

RESILIENSI IBU PENDERITA POSTPARTUM SYNDROME DI DESA LAUT DENDANG

RESILIENCE OF MOTHERS WITH POSTPARTUM SYNDROME IN LAUT DENDANG VILLAGE

Husna Nafilah¹, Cut Metia²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, 20371, Indonesia
e-mail: husna0102202035@uinsu.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the phenomenon related to the analysis of resilience in mothers with postpartum syndrome in Dusun V Cempaka Laut Dendang. In this study, data were taken from interviews with informants totaling 5 people and had varying levels of education starting from S-1, SMA, and SMK. This research uses qualitative methods with a phenomenological approach, with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The data obtained was then analyzed by data reduction, data display, and determining conclusions. The results showed that the five informants interviewed had experienced Postpartum syndrome that occurred after giving birth. Postpartum syndrome occurs due to the inability to manage emotional control and lack of knowledge when giving birth in the first child phase. The resilience built by mothers in Dusun V Cempaka Laut Dendang are: 1) acceptance of conditions and self-education; 2) self-acceptance and awareness of the natural postpartum process; 3) emotional support from husband; 4) full support from husband and family; and 5) support from husband and in-laws. The results of this study as a reference for information in dealing with postpartum syndrome that occurs in mothers who have just given birth.

Keywords: Resilience, Mother, Postpartum Syndrome

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena terkait analisis resiliensi pada ibu penderita *Postpartum syndrome* di Dusun V Cempaka Laut Dendang. Dalam penelitian ini data diambil dari wawancara terhadap informan yang berjumlah 5 orang dan memiliki tingkat pendidikan bervariasi dimulai dari S-1, SMA, dan SMK. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan reduksi data, display data, dan menentukan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima informan yang diwawancarai pernah mengalami *Postpartum syndrome* yang terjadi pasca melahirkan. *Postpartum syndrome* tersebut terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam mengelola kontrol emosi dan minimnya pengetahuan saat melahirkan di fase anak pertama. Resiliensi yang dibangun oleh Ibu di Dusun V Cempaka Laut Dendang adalah: 1) penerimaan kondisi dan edukasi mandiri; 2) penerimaan diri dan kesadaran akan proses alami *postpartum*; 3) dukungan emosional dari suami; 4) dukungan penuh dari suami dan keluarga; dan 5) dukungan dari suami dan mertua. Hasil penelitian ini sebagai rujukan informasi dalam menangani *Postpartum syndrome* yang terjadi pada Ibu-ibu yang baru melahirkan.

Kata Kunci: Resiliensi, Ibu, *Postpartum Syndrome*

FIRST RECEIVED: 13 September 2024	REVISED: 17 October 2024	ACCEPTED: 18 October 2024	PUBLISHED: 31 October 2024
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

PENDAHULUAN

Kesiapan untuk membangun sebuah keluarga baru dan menghadapi segala tantangan serta hal-hal yang akan datang dalam kehidupan berumah tangga di masa

depan tentu sudah dimiliki oleh setiap wanita yang telah memilih untuk menikah. Hal ini senada dengan hasil penelitian Istiqomah, (2022) peran dan tanggung jawab baru sebagai istri, serta sebagai ibu bagi anak-anak

di masa depan cenderung lebih dituntut dari perempuan. Kehamilan dan juga melahirkan merupakan status yang dialami oleh setiap wanita yang akan mengarahkan pada peran seorang ibu. Proses ini merupakan bagian dari fisiologi.

Pada beberapa wanita, fase peralihan tersebut menimbulkan stres, yang memunculkan berbagai pandangan negatif seperti perasaan risau dan khawatir. Bahkan, beberapa wanita mungkin mengalami gangguan saat menghadapi kehidupan baru yang berbeda dari sebelumnya. Salah satu perubahan signifikan terhadap wanita yang menikah adalah kehamilan dan melahirkan (Chairunnisa & Fourianalisyawati, 2019). Selama masa kehamilan dan setelah melahirkan atau *Postpartum*, gangguan akan muncul, termasuk berbagai gejala fisik dan emosional.

Sebagian perempuan mampu mengatasi berbagai pergejolak dari situasi tersebut dan hal ini diistilahkan dengan resiliensi. Menurut Azzahra (2017), resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tragedi, trauma, atau situasi penuh tekanan. Resiliensi membantu individu menghadapi berbagai tingkat kesulitan atau penderitaan dalam hidup. Masalah dan tantangan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dalam menjalani kehidupan pasti akan dihadapi oleh setiap orang, namun resiliensi menjadi fondasi bagi sifat-sifat positif seperti keberanian dan ketekunan dalam menghadapi situasi tersebut.

Resiliensi juga disebut sebagai upaya untuk seseorang bangkit dari keadaan terpuruk atau keadaan yang belum pernah dialaminya sebelumnya melalui dukungan orang-orang terdekat seperti suami, orang tua maupun keluarga lainnya hal ini perlu dilakukan oleh penderita post partum syndrome pasca melahirkan (Mala, 2022).

Pada masa nifas masalah yang terjadi yakni gangguan *mood*. Tiga jenis gangguan dapat terjadi selama ini, antara lain postpartum syndrome, gangguan pasca melahirkan dan psikosis pasca persalinan. Kebingungan, kecemasan, dan kesulitan merawat bayi dengan baik seringkali dialami oleh wanita yang mengalami *postpartum syndrome*. Kecemasan berlebihan dan sensitivitas yang tinggi terhadap berbagai masalah yang berkaitan dengan bayi juga sering dirasakan (Saraswati, 2018).

Perkembangan *Postpartum syndrome* dipengaruhi oleh faktor internal. Faktor internal seperti akibat perubahan hormonal setelah melahirkan, riwayat gangguan, riwayat komplikasi saat hamil dan melahirkan, faktor akibat kehamilan tidak direncanakan, sulit menyusui dan rendahnya produksi ASI. Dari kajian (Imansari, 2022) bahwa di Indonesia baik di perkotaan maupun pedesaan yang berada di seluruh wilayah pada prevalensi depresi mencapai di angka 6,1 %. Berdasarkan data Riskesdas 2018, ditemukan 8.769 ibu dengan bayi berusia 2 hingga 24 minggu, dan sekitar 478.000 ibu dengan bayi dalam rentang usia tersebut diketahui mengalami gejala *Postpartum syndrome*. Ibu yang mengalami kurang minat atau kenikmatan saat beraktivitas, suasana hati yang buruk, gangguan tidur, kurangnya fokus, adanya keinginan bunuh diri hingga mengalami agitasi fisik atau terhambatnya perkembangan psikomotorik merupakan tanda-tanda mengalami gangguan *Postpartum syndrome* (Rauf et al., 2024).

Sejalan dengan itu dipertegas lagi riset yang dilakukan Sloane, P. D., Benedict & Mintzer, (1986) yang menyebutkan tanda-tanda terjadinya sindrom pascapersalinan ditandai dengan adanya gangguan fisik dan psikologis. Aspek fisik terlihat kurus, lelah,

kurang tidur dan penurunan nafsu makan. Aspek psikologis perasaan murung atau sedih, mudah tersinggung dan rasa tidak berharga, stress mengalami anoreksia dan bahkan depresi. Rauf et al. (2024) mengatakan bahwa aspek yang mempengaruhi *Postpartum syndrome* meliputi paritas, pengetahuan, dukungan dan pekerjaan dari pasangan. Beberapa kajian menyebutkan mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara usia Ibu *Postpartum* dengan tingkat pengetahuan *Postpartum syndrome* (Febriyanti, 2021; Pebryatie et al., 2022; Saleh & Harisa, 2011).

Wanita yang rentan terkena *Postpartum* menurut Dibaba et al. (2023) dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: usia, usia ibu saat melahirkan yang terlalu muda atau terlalu tua. paritas, juga menjadi faktor risiko, di mana ibu primipara (kelahiran pertama) lebih sering mengalaminya dibandingkan ibu multipara (kelahiran kedua atau lebih). Kondisi ini menunjukkan bahwa kelahiran pertama memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap terjadinya *Postpartum syndrome*. Berdasarkan hal penelitian ini penting dilakukan untuk dapat berkontribusi memberikan informasi, ilmu dan pengetahuan bahwa pentingnya dukungan dari suami dan keluarga bagi Ibu pasca melahirkan agar terhindari dari gangguan mental yang dapat mengganggu dirinya dan bayinya.

Penelitian tentang resiliensi pada ibu yang mengalami depresi pasca melahirkan telah dilakukan oleh Julianti (2017) Saraswati (2018) Penelitian ini menyoroti bagaimana resiliensi dapat dibangun oleh ibu yang mengalami gangguan setelah melahirkan melalui berbagai faktor. Berbagai factor pemicu sindrom postpartum seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan status *obstetric*.

Hal ini sejalan dengan fenomena yang ditemukan di desa Beberapa diantaranya terjadi karena pernikahan di usia muda, kurangnya edukasi dari keluarga maupun diri sendiri yang belum mempelajari sebelum menjadi seorang ibu. Menurut Gunawan, (2023) berpendapat bahwa proses kehamilan, persalinan, dan menyusui bukanlah pengalaman yang mudah dan dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi perempuan. Betapa beratnya beban yang harus ditanggung perempuan selama masa kehamilan, melahirkan, dan menyusui pun diakui oleh Al-Qur'an surah Luqman ayat 14 bahwa perjuangan seorang ibu telah lama disadari dan dihargai dalam berbagai konteks, termasuk dalam ajaran agama.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا
عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّلُوهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ أَشْكُرَ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾

Artinya: *Makna ayat diatas bahwa perintah Allah kepada manusia untuk berbuat baik kepada orang tua, terhadap ibu yang telah mengandung dan menyusui hingga usia dua tahun dalam keadaan lemah. Dan perintah bersyukur kepada Allah juga kepada orangtua.*

Menurut Fahrezi Yusron Huda et al (2021) memaknai ayat tersebut dengan mengatakan bahwa Luqman menyandingkan wasiat anaknya untuk hanya menyembah Allah dengan berbakti kepada orang tuanya. Sesungguhnya Allah menjelaskan bahwa perjuangan seorang ibu, dengan segala kelelahan dan kesulitannya dalam merawat anak siang dan malam, dimaksudkan agar anak selalu mengenang dan menghargai kebaikan yang diberikan oleh ibunya. Berbakti kepada orang tua, seperti yang dinyatakan oleh Ahlamtul Khasanah, (2022)

dalam Surat Luqman ayat 14, berarti berbuat baik kepada keduanya, mematuhi semua perintahnya selagi tidak bersalah, tidak menyusahkan keduanya baik dengan ucapan maupun perbuatan, mencintai dan menyayangi keduanya, menjaga perasaan keduanya, dan selalu mendoakan keduanya.

Keterkaitan ayat dengan penelitian yang diangkat oleh penulis tentang resiliensi pada penderita *Postpartum syndrome*, bahwa seorang ibu banyak mengalami pergejolan pasca melahirkan mulai dari terganggunya mental dan juga berkurangnya waktu istirahat sebelum menjadi seorang ibu, Sehingga dalam hal ini dijelaskan bahwa hendaknya manusia itu berbuat baik kepada orang tuanya karena menjadi seorang ibu menghadapi kondisi yang sulit. Dengan demikian, tujuan penelitian ini guna mengetahui bagaimana resiliensi ibu penderita postpartum syndrome dan apa saja hal yang dilakukan oleh calon ibu dan orang disekitar untuk mencegah terjadinya keadaan postpartum syndrome.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024 yang berlokasi di Dusun V Cempaka Laut Dendang, Kabupaten Deli Serdang. Informan penelitian terdiri dari 5 ibu-ibu penderita *postpartum syndrome*. Teknik sampling menggunakan *nonprobability sampling*, dimana mengumpulkan informasi menggunakan metode *purposive* dengan mempertimbangkan bahwa sampel/informan yang diambil harus sesuai dengan tujuan penelitian. beberapa kriteria informan penting berikut:

1. Bersedia diajak untuk melakukan wawancara.
2. Ibu yang telah memiliki anak dan terkena *postpartum syndrome*.

3. Berdomisili di Dusun V Cempaka Laut Dendang.

Datayang digunakan pada penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang dikumpulkan dari informan sesuai dengan tujuan penelitian. alat yang digunakan dalam pengumpulan data primer menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara secara langsung. Data sekunder dari Lembaga terkait dan sumber pustaka seperti buku dan jurnal menjadi data sekunder penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menurut Miles dan Huberman yang dilakukan dengan mereduksi data, display data, dan menentukan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman ibu yang mengalami postpartum syndrome dan bagaimana mereka mempertahankan diri setelah melahirkan. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi informan, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologis dengan melakukan wawancara dan observasi.

Subjek penelitian mengenai resiliensi pada wanita di Desa Laut Dendang yang mengalami *Postpartum syndrome* terdiri dari 5 Ibu Baru yaitu:

No	Inisal	Usia	Pendidikan
1	SH	40	SMA
2	WA	35	S1
3	SH	35	SMK
4	DA	24	SMA
5	A	31	SMK

Pada informan pertama (SH), berdasarkan hasil wawancara dan observasi, menunjukkan bahwasanya informan tersebut mengalami kondisi *Postpartum syndrome*, seperti ketika memiliki anak jarak rapat. SH

merasa kewalahan dan capek saat anak-anak sakit bersamaan, yang mana hal ini mengakibatkan kelelahan dan kurangnya istirahat. Temuan juga mengungkapkan bahwa resiliensi yang digunakan oleh SH adalah dengan membiasakan dirinya untuk menerima keadaan yang berbeda dari keadaan yang sebelumnya dengan cara belajar melalui edukasi pasca melahirkan melalui media sosial ataupun buku-buku panduan lainnya. Informan SH mengatakan:

"Kesulitan dalam mengurus anak sudah pasti ada apalagi saat saya pertama kali lahir mungkin saya butuh sekali bimbingan dari orang tua ataupun belajar dari edukasi lainnya. Terus setelah mereka ini sudah besar mungkin kesulitannya yaitu ketika mereka sakit secara bersamaan ya gitulah capek kadang" (Wawancara, 10 Juni 2024).

Resiliensi SH adalah kemampuan untuk beradaptasi dan menerima perubahan melalui pendidikan dan penelitian. Namun, akan lebih baik jika WA mendapat dukungan sosial dari keluarga atau masyarakat sekitarnya. Ini karena dukungan sosial tetap menjadi faktor utama dalam mengurangi kesulitan yang dirasakan seorang ibu setelah melahirkan.

Informan kedua (WA), hasil wawancara menunjukkan bahwa WA mengalami kondisi *Postpartum syndrome* yang diperlihatkan dengan mengalami stres dan kelelahan karena mengurus anak saat suami bekerja di luar malam hari, terutama saat pandemi. Kondisi ini diperburuk dengan proses menyusui yang berat, sehingga WA harus diinfus selama 3 minggu ditambah saat itu WA pasca melahirkan 5 bulan. Hasil dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa lingkungan yang sehat sangat membantu WA mengatasi bebas psikologis. Hal ini juga yang menjadi resiliensi WA dengan menerima dan menyadari bahwa fase ini adalah fase yang

harus dijalani oleh setiap wanita pasca melahirkan. Informan WA mengatakan :

"Kesulitan-kesulitan dalam mengurus anak itu ya terkadang waktu dia sakit aja sih itu yang menurut saya sulit gitu karena pastinya kita bingung gitu kan. Apalagi kalau anak ini masih kecil kali pasti dia belum bisa menjelaskan bagian mana tubuhnya yang sakit apa yang dirasakan dia belum pandai jadi kita sebagai seorang ibu pastinya harus peka gitu kan harus mencari tahu jadi tanpa harus kita yang tanya ke dia gitu kan" (Wawancara, 10 Juni 2024).

Menerima diri dan menyadari proses alami postpartum adalah kunci untuk membangun resiliensi yang ditunjukkan oleh WA. Mendapatkan dukungan dari lingkungan yang sehat merupakan faktor utama yang membantu WA mengatasi psikologinya yang alami. Bantuan dari pasangan atau mertua sangat penting untuk membangun ketahanan meskipun WA menghadapi tantangan fisik seperti kelelahan dan kurangnya istirahat.

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan ketiga (SH) juga menunjukkan bahwa ia mengalami kondisi *Postpartum syndrome*, terutama karena SH harus menjalani proses menjadi ibu dari sejak melahirkan tanpa bantuan orang tua. SH juga menyebutkan bahwa perjuangannya menjadi seorang ibu semakin rumit dan berat ketika harus bangun tengah untuk merawat anak seperti menyusui atau mengganti popok. Observasi yang peneliti dapatkan bahwa dukungan utama dari suami menjadi faktor utama SH dalam membangun resiliensi untuk dirinya sendiri. Informan SH mengatakan :

"Kalau kesulitan dalam mengurus anak sih gak ada cuman kayak manapun seorang anak tetap di perjuangkan gimapun susah nya si ibu ini ya tetap ujung-ujungnya anak diperjuangkan gitu" (Wawancara, 13 Juni 2024).

Sebagaimana yang disebutkan bahwa resiliensi yang dibangun oleh SH adalah dukungan emosional dari suami yang menjadi sumber kekuatannya untuk bertahan dalam menghadapi *Postpartum syndrome*. Meskipun demikian, dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar juga diperlukan untuk meringankan beban fisik yang dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan, termasuk SH.

Pada informan keempat (DA), berdasarkan wawancara dan observasi, DA menunjukkan kondisi *Postpartum syndrome* yang ditunjukkan dengan perasaan kaget hingga bingung karena memiliki aktifitas baru. Menurut DA, ia mengalami perubahan drastis dalam waktu tidur, sering begadang di malam hari untuk mengurus anak. Kondisi ini membuatnya terkadang jadi menangis sendiri. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa pada awalnya DA dibantu oleh mertua untuk mengurus bayi, namun setelah dua bulan, semua tanggung jawab diberikan kepada DA. Adapun resiliensi yang digunakan oleh keempat informan ini seperti mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan juga suami. Informan DA mengatakan :

"Selama menjadi ibu ya awalnya kaget karena kan setiap hari anak nih klau baru lahir tuh begadang aja, jadi jam tidur kayak berantakan. Dulunya teratur gitu sekarang gak teratur" (Wawancara, 13 Juni 2024).

Sebagaimana hasil wawancara dan observasi tersebut, DA membangun resiliensi melalui dukungan penuh dari suami dan keluarga dalam menghadapi *Postpartum syndrome* pasca melahirkan. Hal ini membuat DA mendapatkan kekuatan untuk mengatasi perubahan besar dalam hidupnya. Namun, dukungan fisik yang berkelanjutan juga sangat diperlukan oleh DA untuk mendapatkan istirahat, hingga hal ini mendorong membangun membangun resiliensi.

Berdasarkan observasi dan wawancara, informan kelima (A) menunjukkan pola tidur yang sangat berubah dan sering begadang setiap malam sebagai gejala *postpartum syndrome*. A juga mengatakan bahwa suami dan mertua membantu menjaga anak, jadi A tidak terlalu terbebani. Dukungan dari suami dan orang tua yang didapatkan dalam mengasuh anak digunakan sebagai resiliensi oleh A. Informan Amengatakam :

"Pengalaman kesulitan yang dialami yaitu 2 bulan awal kelahiran tuh sering begadang bukan waktu gadis tidur-tiduran gitu kan sekarang jamnya udah berubah gitu bayikan jarang tidur" (Wawancara 13 juni 2024).

Hasil di atas menunjukkan bahwa A mendapatkan dukungan dari suami dan mertua, yang siap membantunya mengatasi tantangan fisik dan emosional yang dihadapinya setelah melahirkan. Dukungan ini membantu A menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai ibu. Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seorang ibu pasca melahirkan, termasuk A, diperlukan kerjasama dalam pengasuhan anak ini. Kerjasama ini akan membantu ibu menghadapi kesulitan di masa depan.

Kondisi *Postpartum Syndrome* pada Ibu di Dusun V Cempaka Laut Dendang

Dari hasil penelitian, beberapa wanita di desa Laut Dendang mengalami *Postpartum syndrome* pasca melahirkan maupun pada saat hamil. Namun setiap dari informan dalam kontrol diri dan emosi mampu dikelola dengan baik. Hal ini tidak terjadi pada hanya anak pertama saja tetapi juga pada anak berikutnya. Namun yang sering terjadi adalah pada anak pertama di mana informan masih belajar dalam mengelola emosi dan juga merawat anak. Belum lagi peran seorang suami dan keluarga sangat dibutuhkan dalam mendampingi seorang ibu menjaga anaknya pasca melahirkan. Sering kalih stres yang

dialami oleh ibu pasca melahirkan membuat informan jarang tidur, mudah menangis dan juga mudah marah. Kajian relevan dari Anggraini dalam Muary & Sembiring, (2022) menjelaskan bahwa masa nifas ini adalah keadaan keluar darah dari rahim sebagai respons saat atau setelah melahirkan sehingga mempengaruhi keadaan hormon dalam tubuh.

Pada wanita pasca melahirkan di Dusun V Cempaka Laut Dendang sejatinya banyak dari informan berpandangan bahwa segala kondisi yang terjadi memang harus diterima sebagai sebuah fase hidup dalam pernikahan yaitu menjadi seorang istri sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Informan dapat menghadapi permasalahan dengan baik meskipun mengalami hal menyakitkan dengan bertahan hingga berusaha bangkit untuk menemukan solusi atas kesulitan yang menghampirinya (Resiliensi). Sebagian dari informan mampu mengelola resiliensinya karena mendapatkan suami yang memahaminya dan membantunya dalam menjaga seorang anak. Namun di beberapa contoh kasus lainnya informan atau subjek tidak mendapatkan hal tersebut sehingga lebih menimbulkan efek red dan rasa lelah yang berlebihan. Sehingga, untuk membangun resiliensi diri diperlukan Penerimaan diri ini terhadap kesulitan yang dialaminya. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan *Postpartum* adalah masalah kesehatan fisik yang umum terjadi pada ibu *Postpartum*. Kelelahan ini dapat berlangsung beberapa minggu setelah melahirkan dan biasanya muncul satu minggu atau satu bulan pasca melahirkan, tetapi dapat membaik seiring waktu (Chairunnisa & Fourianalistyawati, 2019).

Resiliensi Pada Penderita *Postpartum Syndrome*

Berdasarkan hasil wawancara dukungan keluarga ternyata sangat diperlukan dalam mengontrol emosi seorang ibu pasca

melahirkan dengan memberikan persepsi positif dan juga dukungan. Persepsi positif terjadi apabila orang lain memandang suatu keadaan tersebut mampu diterimasecara emosional, rasional dan penuh penghayatan (Detta & Abdullah, 2017; Muary & Sembiring, 2022; Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015).

Melalui keterangan informan bahwa *Postpartum syndrome* yang dialami bukanlah stres pada umumnya melainkan hanya bentuk kesiapan yang belum matang dalam menghadapi anak pertama dan juga metode dalam mengurus anak. Sehingga Informan cenderung mudah lelah dan merasa istirahat informan berkurang sejak pasca melahirkan. Kemungkinan keadaan tersebut tidak hanya terjadi di Dusun V Cempaka Laut Dendang saja, tetapi juga di daerah lainnya wanita pasti akan mengalami keadaan *Postpartum syndrome*. Namun mampu meresiliensinya melalui pengetahuan dan persiapan baik dari diri sendiri maupun dukungan dari lingkungan keluarga.

Selain itu faktor yang dapat mengontrol resiliensi seorang ibu pasca melahirkan adalah religiusitas yaitu menumbuhkan keikhlasan, mengurangi kesedihan dan stres psikologis karena pada dasarnya menjadi seorang ibu adalah sebuah amanah yang diberikan oleh Allah (Aqila & Muthia Dinni, 2022). Oleh sebab itu informan berpersepsi bahwa menjadi seorang ibu memanglah memiliki suka dan duka dalam menghadapi berbagai pergejolakan dan juga karakter dari si anak. Kemampuan kognitif, rasa dicintai, penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan diri, ketabahan, kemampuan memecahkan masalah, serta pemanfaatan sumber daya resiliensi seperti dukungan sosial dan nilai-nilai budaya, dipengaruhi oleh masing-masing individu dan mempengaruhi sikap dan perilaku resiliensi

perempuan di Dusun V Cempaka Laut Dendang.

Melalui beberapa sikap yang diambil hal tersebut merupakan sumber resiliensi yang dilakukan oleh wanita di Dusun V Cempaka Laut Dendang. Melalui ketangguhan yang dijalani, informan mampu pulih dari keterpurukan dan rasa tidak berdaya akibat masalah keluarga. Informan juga tetap produktif dan optimis dalam menghadapi masa depan, sehingga bisa menghindari tindakan negatif yang berdampak merugikan pada diri sendiri maupun orang lain. Keseimbangan diri dan kondisi psikologis yang terancam dapat diatasi oleh resiliensi, yaitu kemampuan tersembunyi yang muncul dalam diri seseorang untuk mencapai kebahagiaan (Martinez-Schallmoser et al., 2023).

Senada dengan teori yang disampaikan oleh Mc Cubbin (dalam Azzahra, 2017) yang menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi terhadap situasi stress seperti trauma, tragedi, atau factor lainnya yang dikelola dengan baik. Hasil penelitian pula sejalan dengan teori oleh Saraswati, (2018) bahwa gejala Postpartum syndrome atau sindrom seperti kecemasan berlebihan, kebingungan, dan rasa ketidakmampuan merawat bayi dengan baik. Wanita dengan sindrom ini juga sering lebih peka terhadap berbagai masalah yang terkait dengan bayimereka. Penelitian di Dusun V Cempaka Laut Dendang menunjukkan bahwa beberapa wanita mengalami *postpartum syndrome* pasca melahirkan, ditandai dengan gejala seperti stres yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, mudah menangis, dan mudah marah. Namun, beberapa informan mampu mengelola emosi positif dan kontrol diri yang baik dalam menghadapi permasalahan tersebut. Hal ini sependapat dengan teori yang disampaikan sebelumnya oleh Dibaba, dkk (2023) yang

memaparkan bahwa usia yang terlalu muda atau tua pada saat melahirkan dapat menjadi factor penyebab terjadinya *postpartum syndrome*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setiap ibu yang mengalami *Postpartum syndrome* di Dusun V Cempaka Laut Dendang membangun resiliensi dengan berbagai cara yang sesuai dengan pengalaman masing-masing. Resiliensi yang dibangun oleh Ibu di Dusun V Cempaka Laut Dendang adalah: 1) penerimaan kondisi dan edukasi mandiri; 2) penerimaan diri dan kesadaran akan proses alami *Postpartum*; 3) dukungan emosional dari suami; 4) dukungan penuh dari suami dan keluarga; dan 5) dukungan dari suami dan mertua.

Situasi sulit dan ketidakberdayaan akibat masalah keluarga dapat diatasi oleh informan berkat adanya kemampuan resiliensi. Produktivitas dan optimisme tetap dipertahankan oleh informan untuk menghindari perilaku negatif. Potensi resiliensi yang terpendam dalam diri individu telah muncul ketika menghadapi tekanan yang mengganggu keseimbangan mental dan emosional, yang kemudian mengarah pada pencapaian kebahagiaan. Kebahagiaan dalam konteks ini dicapai melalui kemampuan mengelola dan menyeimbangkan tujuan hidup, khususnya dalam konteks keberhasilan sebagai seorang ibu, yaitu pencapaian kebahagiaan fisik dan emosional, peningkatan semangat, serta perencanaan masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqila, A., & Muthia Dinni, S. (2022). Hubungan Antara Keikhlasan Dan Kematangan Emosi Dengan Postpartum Depression Pada Ibu Primipara. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan*

- Penelitian Psikologi*, 27(2), 315–330.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss2.art7>.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–95.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran Self-Compassion Dan Spiritualitas Terhadap Depresi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14–36.
<https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.600>.
- Dibaba, Y., Fantahun, M., & Hindin, M. J. (2023). The Association Of Unwanted Pregnancy And Social Support With Depressive Symptoms In Pregnancy: Evidence From Rural Southwestern Ethiopia. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 13(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-135>.
- Fahrezi Yusron Huda, Surbiantoro, E., & Mulyani, D. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Terhadap Orang Tua Dalam Q.S Luqman Ayat 14. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.29313/bcsied.v1i1.50>.
- Febriyanti, N. M. A. (2021). The Relationship Of Mother Characteristics And Husband Support With The Risk Of Postpartum Blues In Postpartum Mothers. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 75.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.53657>.
- Gunawan, J. (2023). *Coping Religius Ibu Muda Dalam Menghadapi Baby Blues Syndrome Ibu Pasca Melahirkan* [Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Dan Komunikasi].
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk558907/>.
- Imansari, A. F. R. J. W. B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol 13, No 1 (2022): Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 35–40.
<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1180/790>
- Julianti, M. A. (2017). *Gambaran Resiliensi Pada Ibu Yang Mengalami Post Partum Depression*. Universitas Mercubuana Jakarta.
- Khasanah, A. (2022). Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Berbakti Kepada Orang Tua Prespektif Al-Qur'an Surat Luqman Ayat 14. *Alphateach (Jurnal Profesi Kependidikan Dan Keguruan)*, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.32699/alphateach.v2i1.3371>.
- Mala, H. (2022). *Resiliensi Ibu Primipara Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Pasca Melahirkan*. Uin Sunan Kalijaga.
- Martinez-Schallmoser, L., Telleen, S., & Macmullen, N. J. (2003). The Effect Of Social Support And Acculturation On Postpartum Depression In Mexican American Women. *Journal Of Transcultural Nursing: Official Journal Of The Transcultural Nursing Society*, 14(4), 329–338.
<https://doi.org/10.1177/1043659603257162>.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. In *Sage Publications* (Second). Sage Publication.
- Muary, R., & Sembiring, F. A. (2022). Mandadang: Kearifan Lokal Masyarakat Batak Untuk Perempuan Pasca Melahirkan. *Aceh Anthropological Journal*, 6(2), 152.
<https://doi.org/10.29103/aaj.v6i2.7300>.

- Pebryatie, E., Paek, S. C., Sherer, P., & Meemon, N. (2022). Associations Between Spousal Relationship, Husband Involvement, And Postpartum Depression Among Postpartum Mothers In West Java, Indonesia. *Journal Of Primary Care & Community Health*, 13(1), 21501319221088356. <https://doi.org/10.1177/21501319221088355>.
- Rauf, E. L., Hiola, F. A. A., & Angriani, F. D. (2024). Deteksi Dini Depresi Postpartum : Penggunaan Edinburgh Post Natal Depression Scale (Epds) Early Detection Of Postpartum Depression : The Use Of The Edinburgh Postnatal Depression Scale (Epds). *Jurnal Voice Of Midwifery*, 14(1), 1–8.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi Pada Remaja Jawa. *Journal Of Psychology*, 1(2), 96–105.
- Saleh, A., & Harisa, A. (2011). Emotional Maturity Of Teenagers Who Have Mothers As Single Parents In Sma Negeri 1 Maiwa Enrekang. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 1(1), 38–45.
- Saraswati, D. E. (2018). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jjournal Of Health Sciences*, 11(2), 130–139.
- Sloane, P. D., Benedict, S., & Mintzer, M. (1986). *The Complete Pregnancy Workbook: A Guide For Parents-To-Be*. Algonquin Books Of Chapel Hill.