

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan membawa berbagai perubahan pada diri perempuan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan emosional dapat berupa mudah sedih, cemas, takut merawat bayi, hingga perasaan tidak percaya diri dan tertekan, seiring dengan perubahan peran menjadi ibu yang menuntut penyesuaian dengan diri sendiri, pasangan, maupun lingkungan sekitar. Pada tingkat yang lebih berat, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi pasca persalinan (*Postpartum depression*/PPD) yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan kehidupan sosial perempuan (Huda et al., 2024)

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang signifikan, seperti kesedihan mendalam, kehilangan minat, serta gangguan fungsi sehari-hari. Aront Beck mengaitkan depresi dengan pola pikir negatif terhadap diri, dunia, dan masa depan (Nevid Jeffrey, 2018).

Postpartum depression kata *postpartum* berasal dari bahasa latin *post*, yang berarti “setelah” dan *parture*, yang berarti “melahirkan” ini merupakan perubahan mood setelah melahirkan. PDD ini sering di iringi dengan gangguan selera makan dan tidur juga harga diri yang rendah, dan sulit menjaga konsentrasi atau atensi (Nevid Jeffrey, 2018).

Manual Diagnostik dan statistik gangguan mental asosiasi psikiatri amerika, edisi kelima dalam jurnalnya (Stewart & Vigod, 2019) mendefinisikan PDD sebagai episode depresi mayor dengan onset peripartum, dengan kurun waktu 4 minggu

setelah melahirkan , namun dalam praktik klinis dan penelitian rentang waktu munculnya PDD ini sering di definisikan lebih beragam, yakni antara waktu 4 minggu hingga 12 bulan atau lebih setelah persalinan, dan gejalanya pdd itu muncul sepanjang tahun pertama pasca melahirkan dan ini juga dapat menimbulkan dampak negatif yang cukup besar bagi ibu, anak, dan keluarga, sehingga tetap memerlukan penanganan.

Depresi melibatkan empat aspek yang saling berkaitan, yaitu emosional (sedih, mudah menangis), kognitif (menyalahkan diri, merasa tidak berharga), perilaku (menarik diri dari lingkungan), dan fisiologis (gangguan tidur, kelelahan). Dalam konteks ibu setelah melahirkan, depresi dapat berkembang menjadi *Postpartum depression* (PPD), yaitu gangguan mental serius pasca persalinan yang ditandai dengan kesedihan mendalam, kecemasan, kelelahan ekstrem, kesulitan tidur atau makan, hingga pikiran menyakiti diri sendiri atau bayi. Hal ini berbeda dengan *baby blues* yang bersifat ringan dan singkat (Nevid Jeffrey, 2018)

Prevalensi *Postpartum depression* mencapai 6,5%–12,9% secara global, sementara di Indonesia mencapai sekitar 22,3. Kondisi ini berdampak pada gangguan tidur dan fungsi kognitif ibu, kesulitan merawat bayi secara optimal, konflik keluarga, hingga peningkatan risiko perceraian; bahkan sekitar 20% kematian ibu pada masa *postpartum* diakibatkan oleh bunuh diri yang berkaitan dengan kondisi ini (Kusumawati & Retno Surjaningrum, 2021)

Beratnya dampak tersebut tercermin dari beberapa kasus nyata, seperti kasus ibu di Bandung yang bunuh diri pada 2021, kasus ibu yang mengakhiri hidup bayinya pada 2019, serta kasus di Purwakarta ketika seorang ibu mengubur bayinya

yang masih hidup akibat gangguan psikologis pasca persalinan (Huda et al., 2024) Munculnya PPD dipengaruhi oleh perubahan peran yang signifikan, tuntutan adaptasi yang tinggi, serta terbatasnya dukungan sosial (Yantina et al., 2024) maupun faktor internal seperti pengalaman hidup dan genetika (Huda et al., 2024) yang secara bersamaan meningkatkan kerentanan ibu terhadap PPD.

Dinamika ini juga dapat dipahami melalui teori *diatesis-stres*, yang menjelaskan bahwa munculnya depresi merupakan hasil interaksi antara kerentanan yang ada dalam diri individu dengan tekanan yang berasal dari padang negatif terhadap dirinya sendiri, kerentanan tersebut tercermin dari *self-efficacy* yang rendah, yaitu ketidakpercayaan ibu terhadap kemampuannya sendiri dalam merawat bayi dan menjalankan peran sebagai ibu (Nevid Jeffrey, 2018)

Kerentanan psikologis ini akan berinteraksi dengan berbagai tekanan dari luar diri ibu, seperti kurang tidur akibat harus terjaga mengurus bayi, kelelahan fisik yang terus-menerus, konflik dalam rumah tangga, masalah ekonomi keluarga, serta minimnya dukungan dari pasangan maupun lingkungan sekitar. Ketika kerentanan internal dan tekanan eksternal ini terjadi secara bersamaan, risiko munculnya postpartum depression menjadi semakin besar, karena ibu tidak memiliki cukup keyakinan diri untuk menghadapi beban yang datang dari luar (Nevid Jeffrey, 2018).

Sebaliknya, apabila ibu memiliki *self-efficacy* yang tinggi, tekanan-tekanan yang sama dapat dihadapi dengan cara yang lebih adaptif. Keyakinan terhadap kemampuan diri membantu ibu memandang kesulitan pasca melahirkan bukan

sebagai ancaman yang tidak dapat diatasi, melainkan sebagai bagian dari proses penyesuaian yang wajar dan dapat dijalani secara bertahap.

Dengan demikian, *self-efficacy* yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis ibu di tengah berbagai tekanan setelah melahirkan. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah menjadi faktor kerentanan yang membuat ibu lebih mudah terguncang oleh tekanan yang sama, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya *postpartum depression* (Bandura, 1977; Nevid, 2018).

Kaitan dari teori juga dinamika tersebut sejalan dengan fenomena yang ditemukan peneliti di Kecamatan Tempurejo melalui wawancara terhadap 10 ibu. Hasilnya menunjukkan bahwa 6 ibu mengalami gejala PPD, sedangkan 4 ibu tidak. Ibu yang mengalami PPD mengungkapkan keluhan pada aspek emosional (sedih karena bayinya sering rewel, kurangnya dukungan dari pihak keluarga, begitupun dari suami, ibu mudah menangis karena merasa lelah setiap hari harus melayani banyinya dan paginya harus tetap melakukan aktivitas lain, ucapan negatif kepada ibu seperti mengkritik bayinya atau ikut campur dalam mengasuh sang anak).

Dalam aspek kognitif (ibu sering menyalahkan diri, merasa tidak berharga menjadi ibu, kurang yakin terhadap dirinya sendiri dan selalu berfikir apakah dia bisa menjadi ibu yang baik), perilaku (menarik diri dari lingkungan, jadi malas keluar rumah), maupun fisiologis (gangguan tidur, sering merasa lelah dalam tiap waktu, kurangnya nafsu makan).

Beberapa responden menyampaikan bahwa tekanan tersebut muncul akibat beberapa faktor, seperti kondisi ekonomi dan konflik rumah tangga yang kurang stabil, minimnya dukungan pasangan atau keluarga, hingga pengalaman kekerasan dalam rumah tangga. Beberapa memilih menenangkan diri atau berbagi cerita dengan orang terdekat, sementara sebagian lain memilih memendam perasaannya. Sebaliknya, keempat ibu yang tidak mengalami PPD menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya, merasa dicintai dan didukung oleh lingkungan sekitar.

Salah satu faktor internal yang diduga turut memengaruhi dinamika tersebut adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya menjalankan suatu peran (Bandura, 1977). Rendahnya *self-efficacy* pada ibu pasca melahirkan diduga memperbesar kerentanan terhadap PPD, karena tuntutan peran keibuan dapat dipersepsikan sebagai beban berat yang menimbulkan stres psikologis apabila tidak diimbangi dukungan sosial dan kepercayaan diri yang memadai (Kusumawati & Retno Surjaningrum, 2024). Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa depresi pasca persalinan tidak hanya berkaitan dengan perubahan emosi, tetapi juga melibatkan pola pikir negatif dan penilaian diri individu.

Ibu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung percaya mampu merawat bayi, mengendalikan emosi, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi, sehingga lebih mampu mengelola tekanan dan menurunkan risiko munculnya PPD (Bandura, 1977). Sebaliknya, ibu dengan *self-efficacy* rendah cenderung ragu terhadap kemampuan dirinya, mudah merasa gagal dan tidak berharga, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi gejala

PPD. Pengaruh ini dapat semakin kuat ketika ibu juga menghadapi tekanan dari lingkungan, seperti kurangnya dukungan pasangan atau keluarga, konflik rumah tangga, dan kesulitan ekonomi (Nevid Jeffrey, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara mengenai *self-efficacy* pada 10 ibu yang sama menunjukkan bahwa 6 ibu yang mengalami PPD cenderung memiliki *self-efficacy* rendah, sedangkan 4 ibu yang tidak mengalami PPD menunjukkan *self-efficacy* yang lebih baik, dilihat dari tiga aspek yaitu *generality*, *magnitude*, dan *strength*.

Pada aspek *generality*, ibu dengan PPD cenderung kurang yakin terhadap kemampuannya merawat bayi dan mudah panik menghadapi situasi baru, sedangkan ibu tanpa PPD lebih percaya mampu belajar dan menyesuaikan diri. Pada aspek *magnitude*, ibu dengan PPD cenderung kesulitan menghadapi tekanan kehamilan dan pasca persalinan, sementara ibu tanpa PPD lebih mampu menjalani kesulitan tersebut sebagai proses yang wajar.

Pada aspek *strength*, ibu dengan PPD menunjukkan keyakinan diri yang lemah dan mudah putus asa, sedangkan ibu tanpa PPD menunjukkan keyakinan diri yang lebih kuat dan optimis. Fenomena rendahnya *self-efficacy* ini turut diperkuat oleh hasil wawancara dengan bidan setempat, yang menyebutkan bahwa sebagian ibu cenderung menarik diri, mudah tersinggung, dan ragu dalam mengambil keputusan terkait pengasuhan anak.

Kaitan antara *self-efficacy* dan *Postpartum depression* yang telah diuraikan sebelumnya turut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, meskipun dengan

fokus dan hasil yang berbeda-beda (Ahmadinzhad et al., 2024) Dari hasil penelitian tersebut di temukan bahwa semakin tinggi tingkat *postpartum depression*, semakin rendah *self-efficacy* ibu, yang menegaskan bahwa kedua variabel tersebut memang saling berkaitan.

Sejalan dengan itu, (Yantina et al., 2024) menemukan bahwa *self-efficacy* tidak terbukti berperan sebagai mediator antara *mindfulness* dan *postpartum depression*, sehingga hasil mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap PPD masih belum konsisten dan menjadi salah satu alasan pentingnya penelitian ini dilakukan.

Selain itu, awal mula sebelum munculnya *postpartum depression* ibu akan mengalami *baby blues* lalu, hal ini dapat berkembang menjadi *Postpartum depression* apabila tidak tertangani dengan baik, penelitian (Huda et al., 2024) turut menjadi acuan untuk mengenali faktor psikologis yang berperan pada tahap awal tersebut; hasilnya menunjukkan bahwa stres dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap *Postpartum depression* sedangkan dukungan suami dan keluarga tidak berpengaruh secara signifikan.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, tampak bahwa kajian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *Postpartum depression* masih menunjukkan hasil yang bervariasi dan belum banyak diteliti sebagai hubungan antarvariabel yang berdiri sendiri, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab kesenjangan tersebut, khususnya pada ibu di Kecamatan Tempurejo.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Postpartum depression* pada Ibu di

Kecamatan Tempurejo”. *Self-efficacy* diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *postpartum depression*, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang belum konsisten terkait hubungan kedua variabel ini, sehingga terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui kajian lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan di Kecamatan Tempurejo.

C. Tujuan Penelitian

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan di Kecamatan Tempurejo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor psikologis yang memengaruhi *Postpartum depression* pada ibu, dengan mengintegrasikan *self-efficacy* sebagai faktor internal dalam kerangka teori *self-efficacy* Albert Bandura dan konsep *Postpartum depression* menurut (Nevid Jeffrey, 2018). Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi kesenjangan literatur yang masih terbatas pada populasi ibu di Indonesia, khususnya di Kecamatan Tempurejo, karena penelitian sebelumnya lebih banyak membahas *Postpartum depression* secara umum tanpa menguji pengaruh *self-efficacy* secara spesifik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkuat landasan

teori mengenai hubungan antara keyakinan diri ibu dan kerentanan terhadap *Postpartum depression* dalam konteks sosial dan budaya lokal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis bagi ibu, seperti edukasi mengenai kesehatan mental *postpartum*, pelatihan peningkatan *self-efficacy*, konseling, serta pendampingan psikologis selama masa setelah melahirkan. Intervensi tersebut diharapkan dapat membantu ibu dalam meningkatkan keyakinan diri untuk merawat bayi, mengelola stres dan emosi, serta mengurangi risiko munculnya *postpartum depression*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan sosial dan emosional kepada ibu *postpartum depression*, sehingga kesejahteraan psikologis ibu, kualitas pengasuhan anak, serta keharmonisan keluarga dapat terjaga dengan lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini, keaslian kajian tetap didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu sebagai landasan dalam memahami *Postpartum depression* dan *self-efficacy*. Penelitian ini mengkaji pengaruh *self-efficacy* terhadap *Postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Tempurejo, serta bagaimana keyakinan terhadap kemampuan diri dapat berperan sebagai faktor protektif dalam membantu ibu menghadapi tekanan psikologis pada masa *postpartum*. Berikut beberapa referensi penelitian yang digunakan sebagai dasar teori dan bahan perbandingan dalam penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Ahmadinezhad et al., 2024) meneliti hubungan antara *Postpartum depression* dan maternal *breastfeeding self-efficacy* melalui metode *systematic review* dan *meta-analysis*. Penelitian tersebut berfokus pada pengaruh *Postpartum depression* terhadap penurunan *self-efficacy* ibu dalam menyusui pada ibu *postpartum* secara umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *postpartum depression*, maka semakin rendah tingkat *self-efficacy* ibu dalam menyusui. Berbeda dengan penelitian ini yang kajian penulis tidak hanya membahas *self-efficacy* dalam konteks menyusui, melainkan secara khusus menguji pengaruh *self-efficacy* sebagai variabel independen terhadap *Postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Tempurejo, sehingga penelitian lebih menekankan keyakinan diri ibu dalam menjalankan peran baru sebagai ibu pasca persalinan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Yantina et al., 2024) meneliti peran maternal *self-efficacy* sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan *Postpartum depression* pada ibu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Postpartum depression* dan hubungan positif dengan maternal *self-efficacy*, namun maternal *self-efficacy* tidak terbukti berperan sebagai mediator terhadap *postpartum depression*. Berbeda dengan penelitian ini, kajian penulis secara khusus berfokus pada pengaruh *self-efficacy* terhadap *Postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Tempurejo, sehingga penelitian ini lebih menekankan

hubungan langsung antara keyakinan diri ibu dalam menjalankan peran pengasuhan dengan risiko munculnya *postpartum depression*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Huda et al., 2024) meneliti faktor psikologis ibu yang mempengaruhi *postpartum blues* pada ibu *postpartum* di ruang bersalin Harapan Bunda menggunakan metode kuantitatif dengan analisis *Chi Square*. Penelitian tersebut berfokus pada pengaruh faktor psikologis seperti stres, penyesuaian diri, dukungan suami dan keluarga terhadap kejadian *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan secara umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap terjadinya *postpartum blues*, sedangkan dukungan suami dan keluarga serta status kehamilan tidak berpengaruh secara signifikan. Berbeda dengan penelitian ini yang kajian penulis tidak hanya membahas faktor psikologis secara umum, melainkan secara khusus menguji pengaruh *self-efficacy* sebagai variabel independen terhadap *Postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Tempurejo, sehingga penelitian ini lebih menekankan pada keyakinan diri ibu dalam menjalani peran setelah melahirkan.