

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam suatu hubungan pernikahan, memiliki anak merupakan suatu peristiwa yang dinantikan dan membahagiakan. Kehadiran seorang anak juga dianggap sebagai peristiwa yang sangat penting. Ibu yang sudah melewati proses melahirkan dan baru memiliki anak akan mengalami berbagai perubahan yang sangat besar, mulai dari perubahan secara fisik, perubahan secara peran, dan perubahan secara psikologis (Nisma *et al*, 2022). Perubahan secara fisik ini dapat terjadi pada beberapa bagian tubuh serta pada hormon yang juga akhirnya memicu munculnya perubahan secara psikologis (Aprillia, 2010).

Pada masa setelah melahirkan, perempuan juga akan mengalami perubahan peran, yaitu menjadi seorang ibu. Menjadi seorang ibu juga bukanlah suatu hal yang mudah. Seorang ibu memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengurus anak yang baru dilahirkannya serta mengurus anggota keluarganya yang lain. Belum lagi, seorang ibu juga harus menghadapi tekanan-tekanan dalam menjalani perannya sebagai seorang ibu. Tekanan-tekanan ini bisa datang dari dalam dirinya sendiri, maupun dari orang lain yang berasal dari lingkungan yang tidak *supportif* (Idaningsih & Yuyun, 2021).

Banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi pada perempuan setelah melahirkan, mengharuskannya untuk memiliki kemampuan beradaptasi

dengan perubahan-perubahan yang ada. Ada perempuan yang akhirnya dapat beradaptasi dengan baik. Tetapi, ada juga perempuan yang mengalami kesulitan dalam proses beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya setelah melahirkan. Ketika seorang ibu tidak dapat beradaptasi dan menangani perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya setelah proses melahirkan, maka dapat berpotensi stress dan munculnya masalah psikologis (Purwati & Kustiningsih, 2017). Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada ibu yang kesulitan melewati masa setelah melahirkan adalah terkena *postpartum depression* atau depresi pasca melahirkan (Aprillia, 2010).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM IV-TR) seseorang bisa dikatakan terkena *postpartum depression* apabila memiliki gejala yang sama dengan depresi mayor tetapi terjadi setelah proses melahirkan, dan gejala depresi mulai muncul dalam waktu 4 minggu setelah melahirkan. *Postpartum depression* atau depresi pasca melahirkan adalah kondisi dimana seorang perempuan memiliki gejala yang sama dengan depresi, tetapi kondisi ini muncul setelah perempuan melewati proses melahirkan dan munculnya kondisi ini karena adanya perubahan fisik dan sosial dikarenakan baru melahirkan dan harus membesarkan bayinya (Lubis, 2016).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), ada sekitar 13% perempuan yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, dan yang paling umum adalah depresi. Sedangkan di negara berkembang, ada sekitar 20% ibu yang baru melahirkan mengalami *postpartum depression* (WHO, 2024). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan

Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa 57% ibu di Indonesia mengalami *postpartum depression*, hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan peringkat tertinggi di Asia (CNN, 2024).

Beberapa tahun terakhir sudah banyak kasus yang terjadi dimana ibu *postpartum* membunuh bayi yang baru di lahirkannya karena tekanan psikologis yang dialaminya, kelelahan fisik, serta perasaan tidak mampu untuk mengurus bayi yang baru dilahirkannya. Di Kabupaten Cirebon seorang ibu muda yang baru saja melahirkan anaknya sendiri tanpa bantuan apapun membiarkan anaknya tanpa diberikan ASI sampai anaknya meninggal lalu dikuburkan olehnya (Radarcirebon, 2024). Di bulan September 2024 di Kota Medan seorang ibu juga membunuh anak kandungnya yang baru berusia 18 hari dengan cara melukai leher anaknya menggunakan kapak (CNN, 2024). Di tahun 2023 diberitakan bahwa seorang ibu yang sedang mengalami depresi ingin melakukan aksi bunuh diri dengan bayinya, tetapi untungnya diselamatkan oleh petugas keamanan. Sebulan kemudian, dilaporkan bahwa seorang ibu menenggelamkan bayinya yang baru berusia tiga bulan ke dalam ember, hal ini dilakukannya karena sedang mengalami depresi pasca melahirkan (Kompas, 2023).

Ciri umum dari *postpartum depression* adalah adanya perasaan ragu akan kemampuan dirinya sendiri (Pieter & Namora, 2010). Selain itu, gejala-gejala dari *postpartum depression* adalah perasaan sedih yang amat dalam dan selalu sensitif, mudah marah, selalu merasa gelisah, hilangnya minat dan semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kegiatan yang biasanya diminati,

tidak mau dan malas mengurus anaknya, waktu dan pola tidur yang tidak normal, nafsu makan yang tidak teratur yang juga mengakibatkan perubahan berat badan yang tidak teratur, selalu merasa lelah dan kehilangan energi, menurunnya kemampuan untuk berfikir dan berkonsentrasi, selalu merasa bersalah, tidak berdaya, tidak berguna hingga merasa putus asa, dan mempunyai pikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri, baik itu membunuh dirinya sendiri ataupun membunuh anaknya (Lubis, 2016).

Postpartum depression merupakan gangguan psikologis yang kompleks yang disebabkan bukan hanya dari satu faktor, melainkan gabungan dari beberapa faktor. Menurut Pitt (dalam Paykel, 1992), faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *postpartum depression* ada empat, yaitu faktor konstitusional, faktor fisik, faktor psikologis, dan faktor sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2022) yang memperoleh hasil bahwa ada beberapa faktor yang jika dimiliki ibu dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *postpartum depression*, seperti faktor usia, pendidikan, pekerjaan, sosiodemografi, dan dukungan sosial. Selain itu, ada juga beberapa faktor yang menjadi penyebab *postpartum depression* seperti kehamilan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan, penyalahgunaan obat-obatan, melahirkan dibawah umur, tingkat ekonomi yang rendah, hidup yang penuh dengan tekanan, mempunyai kualitas pernikahan yang buruk, mempunyai hubungan yang tidak baik dengan suami, dan dukungan sosial yang rendah (Lubis, 2016 dan Aprillia, 2010).

Dukungan sosial merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh perempuan yang baru melewati proses melahirkan. Ketika perempuan sedang hamil, maka perempuan akan memiliki rasa bergantung kepada orang lain, dan akan sangat membutuhkan dukungan. Ketergantungan ini akan semakin meningkat ketika perempuan melewati proses melahirkan (Pieter & Namora, 2010). Hal ini disebabkan karena perempuan yang melewati proses melahirkan akan memiliki kebutuhan akan rasa aman untuk melewati proses melahirkan dan menjalani kehidupan setelah melahirkan.

Dukungan dari orang lain juga memberikan rasa percaya diri dan kesiapan mental pada perempuan yang baru melahirkan untuk menghadapi proses melahirkan dan setelah melahirkan. Perempuan yang mempunyai sedikit dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *postpartum depression* (Lubis, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wurisastuti & Mubasyiroh (2020) yang membuktikan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap munculnya gejala depresi pada ibu pasca melahirkan.

Dukungan sosial kepada perempuan yang baru melahirkan dapat diperoleh dari orang-orang terdekat seperti orang tua, mertua, sahabat, teman kerja, dan yang paling terpenting adalah dari suami. Suami merupakan orang yang paling dekat kepada perempuan yang baru melahirkan, hal ini menjadikan suami menjadi penyumbang dukungan sosial yang paling besar dan paling penting. Bentuk dukungan yang diberikan suami kepada pasangannya yang baru melahirkan dapat berupa kecukupan finansial, rasa percaya kepada

pasangannya, memberikan perhatian dan kasih sayang, sikap peduli dan perhatian, kesiapan menjadi seorang ayah, dan dukungan secara emosional (Pieter & Namora, 2010).

Perempuan yang baru melahirkan dan memiliki hubungan yang tidak baik dengan suaminya, maka dapat menjadi faktor terjadinya *postpartum depression* (Lubis, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaeti & Farida (2021) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara kepuasan pernikahan dengan *postpartum depression* dan berkontribusi sebanyak 3,67 kali terhadap resiko ibu untuk mengalami *postpartum depression*. Dukungan dari suami kepada pasangannya yang baru melahirkan juga dapat memberikan efek positif terhadap perkembangan bayinya, serta kesehatan fisik dan psikologis ibu (Pieter & Namora, 2010).

Selain faktor sosial, faktor psikologis juga ikut andil menjadi penyebab seseorang mengalami *postpartum depression*. Penelitian yang dilakukan oleh Suryani *et al* (2019) menyatakan bahwa faktor psikologis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penyebab seseorang mengalami *postpartum depression*. Ibu yang baru melahirkan seharusnya memiliki kondisi psikologis yang baik untuk menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya serta banyaknya pekerjaan yang akan ibu lakukan untuk menjalani perannya sebagai seorang ibu. Maka dari itu selain dukungan sosial, ibu yang baru melahirkan juga sangat membutuhkan kondisi psikologis yang baik agar terhindar dari *postpartum depression*. Salah satu jenis dari faktor psikologis yang dapat mempengaruhi munculnya *postpartum depression* adalah *self*

esteem atau harga diri (Beck, 2002). *Self esteem* yang rendah pada ibu baru melahirkan dapat menjadi prediktor yang signifikan dalam munculnya gejala *postpartum depression* (Denis & Luminet, 2018).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, peran sebagai seorang ibu merupakan peran yang sangat menantang dan banyak perubahan yang terjadi, dimana hal ini dapat berdampak pada *self esteem* seorang ibu *postpartum*. Ibu *postpartum* seharusnya memiliki *self esteem* yang baik, dengan begitu ibu lebih mudah untuk menghadapi tekanan ataupun kecemasan yang dialaminya ketika melewati proses *postpartum*. Dalam menjaga dan merawat anaknya ibu juga seharusnya mengembangkan kemampuan kognitifnya untuk membentuk dan mengembangkan identitas keibuan. Proses pembentukan dan mengembangkan identitas keibuan ini ternyata dipengaruhi oleh *self esteem* (Utami *et al*, 2020). Dengan memiliki *self esteem* yang baik dan memiliki identitas keibuan, ibu *postpartum* akan merasa mampu dalam menjaga dan merawat anaknya, dapat membangun *bonding* yang baik dengan bayinya, dan dapat mengatasi pemicu stress dan depresi.

Self esteem sangat diperlukan dalam proses kognitif seseorang ketika sedang mengalami berbagai peristiwa yang menekan, kegagalan, penilaian buruk dari orang lain, dan sebagai pelindung diri dari dampak buruk yang dapat terjadi dari munculnya stress ataupun depresi (Tanoko, 2021). Apabila seseorang memiliki *self esteem* yang rendah, maka akan lebih mudah untuknya terkena masalah psikologis. Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai *self esteem* dan kaitannya dengan berbagai masalah psikologis. Seperti penelitian yang

dilakukan oleh Rohmana *et al* (2021) yang menyatakan bahwa *self esteem* yang rendah termasuk kedalam penyebab kecemasan yang terjadi pada ibu *postpartum*. *Self esteem* ternyata juga memiliki korelasi negatif dengan depresi (Tanoko, 2021). Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kemungkinan untuk terkena depresi.

Ibu yang mengalami *postpartum depression* tentunya akan memberikan dampak negatif berupa gangguan beraktivitas, gangguan berhubungan dengan orang lain, bahkan sampai kehilangan minat untuk merawat dirinya sendiri dan bayinya. *Postpartum depression* yang dialami oleh ibu dapat membuat ibu tidak berkeinginan untuk mengurus bayinya dan tidak dapat memenuhi kebutuhan bayinya dengan optimal (Lubis, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih & Yuliawati (2023) yang membuktikan bahwa ibu yang mengalami depresi akan mempengaruhi pemberian ASI ke bayinya. Sebagian besar ibu yang mengalami *postpartum depression* yang menjadi responden dalam penelitian ini tidak memberikan ASI kepada bayinya.

Ibu yang mengalami *postpartum depression* juga akan merasakan kesulitan untuk merawat dan memberikan kasih sayang terhadap bayinya, karena ibu seringkali merasa lelah dan tidak berdaya untuk memberikan perhatian ke bayinya. Hal ini dapat membuat bayi kekurangan rasa kasih sayang dari ibunya dan dapat berdampak ke perkembangan fisik maupun psikologis anaknya. Dampak yang paling parah dari *postpartum depression* adalah adanya

keinginan dari ibu untuk membunuh dirinya sendiri dan juga membunuh bayinya (Purwati & Kustiningsih, 2017).

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *postpartum depression* sangat mempengaruhi dan berdampak buruk bagi orang disekitarnya, dirinya sendiri, dan terutama pada bayinya. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian-penelitian mengenai *postpartum depression* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi *postpartum depression*, sehingga dapat dikembangkan untuk pencegahan agar tidak mengalami kondisi tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis memberi judul penelitian ini dengan “Pengaruh *Self Esteem* dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kecenderungan *Postpartum Depression* Pada Ibu Pasca Melahirkan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *self esteem* dan dukungan sosial suami mempengaruhi kecenderungan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan?”

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini menjadi terarah dan terumuskan, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tinggi tingkat kategorisasi *self esteem* pada ibu pasca melahirkan?
2. Seberapa tinggi tingkat kategorisasi dukungan sosial suami pada ibu pasca melahirkan?

3. Seberapa tinggi tingkat kategorisasi kecenderungan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan?
4. Apakah ada pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial suami terhadap kecenderungan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan baik secara simultan maupun parsial?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah diatas, maka diperoleh tujuan dari penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *self esteem* pada ibu pasca melahirkan.
2. Untuk mengetahui kategorisasi dukungan sosial suami pada ibu pasca melahirkan.
3. Untuk mengetahui kategorisasi kecenderungan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan.
4. Untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial suami terhadap kecenderungan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan baik secara simultan maupun parsial.

E. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini penulis berharap ada beberapa manfaat yang dihasilkan baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan baru secara teoritis yang dapat dipelajari di bidang keilmuan psikologi, terutama psikologi klinis dan psikologi sosial.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti maupun pembaca mengenai *self esteem*, dukungan sosial suami, serta *postpartum depression*.

2. Manfaat Praktis

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lembaga kampus untuk sebagai bahan acuan dalam pembelajaran serta sebagai dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi pengembangan terhadap program intervensi untuk mencegah *postpartum depression*.

F. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan mengenai sistematika penulisan proposal penelitian ini, penulis akan membagi ke-dalam 5 (lima) bab, sehingga penelitian ini dapat memenuhi standar penulisan karya tulis ilmiah. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini akan menjelaskan tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini akan menjelaskan tentang tinjauan pustaka yang terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, dinamika hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan menjelaskan metodologi penelitian yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel, sampel penelitian, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, gambaran sampel penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : KESIMPULAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai kesimpulan dari penelitian, yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

