



## Stress dan Peran Strategi Koping: Narasi Ibu Post Partum Dalam Menghadapi Tantangan Pasca Melahirkan

Nabilah Kamiliyah Zain<sup>1</sup>, Latipun<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Mei 15, 2024  
Revised Mei 18, 2024  
Accepted Mei 22, 2024

#### Keywords:

Stres Pasca Persalinan,  
Dukungan Sosial,  
Strategi Penanganan

#### Keywords:

Postpartum Stress,  
Social Support,  
Coping Strategies.

### ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman ibu pasca persalinan dalam menghadapi tantangan psikologis pasca persalinan, terutama stres, dan peran strategi penanganan dalam mengatasi masalah ini. Empat ibu pasca persalinan berusia 25-28 tahun dengan bayi berusia antara 10 bulan dan 5 bulan menjadi subjek penelitian. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional mereka. Temuan menunjukkan bahwa ibu pasca persalinan menggunakan berbagai mekanisme penanganan, termasuk penilaian ulang positif, pemanfaatan dukungan sosial, pencarian informasi, dan distraksi. Dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman-teman terbukti sangat penting dalam membantu ibu mengatasi masalah dan membentuk pandangan hidup yang optimis. Beberapa peserta juga menemukan dukungan spiritual melalui doa sebagai strategi penanganan yang efektif. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyoroti peran positif dukungan sosial dan mekanisme penanganan adaptif dalam mengatasi stres pasca persalinan. Implikasi temuan ini menyarankan potensi untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu ibu pasca persalinan dalam mengatasi masalah psikologis mereka.

### ABSTRACT

*This study explores the experiences of postpartum mothers in facing postnatal psychological challenges, especially stress, and the role of coping strategies in addressing these issues. Four postpartum mothers aged 25-28 years with infants aged between 10 months and 5 months were the research subjects. A qualitative research method with a narrative approach was used to explore their emotional experiences. Findings indicate that postpartum mothers employ various coping mechanisms, including positive reappraisal, utilization of social support, seeking information, and distraction. Social support from husbands, family, and friends proved crucial in helping mothers overcome problems and foster an optimistic outlook on life. Some participants also found spiritual support through prayer as an effective coping strategy. These findings support previous research highlighting the positive role of social support and adaptive coping mechanisms in dealing with postnatal stress. The implications of these findings suggest potential for developing more effective interventions to assist postpartum mothers in coping with their psychological problems*

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



*Corresponding Author:*

Nabilah Kamiliyah Zain  
Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Malang, Indonesia  
Email:

---

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan melahirkan adalah salah satu tahap perkembangan yang dialami oleh banyak perempuan. Kehamilan pada seorang perempuan adalah simbol transisi menuju fase kedewasaan dan merupakan peristiwa penting. Selain itu, kehamilan umumnya memiliki makna emosional yang sangat mendalam bagi setiap perempuan yang mengalaminya, karena ini menandakan perolehan identitas sosial baru sebagai calon ibu dan orang tua.

Puncak dari proses kehamilan adalah kelahiran seorang anak. Menurut Sumantri dan Budhiyani, momen kelahiran bayi diharapkan dapat menciptakan kondisi yang lebih baik, terutama bagi pasangan suami-istri yang telah lama menantikan anak, karena ini memungkinkan mereka untuk menjalankan peran sebagai orangtua dan menambah kebahagiaan dalam kehidupan rumah tangga. Hal ini meningkatkan kebahagiaan orang tua, terutama jika kelahiran bayi sesuai dengan rencana dan harapan mereka.

Kenyataannya, tidak semua ibu mampu dengan cepat beradaptasi dengan perubahan dan peran baru sebagai ibu setelah melahirkan. Menurut Fitriani dan Nuryati, berbagai hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh ibu yang baru melahirkan anak pertama dapat menyebabkan perasaan campur aduk, kecemasan, dan ketakutan, karena mereka belum memiliki pengalaman dalam proses tersebut. Stres yang dialami oleh perempuan pasca melahirkan sering kali terkait dengan kesulitan beradaptasi dengan perubahan fisik seperti kelelahan, serta masalah psikologis seperti baby blues, depresi pasca melahirkan, dan kesulitan dalam menyusui bayi.

Periode postpartum dimulai segera setelah kelahiran bayi hingga organ-organ ibu kembali ke kondisi normal sebelum melahirkan, yang sering disebut masa nifas [1]. Selama periode ini, perubahan fisik dan psikologis terjadi secara alami. Jika ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, ia tidak akan mengalami ketakutan atau kecemasan. Namun, jika seorang ibu merasa terlalu cemas atau khawatir tentang perubahan yang dialaminya, hal ini dapat menyebabkan gangguan psikologis. Ada tiga jenis gangguan psikologis yang mungkin terjadi setelah melahirkan: postpartum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum [2].

Jika stres yang dialami ibu pasca melahirkan tidak ditangani dengan baik, hal ini bisa berkembang menjadi kecemasan berlebihan, kelelahan, dan pemikiran negatif seperti menyalahkan diri sendiri, bahkan serangan panik. Gejala ini dikenal sebagai baby blues, yang dalam beberapa kasus dapat berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan. Menurut WHO, prevalensi baby blues di seluruh dunia berkisar antara 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif. Di negara-negara Asia, prevalensi baby blues bervariasi antara 28-85% [3], menunjukkan tingginya angka kasus baby blues pada ibu pasca melahirkan.

Penelitian oleh Silvidra Silaen tentang strategi koping pada ibu dengan sindrom baby blues menunjukkan dua jenis mekanisme koping: adaptif dan maladaptif. Strategi koping adaptif meliputi berbagi cerita dengan pasangan, keluarga, dan orang lain, mencari hikmah dari pengalaman, memanfaatkan dukungan sosial, mencari dukungan spiritual melalui doa, dan

mencari informasi. Sebaliknya, strategi koping maladaptif mencakup kebiasaan makan berlebihan, tidur berlebihan, cenderung melamun, menjauhi interaksi sosial, dan menghabiskan waktu menonton televisi.

Kemampuan ibu untuk mengatasi stres sangat penting dan berkaitan erat dengan mekanisme koping yang mereka gunakan [4]. Mekanisme koping adalah strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi sumber stres. Namun, tidak semua strategi koping efektif dalam mengatasi stres. Penelitian menunjukkan bahwa mekanisme koping pada ibu pasca kelahiran memiliki dampak positif dan negatif [5]. Strategi koping yang positif membantu mengatasi stres, sementara strategi yang negatif dapat menimbulkan stresor baru. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping pada ibu postpartum yang mengalami depresi dapat menimbulkan perasaan negatif seperti penyesalan dan kesedihan.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa strategi koping digunakan untuk mengelola stres pada ibu pasca kelahiran, namun jenis strategi koping yang digunakan dan tingkat stres yang dialami belum tergambar jelas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis strategi koping yang digunakan dan seberapa besar tingkat stres yang dialami oleh ibu pasca kelahiran.

## **2. METODE**

### **2.1 Desain Penelitian**

Dalam studi ini, peneliti menggunakan metode naratif untuk fokus lebih mendalam pada pengalaman individu dan urutan waktu. Menurut James Schreiber dan Kimberly Asner-Self [6], penelitian naratif mengeksplorasi kehidupan individu melalui cerita yang merangkum pengalaman mereka dan menggali makna dari pengalaman tersebut. Webster dan Metrova juga menjelaskan bahwa narasi dalam ilmu sosial bertujuan memahami identitas dan pandangan dunia seseorang melalui cerita-cerita yang mereka alami atau sampaikan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh penggunaan pendekatan naratif dapat dilihat dalam jurnal psikologi [7], yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif untuk memperoleh data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang dapat diamati. Melalui pendekatan naratif, penelitian ini merekam pengalaman individu dengan merangkai kisah-kisah pribadi yang mereka bagikan. Oleh karena itu, metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif cocok untuk mengungkap pengalaman emosional ibu postpartum dalam menghadapi tantangan pasca melahirkan seperti stress, serta strategi koping yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.

### **2.2 Subjek Penelitian**

Pemilihan subjek penelitian atau partisipan penelitian dilakukan melalui prosedur *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian ini mencakup: (1) perempuan dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, (2) yang baru pertama kali mengalami proses melahirkan, (3) memiliki bayi dengan rentang usia antara 1 bulan hingga 2 tahun, (4) bersedia untuk memberikan informasi yang akurat tentang pengalaman mereka.

Informan yang terlibat dalam penelitian ini adalah ibu N (25 tahun, Malang), ibu D (28 tahun, Banyuwangi), dan ibu S (27 tahun, Malang), dan ibu F (27 tahun, Sidoarjo). Selanjutnya, data penelitian yang terkumpul dianalisis menggunakan metode Interpretative

Phenomenological Analysis (IPA). Metode IPA bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana individu memberikan makna terhadap pengalaman signifikan dalam kehidupan mereka dan dalam konteks alamiahnya. Kualitas penelitian ditekankan dengan menerapkan prinsip-prinsip dari Smith dkk. termasuk sensitivitas terhadap konteks, komitmen dan ketelitian, transparansi, keterhubungan, serta manfaat dan relevansi penelitian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga orang informan. Data demografi informan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Informan

Inisial Nama	Usia	Pekerjaan	Usia Anak
N	25	Ibu Rumah Tangga	10 bulan
D	28	Pengusaha	1 tahun 2 bulan
S	27	Ibu Rumah Tangga	1 tahun
F	27	Admin Olshop	5 bu,lan

Dari hasil wawancara mendalam, peneliti kemudian membuat verbatim dan melakukan pengelompokan kata kunci untuk menghasilkan kategori. Selanjutnya, kategori tersebut dikelompokkan menjadi subtema, dan subtema dikelompokkan menjadi tema. Hasil analisis terhadap verbatim dan catatan lapangan dari keempat partisipan mengungkapkan dua tema utama: mekanisme koping yang digunakan oleh partisipan dan dampak dari mekanisme koping yang digunakan.

#### 1. Mekanisme Koping yang Digunakan

Tema ini muncul dari subtema cara mengatasi masalah atau kesulitan yang dialami partisipan. Mereka mengungkapkan mekanisme koping yang digunakan, baik koping adaptif maupun maladaptif.

##### a. Berbicara dengan Suami, Keluarga, dan Orang Lain

Tiga partisipan menunjukkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah dengan berbicara kepada suami, keluarga, dan orang lain. Mereka merasa bahwa berbagi cerita dan pendapat dengan orang terdekat membantu mereka mengatasi situasi sulit.

- "Sekarang ini teman curhat ya keluarga, suami mana ada di sini. Kakak cerita dengan keluarga yang ada di kampung dan terkadang teman-teman kakak yang di sini. Dengan begitu beban kakak berkurang karena mereka selalu memberikan dukungan." (I 1)

- "Bertukar pikiran dengan suami dan keluarga ibu, itu sangat membantu ibu dalam menghadapi situasi seperti sekarang ini." (I 2)

- "Bicara dengan suami, keluarga, dan orang lain, dengan begitu bisa membuat ibu lebih tenang." (I 3)

- "Teman untuk menjalani situasi seperti ini dek hanya suami, selalu bertukar pikiran dan saling menguatkan kakak dalam menghadapi." (I 4)

##### b. Mengambil Hikmat dari Sakitnya

Salah satu partisipan menyatakan bahwa dia mengambil hikmat dari masalah yang dia hadapi. Meskipun menghadapi kegagalan di masa lalu, dia melihatnya sebagai pembelajaran dan mencoba untuk berpikir positif ke depan.

- "Kakak mengambil hikmat dari masalah yang kakak hadapi dari masa lalu sampai sekarang dek, kakak sudah pernah gagal sekali dengan ito mu, jadi sekarang kakak ambil pelajaran saja, ambil hikmat dari segalanya, berfikir positif ke depan saja." (I 4)

c. Memanfaatkan Dukungan Sosial

Keempat partisipan menyatakan bahwa salah satu cara mereka menghadapi masalah adalah dengan memanfaatkan dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman-teman terdekat. Dukungan ini memberikan motivasi dan kekuatan bagi mereka.

- "Teman curhat ya keluarga, suami mana ada di sini. Kakak cerita dengan keluarga yang ada di kampung dan terkadang teman-teman kakak yang di sini. Dengan begitu beban kakak berkurang karena mereka selalu memberikan dukungan." (I 1)

- "Dukungan suami dan keluarga ibu, itu sangat membantu ibu dalam menghadapi situasi seperti sekarang ini, apalagi suami ibu sangat memberikan semangat." (I 2)

- "Atuknya datang selalu ke rumah untuk memberi ibu kekuatan dalam menjalani situasi seperti sekarang ini." (I 3)

- "Teman untuk menjalani situasi seperti ini dek hanya suami, selalu bertukar pikiran dan saling menguatkan kakak dalam menghadapi." (I 4)

d. Mencari Dukungan Spiritual (Berdoa)

Dua partisipan menunjukkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dengan mencari dukungan spiritual melalui berdoa.

- "Mencari dukungan kepada Tuhan sangat membantu saya dalam menghadapi situasi ini. Saya berdoa kepada Tuhan, menangis di hadapan-Nya, dan percaya bahwa pasti akan diberikan yang terbaik untuk keluarga saya. Saya juga rutin beribadah tiga kali seminggu, termasuk Pendalaman Alkitab, Doa keluarga, dan ibadah ke gereja setiap hari Minggu. Mengikuti kegiatan tersebut memberikan ketenangan kepada saya." (I 2)

- "Pertama-tama saya berdoa, berdoa kepada Tuhan untuk diberi kemudahan dalam hidup saya dan mengatasi masalah yang saya hadapi. Saya percaya Tuhan tidak akan memberikan yang buruk kepada kita." (I 4)

e. Mencari Informasi

Dua partisipan mencari informasi untuk mengatasi kecemasan dan kekhawatiran mereka dengan berkonsultasi kepada keluarga dan teman-teman.

- "Saya bertanya kepada keponakan saya yang berkecukupan pengetahuan medis untuk mendapatkan nasihat terbaik untuk anak saya. Bertukar pikiran dengan keluarga dan teman-teman membantu saya memberikan yang terbaik bagi anak saya." (I 3)

- "Saya sering bertanya pada keluarga dan teman-teman apakah saya bisa melahirkan normal. Ini adalah langkah yang saya ambil untuk mendapatkan informasi dan memastikan bahwa saya dapat menghadapi proses kelahiran dengan baik." (I 4)

f. Distraksi

Tiga partisipan menggunakan strategi distraksi seperti menonton, tidur, dan makan untuk mengatasi perubahan perasaan yang mengganggu keseharian mereka.

- "Ketika saya sedih, saya biasanya menonton dan tidur. Dengan begitu, pikiran saya menjadi lebih tenang, dan saya merasa lebih nyaman. Ini membantu saya ketika tidak ada teman untuk diajak bicara dan saya sendirian di rumah." (I 1)

- "Makan sering menjadi distraksi saya. Saat saya menghadapi masalah, saya makan untuk menenangkan pikiran. Ini membantu saya tidak terlalu fokus pada masalah yang sedang saya pikirkan, dan kadang-kadang saya tidur untuk menenangkan pikiran." (I 3)

- "Saya sering tidur untuk menenangkan pikiran. Kadang-kadang saya menyendiri dan tidak mau berbicara dengan orang lain, bahkan dengan suami saya sendiri. Saya juga sering melamun dan mencoba mengalihkan perhatian dari masalah yang saya hadapi." (I 4)

## 2. Dampak Coping yang Digunakan

Tema ini muncul dari subtema pengaruh coping yang digunakan partisipan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dampak dari coping yang digunakan partisipan dapat bersifat positif atau negatif.

Tiga partisipan melaporkan dampak positif dari strategi coping yang mereka terapkan dalam menyelesaikan masalah.

- "Saya mengambil hikmat dari masalah yang pernah saya hadapi. Saya berfokus pada pandangan positif dari setiap situasi. Hal ini membantu saya melihat sisi baik dari pengalaman yang saya alami sekarang ini." (I 1)

- "Saya merasa tidak terganggu saat menggunakan coping ini. Saya yakin bahwa masalah yang harus diatasi tidak boleh dibiarkan begitu saja, dan saya bisa tetap fokus pada pekerjaan di rumah dan memberikan kasih sayang kepada anak-anak saya." (I 2)

- "Dengan berpikir positif dan mengandalkan dukungan dari Tuhan, saya semakin mencintai keluarga saya. Mereka adalah harta berharga bagi saya, dan saya berusaha memberikan yang terbaik bagi mereka." (I 4)

Namun, tiga partisipan lainnya melaporkan dampak negatif dari strategi coping yang mereka terapkan, terutama terkait dengan kewajiban dan tanggung jawab terhadap anak-anak mereka.

- "Ketika saya terlalu sibuk memikirkan masalah, saya sering tertidur dan lupa memberi minum ASI pada anak saya. Pekerjaan rumah yang seharusnya selesai dalam satu jam terkadang tertunda hingga satu hari. Ini sangat mengganggu kehidupan sehari-hari saya." (I 1)

- "Kadang-kadang saya ketiduran dan lupa memberi minum anak saya. Meskipun anak saya bisa membantu ketika saya tidur, ini masih mengganggu, dan saya merasa kesulitan menjalankan tanggung jawab sehari-hari." (I 3)

- "Ketiduran dan melupakan tugas seperti memberi minum anak saya sangat mengganggu kehidupan sehari-hari saya. Saya merasa sangat terganggu karena kurang fokus pada pekerjaan rumah dan tanggung jawab sebagai ibu." (I 4)

## 3.1 Pembahasan

### 1. Mekanisme Coping yang Digunakan

Hasil penelitian pada empat partisipan yang mengalami postpartum blues mengungkapkan bahwa mereka menggunakan mekanisme coping, baik kognitif maupun perilaku, yang terbagi menjadi coping adaptif dan maladaptif. Partisipan cenderung menggunakan kedua jenis coping tersebut secara bersamaan dan bergantian dalam menghadapi perubahan yang mereka alami.

Coping adaptif diterapkan saat partisipan menyadari bahwa setiap masalah harus dihadapi dan diselesaikan. Pendekatan ini dipengaruhi oleh dukungan sosial, yang menurut Sadock menjadi faktor utama dalam membentuk coping yang efektif. Sebaliknya, coping maladaptif muncul ketika partisipan merasa fisik dan spiritual lemah, terutama saat mereka merasa

kesepian dan kurang dukungan sosial. Jenis koping ini cenderung mengganggu realitas, hubungan interpersonal, dan kemampuan bekerja.

## 2. Bercerita Sebagai Strategi Koping

Sebagai cara yang efektif dan realistis untuk menangani masalah psikologis jangka panjang, partisipan menggunakan strategi bercerita kepada orang lain. Berbagi cerita dengan suami, keluarga, dan teman-teman dianggap sebagai langkah yang memberikan kelegaan. Menurut Rasmun, berbagi cerita dengan orang terdekat memiliki dampak positif, memberikan dukungan, dan memperkuat ikatan keluarga.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mekanisme koping yang melibatkan suami atau keluarga cenderung membangun ikatan keluarga yang lebih kuat melalui pengungkapan bersama.

## 3. Mengambil Hikmat dari Kesulitan (Positive Reappraisal)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan, terutama I 1, menggunakan strategi koping yang disebut positive reappraisal atau mengambil hikmat dari sakitnya. Skinner menjelaskan bahwa positive reappraisal adalah melihat sisi positif dari masalah dengan mencari manfaat atau keuntungan dari pengalaman tersebut. Seseorang diharapkan dapat berpikir positif dan menemukan hikmat dari masalah yang dihadapi. Dalam kasus I 1, dia menerapkan positive reappraisal dengan fokus pada pandangan positif dari setiap situasi, dengan tujuan melihat sisi baik dari pengalaman saat ini. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Nasir & Muhith, yang menekankan pentingnya menerima ujian dan cobaan sebagai bagian dari hidup tanpa mengurangi semangat dan motivasi.

## 4. Pemanfaatan Dukungan Sosial

Langkah selanjutnya dalam menyelesaikan masalah adalah memanfaatkan dukungan sosial, yang terkait dengan pemahaman bahwa tidak semua masalah dapat diatasi sendiri dan manusia memiliki keterbatasan. Konsep ini sejalan dengan pandangan Nasir & Muhith, yang menekankan bahwa dukungan sosial merupakan tindak lanjut dalam menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan.

Pemanfaatan dukungan sosial ini melibatkan berbagi cerita dengan suami, keluarga, dan orang lain untuk mendapatkan nasehat, masukan, saran, dan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan merasa didorong dan memiliki kekuatan dalam mengatasi masalah mereka melalui dukungan ini. Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian Nurfiti, yang menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari suami atau keluarga dapat meningkatkan ikatan keluarga, menciptakan lingkungan yang lebih positif, dan membantu partisipan mengatasi perasaan yang tidak nyaman.

Dalam hasil penelitian ini, keempat partisipan mengalami dukungan yang signifikan dari suami, keluarga, dan teman-teman mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Temuan dari studi Effendi dan Tjahjono menunjukkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial tinggi cenderung mengalami dampak positif dalam kehidupan, meningkatkan harga diri, dan memiliki pandangan optimis terhadap kehidupan jika dibandingkan dengan individu yang kurang mendapat dukungan sosial.

Sebagai contoh, I 2 merasakan dukungan sosial yang kuat dari suami dan keluarganya, yang berdampak positif pada kemampuannya dalam menangani masalah dan membentuk pandangan optimis terhadap kehidupannya. Fenomena yang serupa juga dialami oleh I 4, yang mendapatkan dukungan aktif dari suami dan keluarganya, termasuk nasehat, bimbingan, dan saran untuk menyelesaikan masalahnya. Dukungan ini secara efektif membantu partisipan menghadapi kehidupan dengan optimisme, terutama dalam konteks peran sebagai ibu dan pasangan.

Teori Arifin dan Wirawan mengidentifikasi dua jenis dukungan sosial: dukungan informatif dan dukungan instrumental. Dukungan informatif melibatkan pemberian nasehat, petunjuk, dan saran, yang tampaknya diterapkan oleh keempat partisipan dalam penelitian ini. Sebaliknya, dukungan instrumental mencakup bantuan langsung dalam kebutuhan sehari-hari. Sebagai contoh, I 3 menerima dukungan instrumental dari ayahnya berupa beras dan biaya kebutuhan anaknya. Temuan ini sesuai dengan penelitian Leny & Hepi (2008), yang menunjukkan bahwa partisipan menerima dukungan sosial baik dalam bentuk dukungan informatif maupun instrumental dari saudara dan teman-teman mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang menggunakan mekanisme koping adaptif, seperti mencari dukungan spiritual melalui berdoa, mendapat dampak positif. I 2 dan I 4 secara eksplisit menyatakan bahwa berdoa dan mendekati diri kepada Tuhan membantu mereka mengatasi masalah dan perubahan yang dihadapi. Mereka melihat doa sebagai cara untuk mendapatkan dukungan dan berkat dari Tuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmandani, yang menyoroti bahwa berdoa dapat menjadi strategi untuk mengelola perasaan dan mencari ketenangan dalam hubungan dengan Tuhan.

Sarafino menekankan pentingnya upaya mencari informasi sebagai strategi koping. Dua partisipan, yaitu I 3 dan I 4, terlibat dalam mencari informasi terkait perawatan bayi dan dampak persalinan *sectio caesarea*. Mereka mengajukan pertanyaan dan mencari saran dari individu yang dianggap berkompeten dan berpengalaman, seperti petugas kesehatan atau teman yang memiliki pemahaman mendalam tentang isu-isu yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hasjanah, yang mencatat bahwa partisipan dalam studinya menggunakan strategi pencarian informasi untuk mendapatkan dukungan dan pemahaman lebih lanjut mengenai masalah yang dihadapi, dengan cara bertanya dan mencari informasi dari sumber yang dianggap memiliki kompetensi.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menginvestigasi strategi koping dan dukungan sosial yang digunakan oleh ibu pasca melahirkan dalam menghadapi masalah psikologis yaitu stress. Berdasarkan temuan, partisipan menggunakan berbagai mekanisme koping, termasuk *positive reappraisal*, pemanfaatan dukungan sosial, dan pencarian informasi. Dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman-teman juga terbukti penting dalam membantu partisipan mengatasi masalah dan membentuk pandangan optimis terhadap kehidupan. Beberapa partisipan juga menemukan dukungan spiritual melalui berdoa sebagai strategi koping yang efektif. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menyoroti peran positif dukungan sosial dan mekanisme koping adaptif dalam mengatasi stres pasca kelahiran. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya informasi seeking sebagai strategi koping, yang membantu partisipan memperoleh pemahaman lebih dalam tentang masalah yang dihadapi. Dengan demikian, penelitian ini

memberikan wawasan yang berharga tentang strategi koping dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan psikologis pasca kelahiran, dengan implikasi potensial untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam membantu ibu pasca melahirkan mengatasi masalah psikologis mereka

## REFERENSI

- [1] Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). *Maternity Nursing: Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*, Jakarta: EGC
- [2] Henshaw, C. (2003). Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review, *Archives of Womens's Mental Health*, 6(2), 33-42.
- [3] Andarini, A. S., & Ulya, Z. (2022). Coping Strategy in Mother With Post Partum Blues Experience in Kediri : A Case Report. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 16-19. doi:10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.5
- [4] 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
- [5] Silaen, S., Misrawati, & Nurchayati, S. (2015). Mekanisme Koping Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues. *Jom Psik* 1(2).
- [6] Nugrahani, F. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta.*
- [7] Olvi Aldina Perry, M. D. (2018). Bangkit dari Penyesalan : Studi Naratif Kehidupan Bermakna Suami sebagai Caregiver bagi Istri dengan Skizofrenia. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.06, No. 02. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/54190>