

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi seorang ibu adalah salah satu perubahan besar yang dialami oleh seorang Perempuan, dengan perubahan tersebut tidak sedikit ibu yang kesulitan untuk beradaptasi dengan kondisi barunya. Ketidakmampuan ibu dalam beradaptasi dengan peran barunya tidak jarang menimbulkan gangguan psikologis. Seperti halnya perubahan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan. Melahirkan adalah sebuah kebanggaan bagi setiap sekaligus tantangan bagi perempuan. Menjadi ibu adalah tanggung jawab yang besar, dilansir dari haibunda.com ibu baru mungkin menghadapi tantangan-tantangan ini ditahun pertama melahirkan, diantaranya beradaptasi dengan perubahan, menyusui anak, merasa tidak sempurna, kurang tidur, kekhawatiran terhadap anak, kehidupan sosial yang kurang aktif, dan masih banyak lagi tantangan yang dialami. Perubahan yang terjadi pada perempuan sebelum dan setelah melahirkan juga cukup drastis, diantaranya perubahan fisik, peran, dan psikologis.

Banyaknya perubahan dan tantangan yang terjadi menimbulkan keguncangan dalam psikis ibu. Gangguan psikologis pun tidak dapat dihindari bagi beberapa ibu akibat dari tekanan dan perubahan yang dialami. Salah satu gangguan psikologi yang terjadi pada ibu setelah melahirkan adalah *PostPartuum Depression* atau depresi pasca melahirkan. Pada umumnya gangguan psikologis yang dialami oleh ibu pasca melahirkan adalah *baby blues syndrome*, *postpartum depression*, dan *psikosis postpartum*. Secara global angka terjadinya *Postpartum depression* diperkirakan 100-150 per/1000 kelahiran (*World Health Organization*, 2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa 34% ibu melahirkan di Indonesia mengalami *Postpartum depression*, angka kejadian gangguan psikologis ibu melahirkan justru bertambah sebagaimana dilaporkan oleh BKKBN tahun 2024 bahwa di Indonesia sekitar 57% ibu melahirkan

mengalami gejala *babyblues* atau *postpartum depression* yang mana menjadikan Indonesia menjadi negara dengan kasus *babyblues* atau *postpartum depression* tertinggi se-Asia. Peningkatan ini cukup mengkhawatirkan mengingatkan peningkatan tersebut terjadi dalam kurun waktu satu tahun saja. Dengan demikian tentu penting untuk memperhatikan lebih lanjut permasalahan psikologis pada ibu setelah melahirkan agar dapat menekan angka kejadian.

Pada dasarnya, *Postpartum depression* (yang selanjutnya disebut PPD) merupakan tahap kedua dari *baby blues*. PPD biasanya terjadi sekitar 2-6 minggu setelah melahirkan (Anggraheny dan Sudiro, 2016) sedangkan *baby blues* terjadi pada ibu-ibu dalam masa beberapa jam setelah melahirkan, sampai beberapa hari setelah melahirkan (Suryati, 2008). *Baby blues* umum terjadi pada ibu dan akan berangsur membaik setelah beberapa minggu. Berbeda dengan PPD yang mana kondisi ibu dapat lebih buruk daripada *baby blues* dan bisa terjadi dalam kurun waktu yang lebih lama. Studi yang dilakukan oleh Putick (2020) menunjukkan bahwa kesedihan, keputusasaan, dan kecemasan yang intens pada ibu bahkan bisa bertahan hingga tiga tahun setelah melahirkan. Menurut Ling dan Duff (2001) mengemukakan bahwa gejala PPD yang dialami 60% wanita hampir sama dengan gejala depresi pada umumnya. Murwati, Suroso, dan Sri Wahyuni (2021) mengemukakan bahwa gejala yang timbul pada PPD sama dengan *baby blue syndrome*, perbedaannya terletak pada frekuensi, intensitas, serta durasi berlangsungnya gejala, jadi bisa diartikan bahwa ibu yang mengalami PPD juga mengalami gejala yang ada pada *babyblues syndrome* namun dengan intensitas yang lebih hebat, frekuensi yang lebih sering, dan durasi yang lebih lama. Gejala PPD sering kali tidak disadari oleh ibu dan juga sekitarnya, umumnya orang awam akan menganggap perubahan emosi dan kelelahan sangat wajar dialami oleh ibu dan akan mereda seiring berjalannya waktu, sehingga banyak ibu yang memilih mengacuhkannya. Karena pengabaian inilah gejala yang awalnya ringan dapat menjadi lebih parah dan akan terus memburuk.

Gangguan psikologis dapat menjadi lebih buruk jika tidak ditangani, sebagai ibu yang memiliki tanggung jawab besar terhadap diri sendiri, anak, dan keluarga, adanya gangguan psikologi yang dialami tentu akan berdampak langsung bagi diri sendiri dan sekitar. PPD berdampak terhadap ibu, anak, dan keluarga. Kondisi emosional ibu yang buruk dapat memengaruhi minat ibu dalam mengurus dirinya sendiri, merawat anak, serta pekerjaan rumah tangga yang dibebankan padanya. Dalam kondisi yang lebih parah ibu bahkan dapat melakukan hal-hal negatif, seperti kasus yang terjadi pada ibu di stasiun KRL Pasar Minggu Jakarta, dilansir dari liputan6.com (2023) seorang ibu nyaris melemparkan anak kandungnya yang masih balita ke rel kereta api, banyak yang menduga ibu tersebut mengalami *baby blues*. Dalam kasus lain dilansir dari Kompas.id (2023) seorang ibu menceburkan bayinya kedalam ember berisi air dirumahnya, di Pesanggrahan, Jakarta Selatan. Ibu tersebut bahkan merekam tindakannya sembari tertawa. Setelah didiagnosa oleh professional diketahui bahwa ibu tersebut mengalami kebingungan, stress, dan kelelahan karena harus mengurus tiga anaknya yang masih balita. Masih banyak lagi kasus ibu setelah melahirkan yang melakukan hal-hal negatif terhadap anaknya.

Disisi lain banyak ibu yang merasa frustrasi dan stress berat karena kelelahan dan kebingungan dalam mengurus anaknya yang berdampak pada diri ibu sendiri, para ibu tersebut biasanya menangis dan berteriak, namun tidak sedikit juga ibu yang memilih mengakiri hidupnya, seperti yang dialami oleh seorang ibu yang kisahnya dibagikan oleh akun tiktok dengan username Dearmom.id (2023), dalam videonya akun tersebut membagikan kisah ibu berinisial P yang melakukan bunuh diri bersama anaknya. Diketahui pada minggu pertama setelah melahirkan sang ibu tidak menunjukkan gejala gangguan psikologis apapun, namun seiring berjalannya waktu ibu mulai mengalami kesulitan dalam menyusui hingga mengalami tinnitus dan insomnia. Perasaan bersalah pun muncul dan sang ibu sempat menghilang, atas kejadian itu ibu P sempat mendapat penanganan ahli dan dinyatakan membaik, namun ternyata setelah enam bulan berlalu, ibu memutuskan untuk mengakhiri hidupnya bersama anaknya. Dari beberapa kejadian tersebut dapat disimpulkan bahwa gangguan

psikologis setelah melahirkan adalah masalah serius yang berdampak buruk bahkan dapat membahayakan nyawa seseorang.

Banyak hal yang perlu dihadapi serta dipelajari untuk menjadi seorang ibu, sebuah studi membuktikan bahwa ibu primipara lebih banyak mengalami depresi *postpartum* atau PPD. Hal tersebut terjadi karena ketidaksiapan ibu primipara secara psikologis dalam menghadapi kelahiran bayi lebih besar daripada ibu multipara atau yang sudah melahirkan lebih dari sekali. Ibu multipara sudah memiliki pengalaman mengadapi kelahiran sebelumnya sehingga tidak stres dalam menyambut kelahiran anak tersebut (Soep, 2011). Ibu primipara adalah ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan dengan kondisi anak yang mampu bertahan hidup sedangkan multipara adalah ibu yang pernah hamil, melahirkan, dan mempunyai anak sebelumnya. Ibu primipara cenderung dialami oleh ibu yang berusia muda. Menurut penelitian terdapat hubungan antara umur ibu, dengan kejadian depresi *postpartum*. Semakin muda usia ibu, maka akan semakin berisiko menimbulkan gangguan depresi *postpartum* (Kurniasari, 2015).

Melahirkan tidak hanya membuat perubahan secara fisik pada ibu, melainkan juga psikologis dan sosial. Adanya tanggung jawab untuk merawat bayi dan menjaga keharmonisan rumah tangga menjadi juga fokus utama bagi setiap ibu. Ibu yang belum berpengalaman tentunya memerlukan tenaga ekstra untuk membagi tugas dan perannya. Perubahan serta tuntutan selalu menimbulkan ketegangan yang mengharuskan seseorang untuk melakukan penyesuaian. Saleha (2009) mengatakan bahwa kurangnya pengalaman atau kurangnya rasa percaya diri dengan bayi yang dilahirkan dan tuntutan yang ekstensif akan meningkatkan sensitifitas ibu. Perasaan-perasaan negatif yang berlarut-larut dan semakin memburuk dapat menjadi gejala gangguan emosional setelah melahirkan seperti *postpartum blues*, *postpartum depression*, *psikosis postpartum*. Wanita yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas barunya tersebut (sebagai ibu) dapat mengalami gangguan psikologis atau depresi pasca melahirkan (Savage, 2008)..

Scheneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis pada individu untuk mencapai keselarasan antaran tututan dan penolakan yang terjadi pada diri individu. Penyesuaian diri yang baik menjadi sangat penting untuk ibu primipara yang belum memiliki pengalaman sebelumnya agar dapat meminimalisir stress dan juga frustrasi yang timbul dari proses perubahan siklus kehidupan yakni menjadi seorang ibu. Kegagalan penyesuaian diri yang dialami ibu dapat menimbulkan permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2017) pada ibu yang telah melahirkan menunjukkan bahwa penyesuaian diri menjadi variabel dengan angka tertinggi faktor terjadinya *PostPartum Blues* dengan angka 56% disusul dengan coping stress dan dukungan sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dilla dan Dwi Tilana tahun 2017 di wilayah kerja Puskesmas Andalas juga menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri terhadap peran baru sebagai ibu dengan kejadian *postpartum blues*, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan 32.8% responden ibu yang mengalami *postpartum blues* gagal dalam menyesuaikan diri.

Berdasarkan fakta lapangan yang diperoleh peneliti pada bulan Mei tahun 2023 diketahui bahwa FMW seorang ibu primipara yang memiliki anak berusia satu tahun, subjek sering membuat status di platform instagram tentang sulitnya menjadi seorang ibu, gangguan mood yang dirasakan ibu, perasaan khawatir dan sedih yang sering dirasakan ibu. Subjek pernah bercerita pada peneliti tentang kelelahannya menjadi seorang ibu. Sebagai seorang ibu primipara FMW belum memiliki pengalaman apapun tentang kehidupan setelah melahirkan. Setelah pengisian kuisioner EPDS, diketahui subjek memiliki kecenderungan PPD. Pada umumnya ibu yang mengalami PPD terlebih dahulu mengalami *postpartum blues/babyblues syndrome* sebagai gejala awal, berbeda FMW yang bahkan tidak merasakan gejala *babyblues* apapun sebelumnya dan merasakan gangguan emosional setelah fase *baby blues syndrome* yakni beberapa hari setelah melahirkan terlewati. Gangguan emosional itu terus terjadi lebih dari satu tahun kelahiran anak. Kejadian yang dialami FMW hampir sama dengan kasus ibu P yang telah peneliti singgung dalam paragraf

sebelumnya, dimana gejala gangguan psikologi timbul tidak dalam waktu dekat setelah melahirkan namun timbul beberapa bulan setelahnya. Untuk itu peneliti merasa perlu untuk mengetahui lebih dalam dinamika penyesuaian diri yang terjadi pada FMW serta apa yang menyebabkan kejadian tersebut dapat terjadi.

Peneliti memilih teori penyesuaian diri sebagai fokus utama penelitian karena penyesuaian diri merupakan kondisi yang dinamis, dimana hal itu dapat berubah sesuai dengan faktor yang memengaruhi individu. Dalam kondisi yang dinamis itu sampai saat ini belum diketahui secara pasti pola penyesuaian diri yang bermasalah pada ibu dapat terjadi. Belum ada penelitian yang membahas tentang penyesuaian diri ibu baru. Atas pertimbangan tersebut peneliti merasa perlu untuk menggali lebih dalam tentang gambaran penyesuaian diri pada ibu primipara dengan kecenderungan PPD serta mengetahui faktor yang menyebabkan kejadian yang dialami subjek FMW.

B. Identifikasi Masalah

Fokus penelitian adalah pada gambaran penyesuaian diri pribadi ibu primipara dengan kecenderungan *postpartum depression* berupa aspek penyesuaian diri menurut teori penyesuaian diri scheneiders. Selain itu penelitian juga akan mengungkapkan penyebab dari kasus yang dialami subjek.

C. Rumusan Masalah

Penelitian ini dengan pertanyaan utama “bagaimana gambaran penyesuaian diri ibu primipara dengan kecenderungan *postpartum depression*?” dan “mengapa *postpartum depression* terjadi tanpa diawali dengan gejala *babyblues syndrome* pada subjek?”

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menjabarkan gambaran penyesuaian diri yang dialami oleh ibu primipara dengan kecenderungan *Postpartum depression* sehingga didapatkan gambaran detail terkait gambaran penyesuaian diri secara psikologis ibu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi klinis terkait gambaran penyesuaian diri ibu dengan kecenderungan PPD, letak permasalahan psikologis yang dialami sebagai faktor penyebab PPD, dan menjelaskan secara rinci dinamika penyesuaian diri yang dialami ibu dengan kecenderungan PPD.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada khalayak umum tentang gambaran penyesuaian diri yang dialami ibu dengan PPD serta diharapkan dapat digunakan oleh praktisi psikologi untuk dijadikan bahan rujukan guna menentukan intervensi psikologi/psikoterapi yang tepat dengan model kasus yang sama