalam penelitian maupun intervensi terkait hubungan pernikahan.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai dinamika hubungan pasangan selama transisi menjadi orang tua semakin banyak menggunakan pendekatan *dyadic* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Dalam konteks pernikahan, khususnya selama masa transisi menjadi orang tua, pengalaman emosional dan respons psikologis suami dan istri saling memengaruhi satu sama lain. Salah satu pendekatan yang relevan dalam model *dyadic* menggunakan *Actor-Partner Interdependence Model* (APIM), karena model ini memungkinkan eksplorasi dinamika hubungan pasangan dengan memperhitungkan interdependensi di antara mereka (Cook & Kenny, 2005). Model ini menekankan bahwa dalam hubungan *dyadic*, kedua individu saling memengaruhi satu sama lain. Dengan demikian, penggunaan data *dyadic* menjadi penting karena mampu menangkap kompleksitas dinamika pernikahan yang tidak dapat diungkapkan melalui pendekatan individual.

Kepuasan pernikahan merupakan aspek yang dinamis dalam sebuah hubungan intim dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama selama masa transisi menjadi orang tua. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua merupakan hal yang penting, mengingat fase ini sering kali ditandai dengan perubahan besar dalam dinamika hubungan pasangan. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa sejumlah faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, durasi pernikahan, tingkat pendidikan, keberadaan anak, dan

kondisi ekonomi berkaitan erat dengan tingkat kepuasan dalam pernikahan (Tavakol et al., 2017). Selain itu, aspek psikososial seperti *attachment* (Kohn et al., 2012), *intimacy* (Dandurand & Lafontaine, 2013), dukungan sosial (Kingsbury et al., 2023), gaya resolusi konflik (Saputri, 2020), serta responsivitas pasangan (Smallen et al., 2022) juga diketahui memiliki peran penting dalam memengaruhi kualitas hubungan pernikahan, khususnya selama masa transisi menjadi orang tua.

Meskipun telah banyak studi yang membahas faktor yang dapat memengaruhi kepuasan pernikahan secara umum, masih sedikit yang secara sistematis meninjau dalam konteks perubahan peran menjadi orang tua. Berdasarkan uraian di atas, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua. Melalui kajian literatur ini, diharapkan dapat diperoleh landasan empiris yang kuat untuk mendukung pengembangan intervensi yang tepat dalam menjaga kualitas hubungan pasangan pada masa transisi menjadi orang tua.

METODE PENELITIAN

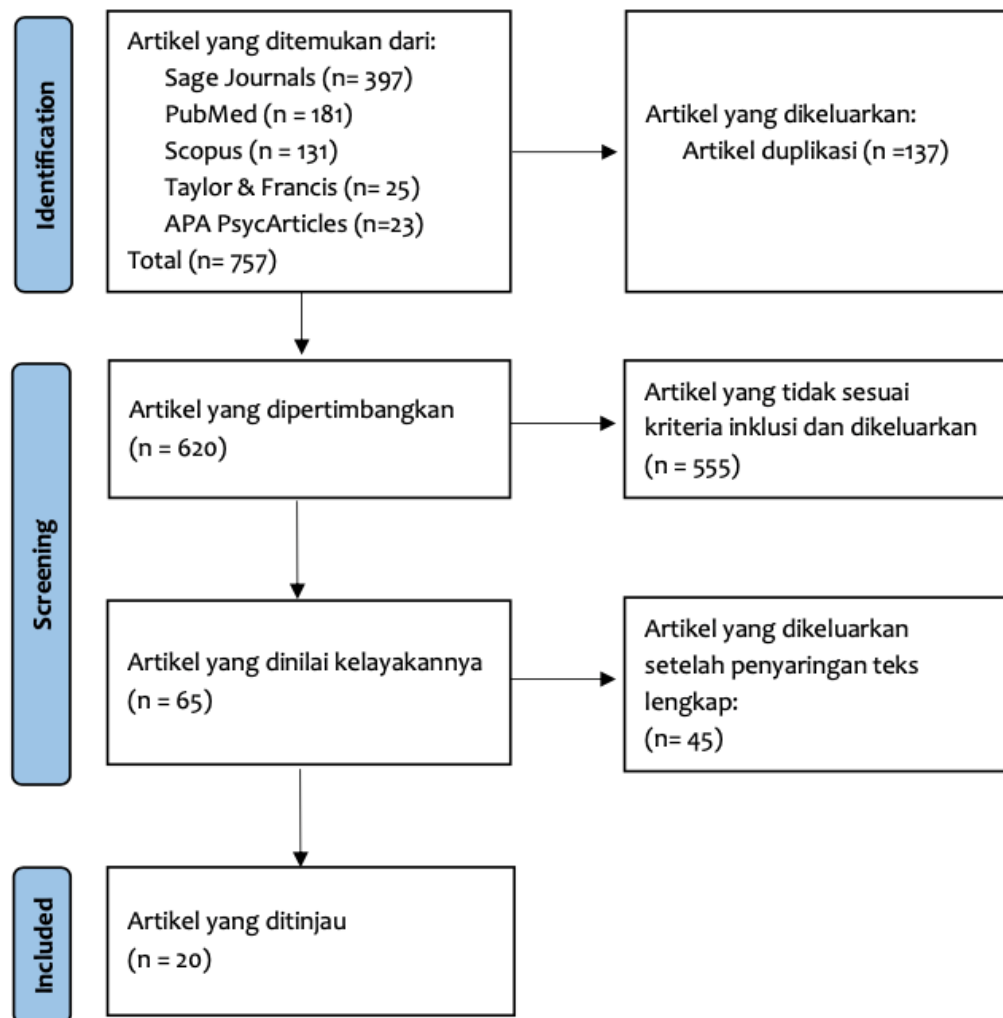
Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021). Tinjauan ini bertujuan untuk menelusuri dan mengevaluasi literatur yang ada untuk mengidentifikasi bukti empiris terkait faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua. Proses pelaksanaan review ini melibatkan beberapa tahapan, meliputi *scoping*, perencanaan (*planning*), identifikasi (*searching*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan evaluasi kualitas studi (Siddaway et al., 2019). Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu: “Apa saja faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua?”

Pencarian artikel dilakukan secara sistematis menggunakan lima electronic databases, yaitu APA PsycArticles, PubMed, Scopus, Sage Journals, dan Taylor & Francis. Strategi pencarian disusun menggunakan kombinasi

kata kunci yang relevan dengan topik, antara lain: “*marital satisfaction*”, “*relationship satisfaction*”, “*couple satisfaction*”, “*marriage satisfaction*”, “*transition to parenthood*”, “*new parents*”, “*parenthood*”, “*first-time parents*”, dan “*postpartum*”, yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR. Pencarian artikel difokuskan pada artikel yang berbahasa Inggris, diterbitkan dalam rentang 2015 hingga 2025, dan dapat diakses secara penuh untuk memastikan relevansi dengan temuan terbaru dalam satu dekade terakhir.

Untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian, digunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup: (1) artikel harus merupakan penelitian asli (*original research*) dan tersedia dalam versi lengkap; (2) menggunakan sampel non-klinis; dan (3) fokus pada kepuasan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Adapun kriteria eksklusi yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup: (1) tidak ditulis dalam bahasa Inggris, terbit sebelum tahun 2015, tidak tersedia dalam versi lengkap, atau hanya berupa abstrak; (2) penelitian yang menggunakan sampel klinis; dan (3) studi yang tidak secara eksplisit membahas kepuasan pernikahan dalam konteks transisi menjadi orang tua.

Dari hasil pencarian literatur, ditemukan 757 artikel dari keseluruhan database. Selanjutnya, peneliti meninjau berdasarkan judul dan abstrak serta menghapus artikel yang terduplikasi, sehingga tersisa 620 artikel untuk tahap penyaringan lebih lanjut. Artikel yang telah diseleksi kemudian dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelum dimasukkan dalam tinjauan sistematis sebanyak 65 artikel. Berdasarkan hasil penyaringan akhir, diperoleh 20 artikel yang dianggap paling relevan dan memenuhi syarat untuk dianalisis secara mendalam dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan. Peninjauan lebih lanjut dilakukan pada teks lengkap dari artikel dengan menyoroti indikator utama dari setiap studi, seperti perspektif teoritis yang digunakan, sampel penelitian, desain penelitian variabel yang diteliti, instrumen penelitian, serta temuan utama. Proses seleksi artikel ini akan dijelaskan melalui diagram alur yang tergambar dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Alur Pemilihan Artikel

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan kriteria seleksi yang telah ditetapkan, diperoleh 19 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Rangkuman informasi dari hasil penelitian mencakup nama peneliti, tahun, desain dan sampel penelitian, metode penelitian, serta temuan terkait faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan dirangkum secara sistematis. Selain itu, persamaan dan perbedaan antar temuan penelitian juga diidentifikasi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Berdasarkan hasil analisis dari 20 artikel, diketahui bahwa ukuran sampel dalam studi-studi ini bervariasi, mulai dari sampel kecil yaitu 93 ibu baru (Weber et al., 2024) hingga studi berskala besar dengan 1.739 individu (Huss & Pollmann-Schult, 2020). Mayoritas partisipan merupakan pasangan yang baru memasuki peran sebagai orang tua, baik yang berpartisipasi sejak masa kehamilan trimester kedua maupun

pada periode setelah melahirkan, dengan rentang waktu antara 3 hingga 24 bulan.

Mayoritas studi yang dianalisis menggunakan desain penelitian longitudinal, yaitu 15 dari 20 artikel. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat dinamika hubungan pasangan secara berkelanjutan, umumnya dimulai dari masa kehamilan hingga periode pasca-persalinan 12 hingga 24 bulan. Sementara itu, terdapat lima studi yang menggunakan desain *cross-sectional*, yang hanya mengumpulkan data pada satu titik waktu (misalnya, antara 3 hingga 12 bulan postpartum).

Sebagian besar penelitian menerapkan metode kuantitatif, dengan satu studi menggunakan pendekatan kualitatif. Sepuluh studi menerapkan analisis *dyadic* melalui *Actor Partner Interdependence Model* (APIM), yang memungkinkan data dari kedua pasangan dianalisis secara bersamaan, bukan hanya per individu. Rangkuman temuan ini disajikan secara terstruktur pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Overview Artikel yang Digunakan

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Desain dan Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Faktor yang memengaruhi	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Chong & Mickelson (2016)	Perceived Fairness and Relationship Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Role of Spousal Support	Longitudinal; 92 pasangan orang tua baru (1 hingga 9 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Perceived fairness of family labor, dukungan emosional dari pasangan, dan interaksi negatif antara pasangan.</i>	Studi ini menekankan bahwa persepsi keadilan dalam pembagian tugas rumah tangga sangat berpengaruh terhadap kepuasan hubungan, terutama bagi ibu. Hal ini dapat terjadi karena melibatkan dukungan emosional yang positif serta minimnya interaksi negatif dengan pasangan.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Penelitian ini memilih waktu 9 bulan setelah melahirkan sebagai titik pengambilan data
2	Muise et al. (2017)	Understanding When a Partner Is Not in the Mood: Sexual Communal Strength in Couples Transitioning to Parenthood	Cross-sectional, APIM; 255 pasangan (3-12 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Sexual Communal Strength</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang sehat setelah memiliki anak bergantung pada dua hal, yaitu: usaha untuk memahami dan memenuhi kebutuhan seksual pasangan, serta sikap menghargai ketika pasangan tidak sedang ingin berhubungan seksual.	Persamaan: Menyoroti faktor relasional yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Menggunakan desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan metode APIM
3	Cost et al. (2018)	Maternal Perceptions of Paternal Investment Are Associated with Relationship Satisfaction and Breastfeeding Duration in Humans	Longitudinal; 222 ibu hamil (dari trimester 2, diikuti hingga 24 bulan postpartum)	Kuantitatif	Persepsi ibu terhadap keterlibatan pasangan	Studi ini menyimpulkan bahwa kepuasan ibu secara awal terhadap keterlibatan ayah merupakan prediktor penting bagi durasi menyusui yang berkelanjutan dan kepuasan hubungan jangka panjang.	Persamaan: Menganalisis kualitas hubungan pada orang tua baru Perbedaan: Menggunakan studi longitudinal dengan sampel yang cukup besar pada ibu
4	Vannier et al. (2018)	Is it me or you? First- time mothers' attributions for postpartum sexual concerns are associated with sexual and relationship satisfaction in the transition to parenthood	Cross-sectional; 120 ibu baru (3-12 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Causal attribution (partner responsibility dan stable attributions),</i>	Penelitian ini menemukan bahwa bagaimana ibu memaknai penyebab masalah seksual setelah melahirkan sangat menentukan kepuasan hubungan mereka. Jika mereka menyalahkan pasangan atau merasa masalahnya tidak akan berubah, hubungan cenderung memburuk.	Persamaan: Menilai faktor personal yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Sampel terdiri hanya dari ibu, bukan pasangan suami istri

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Desain dan Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Faktor yang memengaruhi	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
5	Huss & Pollmann-Schult (2020)	Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: The Impact of Conflict Behavior	Longitudinal; 1.739 individu (908 perempuan, 831 laki-laki): 663 partisipan menjadi orang tua, 1.076 tidak memiliki anak	Kuantitatif	Konflik dengan pasangan	Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan kepuasan pernikahan terutama disebabkan oleh meningkatnya pertengkaran dan semakin berkurangnya cara konflik diselesaikan secara sehat. Dampak ini paling kuat dirasakan oleh ibu, meskipun ayah juga tetap terpengaruh.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Studi ini longitudinal dengan sampel besar, namun tidak berpasangan
6	Rauch-Anderegg et al. (2020)	Relationship Behaviors across the Transition to Parenthood	Longitudinal, APIM; 103 pasangan baru menjadi orang tua	Kuantitatif	Komunikasi, <i>dyadic coping</i> , <i>self-regulation</i>	Setelah memiliki anak, pasangan cenderung menunjukkan lebih sedikit perilaku positif dan lebih banyak perilaku negatif, yang kemudian menurunkan kepuasan hubungan. Selain itu, kemampuan mengelola hubungan dan <i>coping</i> negatif ayah memengaruhi kepuasan hubungan mereka, sementara dukungan dan <i>coping</i> positif ayah meningkatkan kepuasan hubungan ibu	Persamaan: Menganalisis kualitas hubungan pada orang tua baru secara kuantitatif Perbedaan: Menggunakan desain penelitian longitudinal dengan metode APIM
7	Rosen et al. (2020)	Sexual Intimacy in First-time Mothers: Associations with Sexual and Relationship Satisfaction Across Three Waves	Longitudinal; 171 ibu baru (3-12 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Perceived partner responsiveness</i>	Studi ini menyoroti persepsi terhadap responsivitas pasangan merupakan faktor protektif yang sangat penting dan secara signifikan memprediksi kepuasan di masa depan. Walaupun keterbukaan tentang masalah seksual memang berhubungan dengan kepuasan pada saat itu, hal tersebut tidak selalu memprediksi kepuasan jangka panjang.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menilai respons pasangan terhadap kepuasan pernikahan menggunakan studi longitudinal dengan sampel ibu
8	Zuo et al. (2020)	A Dyadic Test of the Association Between Trait Self-Control and Romantic Relationship Satisfaction	Longitudinal, APIM; 249 pasangan (4-12 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Trait self-control</i>	Studi ini menemukan bahwa individu dengan pengendalian diri yang baik cenderung sedikit lebih puas dalam hubungan mereka, dan terdapat efek pada kepuasan pasangan namun lebih lemah.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menggunakan desain longitudinal pada sampel pasangan yang besar

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Desain dan Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Faktor yang memengaruhi	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
9	Lazarus et al. (2022)	Emotion differentiation during the transition to parenthood—Concurrent and prospective positive effects	Longitudinal, APIM; 88 pasangan (3-6 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Emotion differentiation</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk memahami dan membedakan berbagai emosi, baik yang negatif maupun positif, sangat penting selama masa awal menjadi orang tua. Ini dapat membantu menghadapi situasi sulit dan membangun hubungan yang lebih sehat seiring waktu.	Persamaan: Membahas faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Menilai keterkaitan faktor emosional dengan kepuasan pernikahan
10	Don et al. (2022)	New Parental Positivity: The Role of Positive Emotions in Promoting Relational Adjustment During the Transition to Parenthood	Longitudinal; Studi 1: 104 pasangan, Studi 2: 192 pasangan	Kuantitatif	<i>Positive emotion</i>	Penelitian ini menekankan pentingnya emosi positif bagi penyesuaian hubungan selama transisi menjadi orang tua, meningkatkan kepuasan dan dukungan sosial, terutama bagi ayah, meskipun terdapat tekanan stres dan pengalaman emosi negatif.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menggunakan dua studi longitudinal dengan pengukuran harian dan periodik
11	Schwenck et al. (2022)	Daily dyadic coping: Associations with postpartum sexual desire and sexual and relationship satisfaction	Longitudinal; 120 pasangan baru (3–4 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Common negative coping</i> dan <i>dyadic</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa kerjasama pasangan dalam menghadapi stres sehari-hari memengaruhi kepuasan seksual dan kualitas hubungan. Dukungan bersama dapat meningkatkan kepuasan, sementara <i>coping</i> negatif menurunkannya.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menggunakan studi longitudinal dengan pengukuran harian
12	Smallen et al. (2022)	Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood	Longitudinal, Actor–Partner Lagged Models; 137 pasangan (6–24 bulan postpartum)	Kuantitatif	<i>Partner Responsiveness</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa responsivitas pasangan umumnya menjaga kebahagiaan hubungan, tetapi pada orang tua baru dengan stres tinggi atau pola hubungan negatif, respons tersebut bisa menurunkan kepuasan hubungan.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menggunakan studi longitudinal dengan Actor–Partner Lagged Models.

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Desain dan Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Faktor yang memengaruhi	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
13	Dawson et al. (2023)	Self-Compassion and Compassionate Love Are Positively Associated with Sexual and Relational Well-Being Among Expectant and New Parent Couples	Cross-sectional, APIM; 102 pasangan orang tua baru	Kuantitatif	Self-compassion dan compassionate love	Penelitian ini menegaskan bahwa self-compassion dan compassionate love merupakan faktor protektif penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan hubungan dan seksual selama periode perinatal yang penuh tantangan.	Persamaan: Membahas faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Menggunakan desain penelitian cross-sectional dengan metode APIM
14	Leavitt et al. (2023)	Mindfulness and individual, relational, and parental outcomes during the transition to parenthood	Cross-sectional, APIM; 169 pasangan baru menjadi orang tua	Kuantitatif	Trait mindfulness, sexual mindfulness	Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dan sexual mindfulness berperan besar dalam membantu orang tua baru tetap sehat secara emosional, menjaga hubungan yang baik, dan mengasuh anak dengan lebih positif.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menilai faktor psikologis yang mempengaruhi hubungan
15	Fitzpatrick et al. (2024)	Sexual satisfaction mediates daily associations between body satisfaction and relationship satisfaction in new parent couples	Longitudinal, APIM; 240 pasangan orangtua baru	Kuantitatif	Kepuasan terhadap tubuh sendiri maupun tubuh pasangan dan kepuasan seksual	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rasa puas terhadap tubuh sendiri yang dirasakan setiap hari sangat berpengaruh pada kepuasan seksual dan kepuasan hubungan pada pasangan setelah melahirkan. Kepuasan seksual menjadi faktor penting yang menjembatani hubungan antara kepuasan tubuh dan kualitas hubungan.	Persamaan: Menganalisis kualitas hubungan pada orang tua baru secara kuantitatif Perbedaan: Meneliti body satisfaction menggunakan APIM dengan pengukuran harian
16	Morin et al. (2024)	Dyadic Association Between New Parents' Mindfulness and Relationship Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress	Longitudinal, APIM; 78 pasangan orang tua baru	Kuantitatif	Mindfulness	Studi ini menunjukkan bahwa mindfulness membantu orang tua baru merasa lebih puas dalam hubungan mereka karena dapat menurunkan tingkat stres. Walaupun pengaruh stres dari pasangan tidak terbukti signifikan, hasil menunjukkan bahwa mindfulness dapat mendukung kesejahteraan pasangan selama masa awal menjadi orang tua.	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menilai peran mindfulness dalam menurunkan stres dan meningkatkan kepuasan pernikahan

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Desain dan Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Faktor yang memengaruhi	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
17	Weber et al. (2024)	Predictors of change in relationship satisfaction among Black postpartum mothers	Longitudinal; 93 ibu baru (usia postpartum 1–16 minggu)	Kuantitatif	Komitmen, dukungan pasangan, status hubungan, gejala depresi, gangguan tidur	Studi ini menyoroti bahwa komitmen, dukungan pasangan, dan status hubungan berperan sebagai faktor pelindung terhadap kepuasan hubungan pada <i>Black postpartum mothers</i> , sementara depresi dan masalah tidur, menurunkannya	Persamaan: Membahas faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Fokus pada populasi <i>Black postpartum mothers</i> .
18	Fentz et al. (2025)	Ready for the transition to parenthood? Predicting relationship satisfaction trajectories from prenatal indicators of low readiness	Longitudinal, <i>Latent Class Growth Analysis</i> ; 1.433 pasangan dari usia kehamilan 21 minggu hingga 19 bulan postpartum	Kuantitatif	<i>Transition-to-parenthood readiness</i>	Penelitian ini menemukan bahwa penurunan dalam kepuasan hubungan paling sering diprediksi oleh keraguan pasangan terhadap masa depan bersama sebelum kelahiran, dan pada pasangan yang tidak sedang hamil, juga dipicu oleh keinginan yang tidak jelas untuk memiliki anak.	Persamaan: Membahas faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Menggunakan studi longitudinal dengan <i>Latent Class Growth Analysis (LCGA)</i> pada sampel besar
19	Lessard et al. (2025)	Attachment, Conflict, and Relationship Satisfaction of Couples Transitioning to Parenthood: The Moderator Role of Intimacy	Longitudinal, APIM; 211 pasangan orang tua baru	Kuantitatif	<i>Romantic attachment (anxiety & avoidant)</i> , gaya resolusi konflik, <i>intimacy</i>	Studi ini menemukan bahwa selama masa transisi menjadi orang tua, <i>insecure attachment styles</i> berhubungan dengan strategi penyelesaian konflik yang kurang adaptif, sehingga menurunkan kepuasan hubungan. Namun, <i>intimacy</i> menjadi faktor protektif dalam kepuasan pernikahan.	Persamaan: Menyoroti faktor relasional yang memengaruhi kepuasan pernikahan Perbedaan: Menilai peran moderator <i>intimacy</i> dengan metode APIM
20	Bécotte et al. (2022)	Positive relationship adaptation of couples transitioning to parenthood: An interpretative phenomenological analysis	<i>Semi-structured interviews, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i> ; 7 pasangan dengan anak 12–24 bulan	Kualitatif	<i>Security, commitment, compassionate love, intimacy, psychological distress</i> , komunikasi yang buruk, <i>attachment insecurities</i>	Hasil menunjukkan dua tema utama: pasangan merasa puas karena fondasi hubungan yang kuat (<i>security, berkomitmen, penuh kasih, intimacy</i>) dan kemampuan mengelola perubahan (kerja sama, menyeimbangkan hidup, menghargai keluarga, berkomunikasi).	Persamaan: Meneliti kepuasan pernikahan pada transisi menjadi orang tua Perbedaan: Menggunakan metode kualitatif

PEMBAHASAN

Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua. Dari penelitian-penelitian yang dianalisis, sejumlah penelitian menunjukkan adanya penurunan kepuasan pernikahan pada fase ini (Chong & Mickelson, 2016; Cost et al., 2018; Don et al., 2022; Huss & Pollmann-Schult, 2020; Rauch-Anderegg et al., 2020; Rosen et al., 2020; Smallen et al., 2022; Vannier et al., 2018; Weber et al., 2024; Zuo et al., 2020). Namun, sejumlah studi lainnya justru menemukan peningkatan kepuasan pernikahan pada pasangan yang baru memiliki anak (Fentz et al., 2025; Huss & Pollmann-Schult, 2020). Secara keseluruhan, hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok utama, yaitu faktor individual dan faktor relasional.

Selama transisi menjadi orang tua, faktor-faktor individu sangat berperan dalam membentuk kualitas hubungan pasangan, mencakup aspek psikologis, emosional, dan karakteristik pribadi yang memengaruhi cara menghadapi tuntutan pengasuhan. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki tingkat *trait mindful awareness* lebih tinggi cenderung melaporkan keterikatan yang lebih sehat dengan pasangan mereka. *Mindfulness* diyakini mendorong motivasi dan perilaku positif dalam hubungan, sehingga meningkatkan kualitas interaksi, memperkuat fokus terhadap pasangan, meningkatkan empati, dan memperdalam rasa keterhubungan emosional (Leavitt et al., 2023). Selain itu, *mindfulness* juga berfungsi sebagai penyangga terhadap stres, di mana orang tua yang lebih *mindful* mengalami tekanan yang lebih rendah terkait tuntutan sehari-hari dan perubahan pascapersalinan, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan emosional serta kepuasan hubungan (Morin et al., 2024). Sebaliknya, *psychological distress* seperti kecemasan, depresi, atau kelelahan emosional dapat menurunkan kepuasan hubungan dan mengganggu kemampuan pasangan untuk menyesuaikan diri dengan peran baru mereka (Weber et al., 2024).

Kemampuan *self-compassion* membantu pasangan menyesuaikan diri dengan tuntutan menjadi orang tua baru dengan meningkatkan kemampuan *coping* adaptif, responsivitas terhadap kebutuhan pasangan, dan ketahanan emosional (Dawson et al., 2023). *Self-regulation* termasuk pengendalian emosi dan penyesuaian perilaku dalam menghadapi stres keluarga terbukti penting untuk menjaga stabilitas dan kualitas hubungan (Rauch-Anderegg et al., 2020). Individu yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung menanggapi konflik dan tuntutan pengasuhan dengan lebih konstruktif, sehingga mengurangi ketegangan dan mendukung keharmonisan pasangan (Lazarus et al., 2022; Don et al., 2022). Selain itu, *trait self-control* berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan pribadi, menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi dalam hubungan (Zuo et

al., 2020). Dengan kata lain, individu yang mampu mengatur emosi, perilaku, dan dorongan diri secara efektif dapat mempertahankan hubungan yang harmonis dan memuaskan selama masa transisi menjadi orang tua.

Dari sisi karakteristik individu, salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah *attachment*. *Attachment insecurities* baik pada salah satu pasangan maupun pada keduanya dapat memicu peningkatan konflik dan menurunkan kepuasan hubungan, terutama selama masa transisi menjadi orang tua (Lessard et al., 2025; Bécotte et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pola keterikatan emosional memengaruhi cara pasangan menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik, dan berinteraksi secara emosional, yang kemudian berdampak pada kualitas hubungan secara keseluruhan. Selain itu, kepuasan terhadap tubuh sendiri (*own body satisfaction*) juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan pasangan pascapersalinan. Individu yang merasa puas dengan tubuhnya cenderung melaporkan tingkat kepuasan seksual dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi selama periode ini (Fitzpatrick et al., 2024). Kepuasan tubuh yang positif tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi intim, komunikasi, dan kedekatan emosional antara pasangan.

Selain faktor individual, faktor relasional juga memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hubungan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua, ketika pasangan mengalami perubahan peran dan tanggung jawab baru. Persepsi terhadap pasangan, seperti kepuasan terhadap tubuh pasangan, persepsi keadilan dalam pembagian tugas rumah tangga, dan keterlibatan pasangan dalam pengasuhan anak, menjadi aspek yang signifikan dalam menjaga keharmonisan hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tua yang melahirkan merasa puas terhadap tubuh pasangannya, hal ini meningkatkan kepuasan seksual mereka dan berdampak positif pada kepuasan hubungan secara keseluruhan (Fitzpatrick et al., 2024). Selain itu, persepsi ibu baru mengenai keadilan dalam pembagian pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak sama-sama memengaruhi tingkat kepuasan hubungan (Chong & Mickelson, 2016). Dukungan pasangan dalam pengasuhan juga terbukti menjadi indikator kuat bagi kepuasan hubungan jangka panjang, di mana ibu yang merasa didukung oleh pasangannya cenderung merasa puas dengan hubungan romantis dari waktu ke waktu (Cost et al., 2018).

Faktor relasional lain yang turut berperan penting dalam kepuasan pernikahan pada orang tua baru adalah komunikasi. Selama transisi menjadi orang tua, kualitas komunikasi pasangan sangat menentukan bagaimana mereka menavigasi stres dan perubahan yang muncul. Komunikasi negatif, seperti pertengkaran, kritik, atau respons defensif, berkaitan dengan penurunan kepuasan hubungan pada pria maupun wanita. Sebaliknya, komunikasi positif seperti berbagi perasaan dengan empati, mendengarkan aktif, dan menyampaikan apresiasi diketahui berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Rauch-Anderegg et al., 2020). Temuan dari studi kualitatif

Bécotte et al. (2022) semakin menegaskan bahwa komunikasi yang efektif merupakan faktor kunci dalam mempertahankan kepuasan hubungan khususnya selama masa transisi menjadi orang tua. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan berkomunikasi dengan baik membantu pasangan beradaptasi dengan tuntutan dan tekanan yang muncul pada fase awal menjadi orang tua.

Hubungan interpersonal juga menjadi faktor kunci yang memengaruhi kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua. Responsivitas pasangan dalam konteks seksual memainkan peran penting dalam kepuasan seksual dan relasional ibu baru. Ketika ibu merasa pasangannya memahami dan memvalidasi kebutuhan seksualnya, kepuasannya meningkat, sedangkan responsivitas yang rendah memprediksi penurunan kepuasan hubungan di waktu berikutnya (Rosen et al., 2020; Smallen et al., 2022; Lessard et al., 2025). *Intimacy* juga bertindak sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari gaya penyelesaian konflik tertentu terhadap kepuasan hubungan (Lessard et al., 2025). Selain itu, komitmen yang kuat terhadap pasangan berkaitan dengan kepuasan awal yang lebih tinggi pada masa pascapersalinan (Weber et al., 2024), sementara *compassionate love* juga turut meningkatkan kepuasan hubungan dan seksual selama kehamilan hingga pascapersalinan, terutama dalam menurunkan stres seksual selama kehamilan (Dawson et al., 2023).

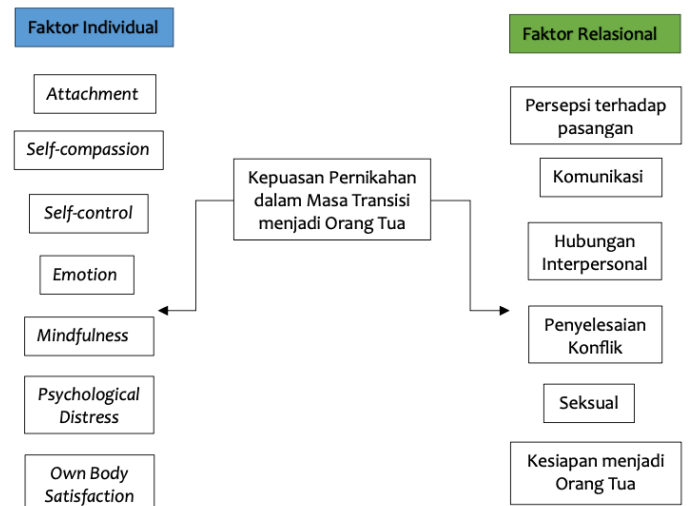
Setelah melahirkan, kepuasan pernikahan cenderung menurun pada perempuan akibat peningkatan konflik, sementara pada laki-laki tetap relatif stabil meski konflik tetap memengaruhi kepuasan pernikahan (Huss & Pollmann-Schult, 2020). Kepuasan hubungan orang tua baru dipengaruhi oleh gaya resolusi konflik kedua pasangan (Lessard et al., 2025). Pada ibu, penurunan kepuasan dimediasi oleh berkurangnya penggunaan strategi pemecahan masalah positif dan meningkatnya keterlibatan konflik pasangan. Sedangkan pada ayah dimediasi oleh gaya kepatuhan dan penarikan diri serta konflik dengan pasangan, menunjukkan pentingnya pengelolaan konflik dalam kesejahteraan pascapersalinan. *Dyadic coping* juga memainkan peran kunci, di mana *common* dan *supportive dyadic coping* cenderung menurun pascapersalinan, sementara *negative dyadic coping* relatif stabil. Tingkat *coping* yang tinggi, terutama *supportive dyadic coping* pria, berkaitan dengan penurunan kepuasan yang lebih kecil dan menegaskan pentingnya strategi *coping* bersama dalam adaptasi pascapersalinan. Secara umum, *dyadic coping* yang positif meningkatkan hasrat dan kepuasan seksual serta kepuasan hubungan, sedangkan *coping* negatif dapat menurunkan keduanya (Rauch-Anderegg et al., 2020; Schwenck et al., 2022).

Faktor seksual berperan penting dalam kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua. Muise et al. (2017) menekankan bahwa baik motivasi untuk memenuhi kebutuhan seksual pasangan maupun motivasi untuk memahami ketidaktertarikan seksual pasangan sama-sama penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kepuasan hubungan. Ibu yang baru pertama kali melahirkan kerap mengalami penurunan kepuasan seksual dan

hubungan, yang dapat berdampak negatif pada pasangan dan keluarga (Vannier et al., 2018). Ketika ibu menilai bahwa pasangan lebih bertanggung jawab atas masalah seksual pascapersalinan, mereka cenderung melaporkan kepuasan hubungan yang lebih rendah. Kepuasan seksual juga berfungsi sebagai mediator antara kepuasan tubuh dan kepuasan hubungan, di mana orang tua baru yang merasa puas dengan tubuhnya melaporkan kepuasan seksual lebih tinggi yang kemudian meningkatkan kepuasan hubungan secara keseluruhan (Fitzpatrick et al., 2024).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah kesiapan pasangan dalam menghadapi transisi menjadi orang tua, yang berperan signifikan dalam kemampuan mereka menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan tanggung jawab baru. Kondisi seperti kehamilan yang tidak direncanakan serta status pernikahan (apakah pasangan terikat dalam pernikahan formal atau tidak) juga memengaruhi sejauh mana pasangan mampu beradaptasi dengan perubahan peran dan tanggung jawab sebagai orang tua (Fentz et al., 2025). Pasangan yang memiliki ikatan formal cenderung memiliki dukungan struktural dan sosial yang lebih stabil, sementara pasangan non-formal mungkin menghadapi tantangan tambahan dalam pembagian tanggung jawab dan pengambilan keputusan terkait pengasuhan anak.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, gambar 2 menyajikan ringkasan berbagai faktor yang memengaruhi dinamika hubungan dan kepuasan pasangan selama transisi menjadi orang tua. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini mencakup aspek individual maupun relasional yang dapat memengaruhi kepuasan pernikahan yang dialami oleh orang tua baru.



Gambar 2. Temuan Hasil Penelitian

Beberapa penelitian yang dikaji dalam tinjauan literatur ini menggunakan *Actor-Partner Interdependence Model* (APIM), sebuah pendekatan analisis yang memungkinkan peneliti mengevaluasi bagaimana perilaku atau karakteristik satu pasangan memengaruhi kepuasan hubungan dirinya sendiri (*actor effects*) maupun kepuasan

pasangan (*partner effects*). Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks transisi menjadi orang tua, karena memberikan pemahaman yang lebih tentang dinamika saling memengaruhi antara kedua pasangan. Secara lebih spesifik, perilaku positif ayah seperti dukungan emosional, *dyadic coping*, dan keterlibatan dalam pengasuhan dikaitkan dengan peningkatan kepuasan ibu sekaligus mengurangi penurunan kepuasan hubungan seiring waktu, sementara komunikasi negatif ayah dapat menurunkan kepuasan pasangan. Di sisi ibu, dukungan dan strategi regulasi diri juga memberikan dampak positif pada kepuasan hubungan ayah (Rauch-Anderegg et al., 2020; Zuo et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efek actor maupun partner dapat bervariasi tergantung karakteristik individu, tingkat komitmen, dan konteks transisi menjadi orang tua, sehingga menekankan pentingnya APIM dalam menangkap dinamika saling memengaruhi pasangan secara menyeluruh (Dawson et al., 2023; Fitzpatrick et al., 2024; Lazarus et al., 2022; Leavitt et al., 2023; Lessard et al., 2025).

Tinjauan literatur ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, seluruh artikel yang diikutkan dalam tinjauan ini menggunakan sampel non-klinis, sehingga hasil temuan lebih merepresentasikan pasangan suami-istri dalam populasi umum dan belum mencakup dinamika yang mungkin berbeda pada pasangan dengan kondisi klinis tertentu, seperti gangguan kecemasan pasca persalinan, depresi postpartum, atau masalah kesehatan mental lainnya. Kedua, keterbatasan juga terdapat pada penggunaan kata kunci pencarian yang masih relatif terbatas dan mungkin belum mencakup semua istilah relevan yang digunakan dalam studi-studi sebelumnya, sehingga berpotensi terjadinya bias dalam seleksi literatur. Ketiga, masih sedikit penelitian yang secara eksplisit melibatkan perspektif ayah, baik sebagai partisipan utama maupun sebagai pasangan, sehingga pemahaman tentang dinamika hubungan pada masa transisi menjadi orang tua masih cenderung berpusat pada ibu. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk mencakup sampel klinis, memperluas variasi kata kunci dalam proses pencarian, serta meningkatkan representasi ayah dalam penelitian guna menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika pasangan pada masa transisi menjadi orang tua.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi konselor dan psikolog untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua. Pemahaman tersebut memungkinkan profesional di bidang kesehatan mental dan keluarga merancang intervensi yang lebih tepat untuk membantu pasangan menghadapi tantangan yang muncul. Selain itu, temuan dari tinjauan literatur sistematis ini juga dapat menjadi referensi bagi pembuat kebijakan dalam mengembangkan program-program dukungan bagi orang tua baru, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan pasangan dan anak dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan selama transisi menjadi orang tua

bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa penelitian melaporkan penurunan kepuasan pernikahan, yang kemungkinan disebabkan oleh perubahan peran, meningkatnya tanggung jawab, serta tekanan emosional dan fisik pasca kelahiran anak. Sebaliknya, beberapa studi lain menemukan peningkatan kepuasan pernikahan pada orang tua baru, yang dapat dikaitkan dengan adaptasi positif, dukungan emosional yang kuat, atau keterlibatan aktif pasangan dalam pengasuhan anak. Selain itu, penelitian yang menganalisis pasangan secara berpasangan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kepuasan pernikahan suami dan istri.

Faktor-faktor yang berperan dalam membentuk kepuasan pernikahan selama masa transisi menjadi orang tua dapat dibagi ke dalam dua kategori utama. Pertama, faktor individual yang mencakup *attachment*, *self-compassion*, *self-regulation*, *emotion*, *mindfulness*, *psychological distress*, dan *own body satisfaction*. Kedua, faktor relasional seperti persepsi terhadap pasangan, komunikasi, hubungan interpersonal, penyelesaian konflik, seksual, dan kesiapan menjadi orang tua. Keseluruhan temuan tersebut menggambarkan bahwa kepuasan pernikahan dalam periode ini dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara aspek personal, dan hubungan dengan pasangan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat mendukung pasangan untuk beradaptasi secara efektif selama fase perubahan ini agar stabilitas dan kualitas hubungan tetap terjaga.

REFERENSI

- Bécotte, K., Brassard, A., Brault-Labbé, A., Gagné, A. L., & Péloquin, K. (2023). Positive relationship adaptation of couples transitioning to parenthood: An interpretative phenomenological analysis. *Family Relations*, 72(4), 2251-2269. <https://doi.org/10.1111/fare.12792>
- Bornstein, M. H. (2002). Parenting infants. In *Handbook of Parenting: Second Edition* (Vol. 1, pp. 3-45). Lawrence Erlbaum Associates.
- Bogdan, I., Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2022). Transition to Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x>
- Brotherson, S. E. (2007). From partners to parents: couples and the transition to parenthood. *International Journal of Childbirth Education*, 22(2).
- Chong, A., & Mickelson, K. D. (2016). Perceived Fairness and Relationship Satisfaction During the Transition to Parenthood. *Journal of Family Issues*, 37(1), 3-28. <https://doi.org/10.1177/0192513X15316764>

- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cost, K. T., Jonas, W., Unternaehrer, E., Dudin, A., Szatmari, P., Gaudreau, H., Kennedy, J., Atkinson, L., Steiner, M., Meaney, M., & Fleming, A. (2018). Maternal perceptions of paternal investment are associated with relationship satisfaction and breastfeeding duration in humans. *Journal of Family Psychology*, 32(8), 1025–1035. <https://doi.org/10.1037/fam0000468>
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1999). When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples. In *Journal of Marriage and the Family* (Vol. 54, Issue 3). Lawrence Erlbaum Associates.
- Dandurand, C., & Lafontaine, M.-F. (2013). Intimacy and Couple Satisfaction: The Moderating Role of Romantic Attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.5539/ijps.v5n1p74>
- Dawson, S. J., Fitzpatrick, E. T., Farm, G. H.-J., & Rosen, N. O. (2023). Self-Compassion and Compassionate Love Are Positively Associated with Sexual and Relational Well-Being Among Expectant and New Parent Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3393–3404. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02658-8>
- DeGenova, M. K. (2008). *Intimate Relationships, Marriages, and Families*. McGraw Hill.
- De Goede, C., & Greeff, A. (2016). Challenges couples face in managing family routines after the transition to parenthood. *Social Work (South Africa)*, 52(3), 313–331. <https://doi.org/10.15270/52-2-512>
- Don, B. P., Eller, J., Simpson, J. A., Fredrickson, B. L., Algoe, S. B., Rholes, W. S., & Mickelson, K. D. (2022). New Parental Positivity: The Role of Positive Emotions in Promoting Relational Adjustment During the Transition to Parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(1), 84–106. <https://doi.org/10.1037/pspi0000371>
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>
- Fentz, H. N., Houmark, M. A., Simonsen, M., & Trillingsgaard, T. (2025). Ready for the transition to parenthood? Predicting relationship satisfaction trajectories from prenatal indicators of low readiness. *Journal of Family Psychology*, 39(3), 348–358. <https://doi.org/10.1037/fam0001277>
- Fitzpatrick, E. T., Rosen, N. O., Kim, J. J., Kolbuszewska, M. T., Schwenck, G. C., & Dawson, S. J. (2024). Sexual satisfaction mediates daily associations between body satisfaction and relationship satisfaction in new parent couples. *Body Image*, 51, 101810. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101810>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Huss, B., & Pollmann-Schult, M. (2020). Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: The Impact of Conflict Behavior. *Journal of Family Issues*, 41(3), 383–411. <https://doi.org/10.1177/0192513X19876084>
- Kingsbury, M., Clayborne, Z., Nilsen, W., Torvik, F. A., Gustavson, K., & Colman, I. (2023). Predictors of Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: Results from the Norwegian Mother, Father, and Child Cohort Study (MoBa). *Journal of Family Issues*, 44(11), 2846–2869. <https://doi.org/10.1177/0192513X221113850>
- Kluwer, E. S. (2010). From Partnership to Parenthood: A Review of Marital Change Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105–125. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin, A. M., Tran, S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506–1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Kuersten-Hogan, R., & McHale, J. P. (2021). The Transition to Parenthood: A Theoretical and Empirical Overview. In *Prenatal Family Dynamics* (pp. 3–21). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51988-9_1
- Lazarus, G., Pshedetzky-Shochat, R., Zahavi-Lupo, T., Gleason, M. E., & Rafaeli, E. (2022). Emotion differentiation during the transition to parenthood—Concurrent and prospective positive effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 592–614. <https://doi.org/10.1177/02654075211043291>
- Leavitt, C. E., Wikle, J. S., Kramer Holmes, E., Pierce, H., Eyring, J., Gibby, A. L., Brown, A. L., & Leiter, V. (2023). Mindfulness and individual, relational, and parental outcomes during the transition to parenthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1422–1447. <https://doi.org/10.1177/02654075221137870>
- Lessard, I., Brassard, A., Gosselin, P., Brault-Labbé, A., Lafontaine, M.-F., & Péloquin, K. (2025). Attachment, conflict, and relationship satisfaction of couples transitioning to parenthood: The moderator role of intimacy. *Journal of Family Psychology*, 39(3), 336–347. <https://doi.org/10.1037/fam0001321>
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and Relational Well-being During the Transition to Parenthood: Challenges for First-time Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938–1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>
- Lévesque, S., Bisson, V., Fernet, M., & Charton, L. (2021). A study of the transition to parenthood: new parents' perspectives on their sexual intimacy during the perinatal period. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(2–

- 3), 238–255.
<https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1675870>
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246–254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848–852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Morin, L., Laurin, J. C., Doucerain, M., & Grégoire, S. (2024). A Multilevel Diary and Dyadic Study Exploring the Link Between New Parents' Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Mindfulness*, 15(9), 2330–2346. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02437-z>
- Muise, A., Kim, J. J., Impett, E. A., & Rosen, N. O. (2017). Understanding When a Partner Is Not in the Mood: Sexual Communal Strength in Couples Transitioning to Parenthood. *Archives of Sexual Behavior*, 46(7), 1993–2006. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0920-2>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rauch-Anderegg, V., Kuhn, R., Milek, A., Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2020). Relationship Behaviors across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Issues*, 41(4), 483–506. <https://doi.org/10.1177/0192513X19878864>
- Rosen, N. O., Williams, L., Vannier, S. A., & Mackinnon, S. P. (2020). Sexual Intimacy in First-time Mothers: Associations with Sexual and Relationship Satisfaction Across Three Waves. *Archives of Sexual Behavior*, 49(8), 2849–2861. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01667-1>
- Saputri, S. A. (2020). Gaya resolusi konflik dan kepuasan pernikahan pada wanita yang menikah muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi: PSIKOBORNEO*, 8(3), 361–374. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Saxbe, D., Rossin-Slater, M., & Goldenberg, D. (2018). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *American Psychologist*, 73(9), 1190–1200. <https://doi.org/10.1037/amp0000376>
- Schwenck, G. C., Dawson, S. J., Allsop, D. B., & Rosen, N. O. (2022). Daily dyadic coping: Associations with postpartum sexual desire and sexual and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(12), 3706–3727. <https://doi.org/10.1177/02654075221107393>
- Seyed Karimi, S., Khodabakhshi-Koolaei, A., & Falsafinejad, M. R. (2021). Psychological Challenges of Transition to Parenthood in First-time Parents. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 81–92. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.758.1>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Smallen, D., Eller, J., Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2022). Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 618–629. <https://doi.org/10.1037/fam0000907>
- Tavakol, Z., Behboodi Moghadam, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3). <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
- ter Kuile, H., van der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2021). Relational Processes as Predictors of Relationship Satisfaction Trajectories Across the Transition to Parenthood. *Family Relations*, 70(4), 1238–1252. <https://doi.org/10.1111/fare.12546>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Vannier, S. A., Adare, K. E., & Rosen, N. O. (2018). Is it me or you? First-time mothers' attributions for postpartum sexual concerns are associated with sexual and relationship satisfaction in the transition to parenthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 577–599. <https://doi.org/10.1177/0265407517743086>
- Weber, D. M., Bryant, C. M., Williamson, H. C., Mussa, K., & Lavner, J. A. (2024). Predictors of change in relationship satisfaction among Black postpartum mothers. *Family Process*, 63(2), 768–787. <https://doi.org/10.1111/famp.12990>
- Zuo, P.-Y., Karremans, J. C., Scheres, A., Kluwer, E. S., Burk, W. J., Kappen, G., & Ter Kuile, H. (2020). A Dyadic Test of the Association Between Trait Self-Control and Romantic Relationship Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594476>