

GAMBARAN DUKUNGAN SOSIAL PADA WANITA PASCA PERSALINAN

Puteri Hanifah, Yuli Asmi Rozali
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara no. 9 Kebun Jeruk, Jakarta 11510
puterihanifah@gmail.com

Abstract

*As a woman, achieving motherhood is a happy phase for them, but also accompanied by increased responsibilities. In this postpartum phase, women experience many changes in themselves, so problems can arise, such as fatigue, ups and downs of emotions and feelings of helplessness. To deal with this condition, social support is needed from those closest to them in order to get through it, and solve problems appropriately and faster. **Purpose:** The purpose of this study is to obtain an overview of postpartum women's social support. **Methods:** This research is a descriptive study using purposive sampling techniques. A sample of 100 postpartum women. Social support measuring instrument adapts Aliyupiudin's research (2019) with 38 valid items with validity range (r) = 0.315 – 0.768 and reliability (α) = 0.947. **Results:** The results showed that postpartum women had more high social support (53%). And the dominant dimension in social support is the dimension of instrumental support. Furthermore, it is found that postpartum women who have high social support are those who work as housewives, who just live with husband, and need more emotional and appreciation support.*

Keywords: Social Support, Woman, Postpartum

Abstrak

Sebagai seorang wanita, pencapaian peran menjadi ibu adalah fase yang membahagiakan bagi mereka, namun juga diiringi tanggung jawab yang bertambah. Pada fase pasca persalinan ini, wanita mengalami banyak perubahan dalam dirinya, sehingga masalah bisa saja muncul, seperti kelelahan, lonjakan emosi yang naik turun dan perasaan tidak berdaya. Untuk menghadapi kondisi ini dibutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat agar bisa melewatinya, dan menyelesaikan masalah secara tepat dan lebih cepat. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dukungan sosial wanita pasca melahirkan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 100 wanita pasca persalinan. Alat ukur dukungan sosial mengadaptasi penelitian Aliyupiudin (2019) dengan 38 item valid dengan rentang validitas (r) = 0,315 – 0,768 dan reliabilitas (α) = 0,947. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi (53%). Dan dimensi dominan pada dukungan sosial adalah dimensi dukungan instrumental. Selanjutnya didapatkan bahwa wanita pasca persalinan yang memiliki dukungan sosial tinggi adalah yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang hanya tinggal dengan suami, dan lebih membutuhkan dukungan emosional dan penghargaan.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Wanita, Pasca Persalinan

Pendahuluan

Sebagai wanita, kehamilan merupakan peristiwa yang sangat dinantikan. Selama 9 bulan lebih dengan berbagai perubahan yang terjadi, mulai dari perubahan fisik antara lain lonjakan hormon, mudah lelah, mual dan muntah, sering buang air kecil, perubahan bentuk tubuh, permukaan kulit rusak (*stretchmark*), serta nyeri dan kram di beberapa bagian tubuh. Selain itu secara psikologis pada masa kehamilannya, wanita bahagia akan memiliki anak, namun tak dapat dihindari ada perasaan cemas dan khawatir dalam pikirannya akan rasa sakit saat bersalin dan keselamatan bayinya. Bahkan dampak kehamilan bisa mempengaruhi perilaku sosial seperti mudah tersinggung, tingkah laku menyebalkan orang lain, dan menghindari untuk melakukan

hubungan seksual dengan suaminya (Pramukti, 2009).

Berdasarkan data dari BKKBN bahwa sampai dengan tahun 2019 hingga 4,8 juta bayi lahir setiap tahun di Indonesia, setiap kehadirannya menjadi hal yang membahagiakan baik itu sebagai anak pertama maupun anak selanjutnya. Namun tidak semua merasa demikian jika yang dilewati tanpa persiapan, justru akan memicu masalah lain di kehidupan Ibu dan bayinya kelak (Manafe, 2019).

Fase yang lebih panjang dibandingkan saat hamil adalah sesaat setelah bersalin, wanita mengalami perubahan fisik antara lain bengkak pada beberapa bagian tubuh, sembelit dan sulit menahan buang air kecil, serta pendarahan nifas selama 7 – 9 minggu (Bobak dkk., 2005). Seiring bertumbuh

dan berkembangnya bayi, perasaannya menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, cemas dan khawatir memikirkan pemulihan diri, kemampuannya mengurus bayi, menjaga kelancaran dalam rumah tangga, hingga kembali bekerja setelah cuti melahirkan bagi wanita bekerja.

Tuntutan untuk merawat bayi, mengurus rumah tangga maupun bekerja dapat menjadi stressor bagi wanita pasca persalinan, sehingga membutuhkan dukungan sosial, pada fase ini wanita pasca persalinan mengalami kebingungan, tidak tahu cara menyikapinya, harus mencari cara agar dapat bantuan kepada orang lain, hal ini memungkinkan wanita merasa tertekan, stres dan frustrasi sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala penurunan kesehatan mental (Sariyudha, 2019).

Dari data PPSI (*Postpartum Support International*) terungkap bahwa pasca persalinan adalah masa yang rentan pada wanita untuk mengalami penurunan angka kesehatan mentalnya, dimana ditandai dengan perasaan sedih dan depresi, lebih sensitif untuk marah pada orang disekitarnya, kesulitan untuk bonding dengan bayinya, mudah cemas dan panik, mengalami gangguan makan atau gangguan tidur, selalu memikirkan perasaan yang menjengkelkan, lepas kendali, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, dan dapat melukai dirinya dan bayinya. Gejala tersebut secara signifikan dimana 15 sampai 20% wanita ke arah gangguan mental yang dapat muncul kapan saja dimulai dari sejak kehamilan hingga 12 bulan masa pasca persalinan (*Pregnancy and Postpartum Mental Health Overview*, 2019).

Seperti yang dilansir kompas.com pada 27 Februari 2020 seorang Ibu asal Buton Tengah (Sulawesi Selatan) membunuh kedua anaknya sendiri yang berusia 1 Tahun dan bungsu berumur 4 bulan. Sehari-hari M (24 Tahun) hanya bertiga dengan anak-anak jika suaminya melaut, Polres Baubau yang memeriksa kasus ini, merekomendasikan pelaku ke Rumah Sakit Jiwa, dipaparkan diagnosa akibat kelelahan tak teratasi, perubahan hormon dan tidak adanya dukungan adalah penyebab utama tindakan tersebut dilakukan oleh M (Davina, 2020). Dari hal tersebut terlihat bahwa M membutuhkan orang-orang yang membantunya untuk mengasuh kedua bayinya dan mengurus rumah tangganya, bahkan untuk menguatkan bahwa ia mampu menjalani kehidupannya sebagai ibu dan istri yang baik. Artinya wanita pasca persalinan mengharapkan untuk mendapatkan dukungan sosial agar merasa yakin dan mampu menjalani masa pasca persalinannya.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah bantuan yang mengacu pada

kenyamanan, perhatian, penghargaan yang diterima seseorang dari orang lain, berupa dukungan emosional dan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial tersebut berguna untuk melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stres yang tinggi atau yang disebut *The Buffering Hypothesis* dan *The Direct Effect Hypothesis*. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial, maka ia akan merasa dicintai, dihargai dan berpikir bahwa orang lain peduli dan membutuhkan individu tersebut, sehingga hal ini dapat menguatkan dan mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat. Artinya bila wanita pasca persalinan mendapatkan dukungan sosial, ia akan memaknai dukungan sosial tersebut menjadi sangat berarti.

Dari penelitian Tanner Stapleton *et al.* (2012) yang menunjukkan hasil signifikan bahwa dukungan sosial dari suami yang menyebabkan adanya rasa aman didalam diri dan kepuasan hubungan pada wanita pasca persalinan, sehingga gangguan emosional menurun.

Selain dukungan dari suami, berdasarkan penelitian Ningrum (2017) bahwa dukungan keluarga berpengaruh secara efektif sebanyak 30,2% terhadap masalah mental wanita pasca persalinan. Dan pada penelitian Hidayati (2020) menunjukkan dukungan sosial keluarga berkontribusi 29,8% pada munculnya gejala penurunan kesehatan. Hal ini dikuatkan juga oleh penelitian yang dilakukan di Nusa Tenggara Timur menunjukkan 80% wanita pasca persalinan dari respondennya mengalami gejala kesehatan mental yang menurun (*baby blues*) karena 70% merasakan dukungan sosial yang rendah (Jeli, 2015). Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita pasca persalinan.

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai seorang responden (U, 26 Tahun, usia bayi 4 bulan, Komunikasi Pribadi) pada 16 Oktober 2019 yang mengungkapkan bahwa responden kerap merasa khawatir dan ikut menangis jika bayinya menangis karena panik dan bingung cara menggendong selama seminggu setelah bersalin. Hal tersebut diakuinya disebabkan suami pernah menyalahkannya saat awal belajar menggendong bayinya dan khawatir bayinya menjadi mudah rewel, yang membuatnya merasa tidak termotivasi. Selain itu reponden juga merasa kesal pada suaminya yang tidak sigap mengajak bayinya bermain, untuk berbagi tugas agar dirinya bisa mengerjakan pekerjaan rumah tangga lainnya.

Namun di kesempatan yang lain peneliti juga mewawancarai responden A (27 Tahun, usia bayi 2 bulan, Komunikasi Pribadi) pada 21 November 2019 bahwa responden bersyukur telah memiliki bayi dan menikmati suka duka merawat

bayinya, responden bersama suaminya telah sepakat untuk merawat bayi dengan bantuan *daycare* ketika mereka sedang bekerja, dan mengurusnya bersama ketika sudah pulang ke rumah. Responden mengaku merasa senang meskipun juga merasakan kelelahan namun hal tersebut membuatnya bahagia dan merasa berarti karena ada bayinya yang mengandalkan dan membutuhkannya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa responden U diduga memperoleh dukungan sosial rendah, terlihat suaminya tidak berempati pada rasa takutnya saat belajar menggendong bayinya, merasa tidak mendapat motivasi untuk belajar menggendong dan U merasa tidak dipedulikan akan tugas-tugasnya sebagai istri dan ibu. Sedangkan hasil wawancara responden A diduga mendapat dukungan sosial tinggi, terlihat A merasa dihargai pendapatnya oleh suami untuk menggunakan jasa penitipan anak saat A bekerja, sehingga dapat memunculkan rasa bahagianya meskipun diakuinya ada hal yang tidak nyaman, A merasa diandalkan dan dibutuhkan, sehingga merasa dirinya berarti dalam menjalani pasca persalinannya.

Dari hal tersebut, dapat diartikan bahwa wanita pasca persalinan memiliki dukungan sosial yang berbeda-beda, wanita yang menerima dukungan sosial tinggi dapat merasakan bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dihargai, hingga perasaan bahwa diterima keberadaannya oleh orang-orang disekitarnya, hal ini sangat dibutuhkan wanita pasca persalinan agar dapat menyadari dan mengarahkan diri pada perubahan peran barunya dengan optimis, menyadari bahwa perubahan yang ada adalah proses kehidupan menjadi lebih baik untuk dirinya.

Sebaliknya wanita pasca persalinan yang memperoleh dukungan sosial rendah, misalnya lingkungan sosial yang memandang biasa saja dan acuh tak acuh pada bertambahnya beban tugasnya, tidak membantunya, menganggap pasca persalinan adalah hal wajar yang tidak perlu melebihi-lebihkan perlakuan terhadapnya dengan bantuan yang malah mengkritik hasil kerjanya, memakinya, mengejek penampilan fisiknya pasca bersalin, mengomentari negatif setiap sisi kehidupannya pasca persalinan yang mengakibatkan mereka merasa diabaikan, dibenci, tidak dihargai dan tidak diperhatikan, tidak dicintai dan tidak diberikan kasih sayang yang dapat memicu mereka tertekan, stres dan frustrasi sehingga memberikan peluang untuk mengalami gangguan mental ringan seperti *babyblues*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dan mengetahui dimensi dominan dari dukungan sosial pada wanita pasca persalinan.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif untuk melihat gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pada penelitian ini terdapat satu variabel yaitu dukungan sosial.

Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang memiliki rentang usia 18-40 tahun, telah melahirkan dengan usia bayi sampai dengan 2 tahun dan bayi lahir hidup, dengan pengambilan sampel sebanyak 100 orang. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala model Likert.

Alat ukur dukungan sosial mengadaptasi dan memodifikasi dari penelitian Aliyupiudin (2019) dengan realibilitas (α) sebesar 0,949 dari 70 item.

Teknik pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah perhitungan frekuensi, dimensi dominan, kategorisasi, dan tabulasi silang variabel dengan data penunjang untuk mengetahui gambaran dukungan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Dalam mendeskripsikan responden didasarkan pada usia, pendidikan, pekerjaan, usia pernikahan, urutan persalinan, usia bayi dan status tinggal bersama. Berdasarkan usia responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan berusia 20-30 tahun sebanyak 84%. Berdasarkan pendidikan responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan dengan pendidikan terakhir sarjana sebanyak 49%. Berdasarkan pekerjaan responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 49%. Berdasarkan usia pernikahan responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan dengan usia pernikahan 2-4 tahun sebanyak 69%. Berdasarkan urutan persalinan responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan dengan persalinan pertama sebanyak 73%. 73%. Berdasarkan usia bayi responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan dengan usia bayi 13-24 bulan sebanyak 49%. Dan berdasarkan status tinggal bersama responden, didominasi oleh wanita pasca persalinan yang hanya tinggal dengan suami sebanyak 59%.

Hasil uji validitas pada alat ukur dukungan sosial dari 60 item yang gugur berjumlah 22 item, sehingga tersisa 38 item yang valid untuk dijadikan alat ukur dengan rentang validitas 0,315 – 0,768.

Hasil uji reliabilitas alat ukur dukungan sosial memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947.

Tabel 1
Kategorisasi Dukungan Sosial

Skor	Kategorisasi	Jumlah	%
$X < 119,39$	Rendah	43	43%
$X \geq 119,39$	Tinggi	57	57%
Total		100	100%

Skor $\geq 119,39$ maka dukungan sosial tinggi dan skor $< 119,39$ yang artinya dukungan sosial rendah. Terdapat 57 responden dengan dukungan sosial yang tinggi dan 43 responden dengan dukungan sosial rendah. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden dengan dukungan sosial tinggi sebanyak 57%.

Untuk mengetahui dimensi dominan dari dukungan sosial yang dilakukan pengujian dengan menggunakan analisis *Z-Score* diperoleh nilai sebanyak 27% adalah dimensi dukungan instrumental.

Usia

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan usia 20-30 tahun lebih banyak yang merasakan dukungan sosial tinggi sebanyak dibandingkan yang rendah, usia 30-40 tahun sama banyak tinggi dan rendah. Dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan berusia 20-30 tahun yang merasakan dukungan sosial tinggi (49%).

Pendidikan

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan pendidikan, wanita pasca persalinan dengan pendidikan terakhir Sarjana, SMA, Diploma dan Pascasarjana lebih banyak yang merasakan dukungan sosial tinggi, SD dan SMP lebih banyak responden yang merasakan dukungan sosial rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan dengan pendidikan terakhir sarjana yang merasakan dukungan sosial tinggi (30%) dan yang paling sedikit berpendidikan SD dan SMP (masing-masing 1%).

Pekerjaan

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan pekerjaan, wanita pasca persalinan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, karyawan swasta, honorer dan PNS lebih banyak yang merasakan dukungan sosial tinggi, sedangkan wiraswasta lebih banyak merasakan dukungan sosial rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga merasakan dukungan sosial tinggi (27%).

Usia Pernikahan

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan usia pernikahan, responden pada semua usia pernikahan lebih banyak merasakan dukungan sosial tinggi, dibandingkan yang merasakan dukungan sosial rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan dengan usia pernikahan 2-4 tahun merasakan dukungan sosial tinggi (39%).

Urutan Persalinan

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan urutan persalinan, responden dengan persalinan pertama, kedua dan ketiga lebih banyak merasakan dukungan sosial tinggi, dan persalinan keempat lebih banyak merasakan dukungan sosial rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan dengan persalinan pertama merasakan dukungan sosial tinggi (40%).

Status Tinggal Bersama

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan status tinggal bersama, responden yang tinggal hanya dengan suami dan tinggal dengan suami & ART lebih banyak merasakan dukungan sosial tinggi, responden yang tinggal dengan orangtua/mertua, suami & keluarga lengkap lebih banyak merasakan dukungan sosial rendah, dan responden yang tinggal dengan suami & orangtua/mertua dan yang tinggal bersama suami, keluarga lengkap dan ART sama banyak merasakan dukungan sosial tinggi dan rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan tinggal hanya bersama suami yang merasakan dukungan sosial tinggi (38%).

Dimensi Dominan

Berdasarkan hasil *crosstabulation* dukungan sosial dengan dimensi dominan, semua dimensi dukungan sosial yang dirasakan responden lebih banyak merasakan dukungan sosial tinggi, dibandingkan dukungan sosial rendah, dalam penelitian ini mayoritas wanita pasca persalinan merasakan dukungan sosial tinggi adalah yang merasakan dukungan emosional dan penghargaan (15%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan hasil gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan. Diketahui bahwa wanita pasca persalinan yang merasakan dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 57 responden (57%) dan dukungan sosial rendah berjumlah 43 responden (43%). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa wanita pasca

persalinan lebih banyak yang memiliki dukungan sosial tinggi.

Wanita pasca persalinan yang memiliki dukungan sosial tinggi merasakan memperoleh bantuan untuk bergantian merawat bayi, diringankan tugas-tugas rumah tangganya, dan ada orang yang bersedia mendengarkan keluh kesahnya membuat mereka merasa diperhatikan, dipedulikan, merasa dicintai, diberikan kasih sayang, dihargai, dan merasa terbantu sehingga membuat mereka merasa nyaman, mampu, yakin dan optimis menghadapi tugas-tugas yang bertambah, dan masalah yang terjadi. Perasaan diperhatikan, dibantu, dicintai ini dikarenakan wanita pasca persalinan dalam penelitian ini lebih banyak yang hanya tinggal dengan suami (59%), sehingga mereka merasakan dan menilai bahwa suaminya mampu menjadi supporter utama dalam pemulihan diri, menjalankan aktifitas perawatan dan pengasuhan di kesehariannya, maka komunikasi dan hubungan yang terjalin semakin intim sehingga berdampak pada perasaan dicintai, diperhatikan dan dipedulikan yang membuatnya merasa nyaman. Atau dengan kata lain wanita pasca persalinan ini merasakan suaminya penuh empati dengan kondisi fisik yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Anisa (2018) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial, Komunikasi Interpersonal, dan Ekspektasi Pernikahan terhadap Kepuasan Pernikahan Istri Nelayan yang menyatakan bahwa suami yang memberikan empati dan simpatinya, akan membuat wanita leluasa mengkomunikasikan kebutuhan dukungan yang ingin didapatkan darinya, karena ia merasa nyaman dan dihargai. Sehingga wanita merasa optimis untuk dapat menjalani masa pasca persalinannya.

Dukungan sosial yang tinggi berupa tersedianya bantuan untuk bergantian merawat bayi, meringankan tugas-tugas rumah tangga, dan mendengarkan keluh kesahnya yang didapat baik dari pasangan, anggota keluarga, tetangga, rekan kerja, dan komunitas. Hal itu juga terlihat dari hasil wawancara singkat peneliti dengan salah satu responden, ia menjelaskan bahwa pasca persalinan membuatnya merasa makin dicintai dan diperhatikan diakui karena orang terdekatnya sangat peka terhadap yang dikeluhkannya sehingga mereka dengan sukarela mau membantu menyediakan kebutuhan dan keperluannya tanpa diminta, hal ini membuatnya yakin bahwa ia dapat dengan mulus menjalani masa pasca bersalinnya digambarkan dengan merasa cepat pulih dari luka bersalinnya dan fokus untuk menyiapkan segala hal agar bayinya tumbuh berkembang dengan optimal. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tinggi pasca persalinan mampu mencegah

terjadinya stres pasca persalinan atau yang biasa disebut babyblues. Seperti hasil penelitian Hidayati (2020) yang berjudul pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap postpartum blues bahwa kemungkinan terjadinya postpartum blues menjadi lebih rendah apabila wanita pasca persalinan memiliki dukungan sosial tinggi.

Manfaat dukungan sosial tinggi bagi wanita pasca persalinan membuat mereka menjadi lebih bahagia, tenang dan jauh dari perasaan cemas, lebih bersemangat, optimis bisa menjadi ibu yang baik dengan mau belajar mencari informasi yang mendukung keberhasilannya merawat bayi, mampu berkoordinasi dengan orang-orang terdekatnya untuk bergantian mengasuh bayinya agar memberikan kesempatan diri untuk mengerjakan tugas rumah tangga dapat menyediakan diri untuk *me time*. Hal ini juga terlihat dari skor tinggi responden yang menjawab sangat sesuai pada pernyataan bahwa “saya senang, saya memiliki seseorang yang selalu ada ketika saya butuhkan”, kemudian “kasih sayang yang diberikan oleh orang-orang terdekat membuat saya merasa tenang dalam menghadapi berbagai tekanan yang saya alami” dan “orang terdekat saya berusaha menenangkan, jika saya merasa cemas”. Hal ini juga konsisten terlihat dari skor rendah dengan tanggapan sangat tidak sesuai pada pernyataan “saya merasa sendiri, karena kehidupan saya hanya dengan bayi saja”.

Sedangkan sebaliknya dampak dari dukungan sosial rendah pada wanita pasca persalinan yang mereka rasakan dari perlakuan yang justru makin membebannya, seperti dikritik kasar pada caranya merawat bayi, komentar negatif pada perubahan tubuhnya dan hasil pekerjaan rumah tangganya sehingga membuat mereka mengalami kesulitan mengurus bayi, kesulitan menyelesaikan tugas-tugas dan kesulitan mendapatkan bantuan, yang mengakibatkan mereka merasa diacuhkan, diabaikan, tidak dipedulikan dan merasa sendiri yang membuat mereka rentan mengalami stres yang berdampak menjadi tidak yakin pada kemampuannya menjalani masa pasca bersalinnya dan khawatir tidak dapat menjadi ibu dan istri yang baik. Seperti yang dikatakan Ogden (2007) bahwa dukungan sosial yang rendah dapat melemahkan ketahanan diri seseorang terhadap stres. Sejalan juga dengan hasil penelitian Rozali (2015) dengan judul Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial rendah akan menunjukkan bahwa ia merasa terisolasi, sehingga merasa khawatir dan takut gagal ketika dihadapkan oleh tuntutan tugasnya, tidak yakin dengan kemampuannya serta panik dalam menghadapi tugas yang banyak. Hal ini juga terlihat dari pernyataan

bahwa “tidak ada seseorang yang memberi masukan agar saya membatalkan jadwal prioritas kegiatan sehari-hari” yang membuat mereka merasa diperhatikan, dan diperkuat dengan skor responden yang menjawab sangat tidak sesuai pada pernyataan yang mengindikasikan bahwa mereka merasa dipedulikan “Orang-orang terdekat saya acuh tak acuh terhadap perkembangan kepulihannya saya dan bayi saya”.

Berdasarkan hasil *Z Score*, maka dapat dilihat bahwa dimensi dominan dalam gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan adalah dimensi dukungan instrumental yang berjumlah 27 responden dengan persentase 27%. Artinya wanita pasca persalinan lebih banyak yang merasakan bantuan berupa keringanan tugas-tugas rumah tangga, tersedianya fasilitas untuk memudahkan merawat bayi dan pekerjaannya, kecukupan dan atau pinjaman keuangan serta membutuhkan *me time* untuk merawat luka bersalinnya. Hal ini diduga karena mayoritas responden berada pada persalinan pertama (73%) yang minim pengalaman, kondisi fisik yang masih pemulihan dan memerlukan kecukupan finansial sehingga bantuan tersebut sangat dibutuhkan untuk mengatasi tekanan perubahan peran baru dan kemungkinan masalah yang terjadi. Seperti terlihat pada item paling banyak jawaban responden yang sangat sesuai pada pernyataan bahwa “Keluarga dan teman-teman bersedia meminjamkan ketika saya tidak memiliki uang”, kemudian “Saya memiliki seseorang yang bersedia membantu bila saya tidak memahami cara perawatan bayi saya”. Dan tanggapan sangat tidak sesuai pada pernyataan *unfavorable* yang menyatakan “ketika saya kesulitan, orang terdekat saya cenderung acuh”. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Aliyupiudin (2019) tentang ibu yang anaknya menderita thalasemia pada 79 responden, bahwa wanita merasa sangat terbantu dan diringankan secara psikologis maupun ekonomi dengan diberikan waktu untuk berekreasi secara rutin dan keringanan keuangan seperti tidak dikenakan biaya perawatan, dan mendapatkan tunjangan biaya transportasi.

Hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan usia responden menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan yang berusia 20-30 tahun lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi yaitu berjumlah 49 responden (49%). Menurut Hurlock (2002) pada rentang usia dewasa awal tersebut, individu memiliki tuntutan dalam diri dan lingkungan untuk menjadi mandiri dan mengembangkan diri menjadi orang tua. Artinya wanita pasca persalinan pada rentang usia tersebut membutuhkan dukungan sosial untuk membantu meningkatkan kemampuannya menjadi ibu. Peneliti

menduga dukungan sosial yang dirasakan dan diamati berupa pengarahannya dan panduan agar dapat mengembangkan perilakunya yang mature sebagai ibu, sehingga mereka merasa dipedulikan. Seperti yang dikatakan Mcanarney dan Hendee (1989) bahwa pemberian contoh atau teladan akan pola tingkah laku maternal yang baik ditunjukkan individu dapat membantu pembentukan pola tingkah laku maternal yang optimal ke individu lain.

Selanjutnya hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan dengan pendidikan sarjana paling banyak memiliki dukungan sosial tinggi yaitu berjumlah 30 responden (30%). Menurut Notoatmojo (dalam Nuryati, 2019) bahwa individu berpendidikan tinggi mudah dalam menerima pengetahuan baru dalam berinteraksi dengan lingkungan, dugaan peneliti dukungan sosial tinggi yang dirasakan wanita pasca persalinan dikarenakan kemudahan dan keterbukaan menerima informasi baru inilah, yang membuat orang-orang terdekat sukarela memberi bantuan berupa informasi, saran dan nasihat sehingga mereka merasa diperhatikan. Menurut Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) individu yang mendapatkan dukungan sosial dipengaruhi faktor penerima bantuan yang terbuka untuk memberitahu pada siapapun bahwa ia butuh pertolongan. Dan terlihat pada item pernyataan “Ada orang terdekat yang memberikan saran tentang mengatasi bayi yang terus rewel” dan “Saya memiliki seseorang yang selalu memberi informasi tentang pemberian ASI dan merawat bayi dari pelayanan kesehatan.

Hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan pekerjaan responden menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yang lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi dibandingkan pekerjaan yang lainnya yaitu berjumlah 27 responden (27%). Peneliti menduga hal ini dikarenakan dimensi dominan yang didapatkan adalah dukungan instrumental (27%), dimana bantuan nyata dan kecukupan secara materiil dari orang-orang terdekatnya secara sukarela diberikan, kepekaan dari orang-orang terdekat inilah yang membuat ibu rumah tangga merasa disayangi dan dicintai. Seperti pada penelitian Aprilia (2020) bahwa kepekaan setiap anggota keluarga dalam membantu menyelesaikan persoalan yang terjadi dalam keluarga, dibutuhkan untuk mencapai keefektifan peran ibu rumah tangga.

Sedangkan dalam jumlah minoritas wanita pasca persalinan yang bekerja sebagai wirasaha lebih banyak menunjukkan dukungan sosial rendah, hal ini terjadi karena selain dukungan sosial

pekerjaan berwirausaha membutuhkan faktor-faktor lain dalam diri wanita pasca persalinan seperti kepercayaan dan keyakinan diri juga keberanian, agar dapat menjalankan wirausahanya dan pasca persalinannya dengan sejalan dan selaras tanpa masalah, seperti pada penelitian Pramana (2020) bahwa dukungan sosial hanya memiliki pengaruh 13,2% untuk membentuk minat berwirausaha pada individu.

Berdasarkan hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan usia pernikahan responden menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan dengan usia pernikahan 2-4 tahun yang lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi dibandingkan usia pernikahan lainnya yaitu berjumlah 39 responden (39%). Menurut penelitian Lestari (2018) bahwa setiap orang (selain istri dan suami, dalam hal ini mertua, hingga ipar dan sebagainya) yang terlibat setelah pernikahan terjadi usia pernikahan 2-4 tahun telah mencapai komunikasi intim tinggi. Dari hal tersebut diduga dukungan sosial yang diterima wanita pasca persalinan dipersepsikan sebagai pemenuh kebutuhan sosial seperti dimiliki dan dicintai, sehingga dapat dengan nyaman saling berbagi informasi dan menerima bantuan terkait pasca persalinan, yang berdampak pada penyelesaian konflik/masalah dengan baik.

Selanjutnya hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan urutan persalinan menunjukkan bahwa persalinan pertama yang lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi dibandingkan urutan persalinan yang lainnya yaitu berjumlah 40 responden (40%). Peneliti menduga hal ini terjadi karena dukungan sosial yang diterima pada persalinan pertama dipersepsikan berguna untuk meringankan tekanan yang dihadapi dalam menjalani peran baru sebagai ibu, sehingga dapat mencegah terjadinya stres yang berdampak pada masalah kesehatan mental. Seperti pada penelitian Oktaputring dan Suroso (2018) bahwa persalinan pertama membutuhkan dukungan sosial tinggi agar wanita pasca persalinan dapat meminimalisir dampak dari munculnya *postpartum blues*, sehingga bersemangat menjalani masa pasca bersalinnya.

Hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan status tinggal bersama menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan yang hanya tinggal dengan suaminya yang lebih banyak dibandingkan status tinggal bersama lainnya yaitu berjumlah 38 responden (38%). Peneliti menduga hal ini terjadi karena dukungan dari suami dipersepsikan sebagai sumber dukungan utama yang mampu memberikan afirmasi positif sesuai emosi yang dialami wanita

pasca persalinan, bersedia mendengarkan keluh kesah tentang permasalahan pribadi hingga keuangan yang membuat hubungan pernikahan yang terjalin menjadi dekat dan komunikasi semakin intim, sehingga wanita pasca persalinan merasa dicintai, disayangi dan diperhatikan. Seperti pada penelitian yang dilakukan Lestari (2018) bahwa suami-istri yang mampu saling berkomunikasi dalam segala hal mulai dari aktifitas sehari-hari bersama, pengungkapan masalah pribadi hingga keuangan maka pernikahan tersebut memiliki komunikasi intim tinggi.

Hasil *crosstab*/tabulasi silang antara dukungan sosial pada wanita pasca persalinan dengan dimensi dominan menunjukkan bahwa wanita pasca persalinan yang memiliki dukungan sosial tinggi lebih banyak adalah dimensi dukungan emosional dan penghargaan, yaitu dukungan berupa empati dari orang lain yang ikut merasakan yang dirasakannya, kepedulian berupa merasa diterima secara emosional, diberikan semangat, perasaan dihargai dan diapresiasi akan hal yang dilakukannya. Hal ini terjadi karena masa pasca persalinan, wanita dihadapkan pada keadaan biologis dari hormon yang naik turun yang berefek pada mood, emosi dan psikologi yang menjadi sensitif dan perasaannya mudah tersentuh (Mansur, dalam Jayasima, Deliana & Maburri, 2018). Terlihat dari item paling banyak jawaban responden yang sangat sesuai pada pernyataan bahwa "saya senang, saya memiliki seseorang yang selalu ada ketika saya butuhkan". Dari hal tersebut menjelaskan bahwa wanita pasca persalinan telah dibantu terpenuhi kebutuhannya, mereka menganggap orang tersebut telah merasakan apa yang dirasakannya, sehingga secara emosional membuatnya senang dan bahagia. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dukungan emosional dan penghargaan adalah dukungan yang diberikan dengan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan kearah penerima dukungan yang memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stress.

Simpulan

Dalam penelitian ini wanita pasca persalinan lebih banyak yang memiliki dukungan sosial tinggi (57%), karena mayoritas responden tinggal hanya dengan suami (79%) sebagai sumber dukungan utama. Dari hasil *z-score* didapatkan bahwa dimensi dominan dari dukungan sosial pada wanita pasca persalinan adalah dimensi instrumental, yaitu dukungan berupa bantuan langsung, seperti ketika orang memberikan atau meminjamkan uang pada yang membutuhkan, atau membantu dengan mengerjakan tugas-tugasnya pada saat stres.

Selain itu berdasarkan data penunjang didapatkan wanita pasca persalinan yang merasakan dukungan sosial tinggi lebih banyak yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, karena kepekaan dari orang-orang terdekatnya untuk membantu berupa bantuan materil hingga keuangan mampu mengefektifkan perannya, sedangkan sebaliknya dukungan sosial rendah yang pada yang bekerja sebagai wirausaha, karena hanya 13,7% pengaruh dukungan sosial untuk membentuk minat wirausaha. Selanjutnya wanita pasca persalinan yang tinggal hanya dengan suaminya yang lebih banyak memiliki dukungan sosial tinggi, hal ini dikarenakan hubungan yang terjalin dekat membuat suami mampu memberikan afirmasi positifnya sesuai kondisi emosinya. Juga wanita pasca persalinan yang mendapatkan sosial tinggi lebih banyak dimensi dukungan emosional dan penghargaan, karena kondisi hormonnya yang naik turun membuat perasaannya mudah tersentuh secara emosi, maka emosi positif yang dirasakannya membuatnya bahagia sehingga merasa dihargai.

Daftar Pustaka

- Aliyupiudin, Y. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-being Ibu yang memiliki anak penderita Thalasemia di Rumah Sakit PMI Bogor* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
- Anisa, F. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial, Komunikasi Interpersonal dan Ekspektasi Pernikahan terhadap Kepuasan Pernikahan Istri Nelayan* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Aprilia, S. (2020). *Perbedaan Keberfungsian Keluarga Ditinjau dari Ibu yang Bekerja dan Tidak Bekerja* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Bobak, I. M., Lowdermik, D. L., & Jensen, M. D. (2005). *Maternity nursing: Buku Ajar Keperawatan Maternitas (4th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Davina, D. (2020, 27 Februari). Diduga Alami "Baby Blues" Seorang Ibu Bunuh Bayinya. *KompasTV*. Retrired from <https://www.kompas.tv/article/68742/diduga-alami-baby-blues-seorang-ibu-tega-membunuh-bayinya>
- Hidayati, F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap terjadinya Postpartum Blues* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jayasima, A. D., Deliana, S. M. & Mabruri, M. I. (2014). *Postpartum Blues pada Kelahiran Anak Pertama. Development and Clinical Psychology*. 3(1), 1-4. ISSN: : 2252-6358
- Jeli, I. A. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rawangaru Kecamatan Haharu Kabupaten Sumba Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur* (Skripsi). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Lestari, M. E. (2018). *Gambaran Komunikasi Intim pad Perempuan Dewasa Awal yang telah menjalani pernikahan 2 tahun pertama (Studi Kasus di RW 08 Kelurahan Jelambar Jakarta Barat)* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Manafe, D. (2019, 8 Februari). BKKBN: 4,8 juta bayi lahir tiap tahun. *Beritasatu*. Retrieved from <https://www.beritasatu.com/kesehatan/536962/bkkbn-48-juta-bayi-lahir-tiap-tahun>
- Mcanarney, E. R., & Hendee, W. R. (1989). Adolescent Pregnancy and Its Consequences. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 262(1), 74–77. Doi: 10.1001/jama.1989.03430010086036
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. Doi: 10.15575/psy.v4i2.1589. Diambil dari: <https://journal.uinsgd.ac.id/>
- Nuryati, I. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Pada Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama* (Skripsi). Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: A Textbook 3rd Edition*. England: Open Univercity Press.
- Oktaputring, D. C. S., & Suroso, S. (2018). *Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara*. *Psikodimensia*, 16(2), 151.

- Pramana, Y. (2020). *Pengaruh Peer Support terhadap Minat Berwirausaha pada Mahasiswa Esa Unggul* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
- Pramukti, L. E. (2009). *Adaptasi Psikososial Ibu Priigravida dalam menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Siti Zubaidah Kenteng Gamping, Sleman, Yogyakarta* (Naskah Publikasi). Prodi Ilmu Keperawatan STIKes 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Pregnancy and Postpartum Mental Health Overview. (2019, 22 November). *Postpartum Support International*. Retrieved from website: <https://www.postpartum.net/learn-more/pregnancy-postpartum-mental-health/>
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Efikasi Diri Akademik Dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi*. 13(1), 65–70.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsycosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, inc.
- Sariyudha, A. (2019, 20 November). Menjadi Ibu Baru? Siapa Takut. *Kompasiana*. Retrieved from website: <https://www.kompasiana.com/sariapril/5dd55b12097f364bf65ef6a2/menjadi-ibu-baru-siapa-takut>.
- Tanner Stapleton, L. R., Schetter, C. D., Westling, E., Rini, C., Glynn, L. M., Hobel, C. J., & Sandman, C. A. (2012). Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 453–463. Doi: 10.1037/a0028332.