

***SELF-EFFICACY* IBU HAMIL
DALAM MENCEGAH *BABY BLUES SYNDROME*
(STUDI KASUS DI DESA BANJARANYAR KECAMATAN
SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh :
Lia Nur Janah
NIM. 1917101132**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lia Nur Janah
NIM : 1917101132
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Self-Efficacy* Ibu Hamil dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus Di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas)

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya adalah asli hasil karya atau hasil penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 11 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Lia Nur Janah

NIM : 1917101132

PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

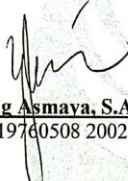
Skripsi Berjudul

Self-Efficacy Ibu Hamil Dalam Mencegah Baby Blues Syndrome (Studi Kasus Di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas)

Yang disusun oleh **Lia Nur Janah** NIM. 1917101132 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Jum'at, 19 Januari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial** dalam **Bimbingan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Enung Asmava, S.Ag. M.A
NIP. 19740508 200212 2 004


Rindha Widvaningsih, S.Fil., M.A
NIP. 19841226 202012 2 004

Penguji Utama


Uus Uswatusolihah, M.A
NIP. 19770304 200312 2 001

Mengesahkan, Purwokerto **25-1-2024**

Dekan Fakultas Dakwah



NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Skripsi
Sdri. Lia Nur Jannah
Lampiran :-

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan :

Nama : Lia Nur Jannah
NIM : 1917101132
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah Baby Blues Syndrome (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam sidang munaqosah.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Purwokerto, 11 Januari 2024
Dosen Pembimbing


Enung Asmaya, S.Ag. M.A.
NIP 197605082002122004

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
Q.S Al-Baqarah:286



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Solikhun dan Ibunda Sri Utami yang senantiasa memberi dukungan serta doa sehingga saya mampu menyelesaikan studi saya, Terimakasih karena telah memberikan kasih sayang serta cinta yang tak terhingga, terimakasih untuk didikan yang menjadikan peneliti menjadi pribadi yang lebih baik, terimakasih untuk segalapengetahuan kehidupan yang telah diberikan untuk peneliti menjadi sosok wanita yang bertanggung jawab, mandiri, dan sabar. Semoga kedua orang tua peneliti selalu sehat dan diberikan umur yang panjang dan keberkahan.
2. Untuk adik tercinta Adzan Dwi Utomo terimakasih untuk dukungan dan motivasi yang diberikan selama ini. Tumbuhlah menjadi versi terhebat dan terbaikmu.
3. Untuk diri saya sendiri, Lia Nur Janah yang senantiasa sabar dan kuat dalam mengerjakan skripsi ini, karena tanpa diri saya sendiri skripsi ini tidak akan pernah selesai.

***SELF-EFFICACY* IBU HAMIL DALAM MENCEGAH *BABY BLUES SYNDROME* (STUDI KASUS DI DESA BANJARANYAR KECAMATAN SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS)**

**Lia Nur Janah
1917101132**

Email : nurjanahlia260@gmail.com
Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

ABSTRAK

Baby blues syndrome merupakan gangguan efek ringan yaitu perasaan resah, kacau, gundah dan sedih yang tidak mendasar yang terjadi pada dua minggu pasca ibu melahirkan. *Self-efficacy* merupakan keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan peran baru sebagai seorang ibu secara kompeten dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kualitatif, pada saat proses pengumpulan data menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Objek dalam penelitian ini yaitu *self-efficacy* pada ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat ibu hamil. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *self-efficacy* berpengaruh terhadap kesiapan selama kehamilan dan menjelang persalinan. *Self efficacy* yang tinggi akan mampu mengurangi potensi munculnya *baby blues syndrome*.

Kata Kunci : *Self-efficacy*, *Baby blues syndrome*, Ibu Hamil

**SELF-EFFICACY OF PREGNANT WOMEN IN PREVENTING BABY
BLUES SYNDROME (CASE STUDY IN BANJARANYAR VILLAGE,
SOKARAJA DISTRICT, BANYUMAS REGENCY)**

**Lia Nur Janah
1917101132**

Email : nurjanahlia260@gmail.com

*Islamic Counseling Guidance Study Program
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri*

ABSTRACT

Baby blues syndrome is a mild disorder, namely feelings of unease, confusion, unease and sadness that are not fundamental which occur two weeks after the mother gives birth. Self-efficacy is a mother's belief in her ability to carry out her new role as a mother competently and effectively. This research aims to explain the self-efficiency process of pregnant women in preventing baby blues syndrome in Banjarnegara Village, Sokaraja District, Banyumas Regency. The research method used in this research is a qualitative descriptive method, during the data collection process using observation, interview and documentation data collection techniques. The object of this research is self-efficiency in pregnant women in preventing baby blues syndrome. The subjects in this study consisted of four pregnant women. The results of this study show that self-efficacy influences readiness during pregnancy and before delivery. High self-efficacy will be able to reduce the potential for the emergence of baby blues syndrome.

Keywords : Self-efficacy, Baby blues syndrome, Pregnant Women

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat diberi kelancaran dan mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Self-efficacy* Ibu Hamil dalam Mencegah *Baby blues syndrome* (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas)”. Sholawat serta salam senantiasa peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik, semoga dengan membaca sholawatnya kita semua termasuk dalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya diakhirat nanti.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan serta doa dan bimbingan berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah S.Sos.I, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
4. Lutfi Faishol, M.Pd Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Enung Asmaya, S.Ag. M.A, Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, mecurahkan perhatian, membimbing mengarahkan, mengoreksi dan memberikan masukan, saran serta dukungan kepada peneliti dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi.
6. Bapak, Ibu dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.

7. Kepada subjek penelitian yang bersedia bekerja sama dengan peneliti, terimakasih atas kesediaan menjadi subjek dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya ayahanda Solikhun dan ibunda Sri Utami, adik saya Adzan Dwi Utomo, terimakasih untuk segala pengorbanan, cinta kasih, perhatian, doa dan dukungan moral maupun materi, terimakasih banyak.
9. Kakek Madkuslan dan nenek Mustiah tercinta, terimakasih untuk selalu mendoakan cucu tersayang nya selama ini.
10. Kakak sepupu saya Rahmah Dwi Astuti, terimakasih telah memberikan semangat, dukungan dan membantu dalam proses penelitian.
11. Kepada teman-teman tercinta Bela Dwi Ayunda, Izzatun Nutfah, Niswaton Khasanah, Isna Zulfa Khairunnisa, Mutiara Zahra Al Ma'wa, terimakasih atas dukungan, bantuan serta senantiasa mendengarkan keluh kesah saya dalam proses penyelesaian penelitian.
12. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak langsung yang telah membantu dan mendukung proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Tidak lupa peneliti sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi karya yang lebih baik lagi kedepanya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca.

Purwokerto, 11 Januari 2024



Lia Nur Janah
NIM.1917101132

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka	7
G. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Self-Efficacy	11
1. Pengertian <i>self-efficacy</i>	11
2. Proses pembentukan <i>self-efficacy</i>	12
3. Aspek-aspek <i>self-efficacy</i>	14
4. Ciri-ciri orang yang memiliki <i>self-efficacy</i>	15
5. Klasifikasi <i>self-efficacy</i>	16
6. Sumber <i>self-efficacy</i>	17
7. Peranan <i>self-efficacy</i>	18
8. Fungsi <i>self-efficacy</i>	19

B. Baby Blues Syndrome.....	21
1. Pengertian <i>baby blues syndrome</i>	21
2. Faktor penyebab <i>baby blues syndrome</i>	22
3. Gejala <i>baby blues syndrome</i>	27
4. Dampak <i>baby blues syndrome</i>	30
5. Pencegahan dan penanganan <i>baby blues syndrome</i>	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Subjek dan Objek Penelitian	33
D. Metode pengumpulan data.....	34
E. Metode Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran umum subjek penelitian	40
B. Hasil Penelitian.....	41
1. <i>Self-efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Baby blues syndrome</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Analisis Aspek <i>Self-efficacy</i> Ibu Hamil dalam Mencegah <i>Baby blues syndrome</i>	54
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81

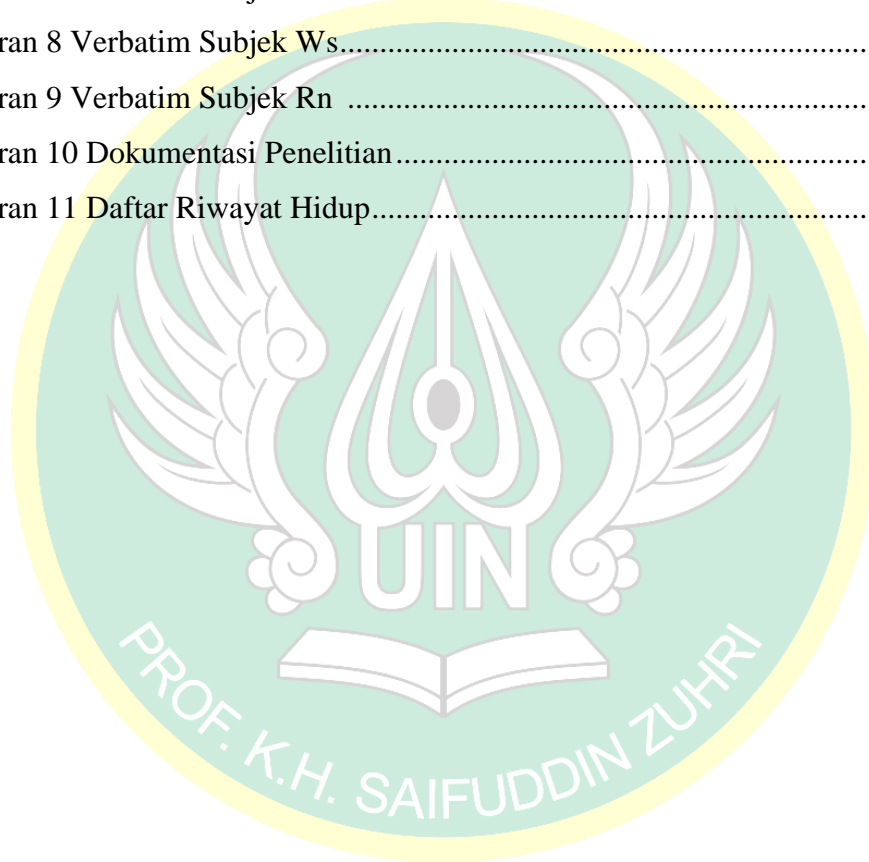
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Subjek Penelitian.....	34
Tabel 3. 2 Indikator <i>Self-efficacy</i>	35
Tabel 3. 3 Indikator <i>Baby blues syndrome</i>	36
Tabel 4. 2 <i>Aspek Baby blues syndrome</i>	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	64
Lampiran 2 Lembar Inform Consent Subjek Ml.....	66
Lampiran 3 Lembar Inform Consent Subjek En	67
Lampiran 4 Lembar Inform Consent Subjek Ws	68
Lampiran 5 Lembar Inform Consent Subjek Rn.....	69
Lampiran 6 Verbatim Subjek Ml	70
Lampiran 7 Verbatim Subjek En	73
Lampiran 8 Verbatim Subjek Ws.....	76
Lampiran 9 Verbatim Subjek Rn	78
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	81



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu dari segi fisik maupun psikisnya. Reaksi psikis pada ibu hamil sangat bervariasi yakni munculnya perasaan yang berbeda-beda dan menimbulkan reaksi seperti takut, khawatir atau bahagia. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut bisa jadi dari ibu hamil itu sendiri, suami, rumah tangga atau lingkungan sekitarnya.¹

Tidak semua pengalaman menjadi ibu dianggap menyenangkan bagi perempuan. Realisasinya menjadi seorang ibu seringkali menyebabkan timbulnya konflik seperti memicu terjadinya gangguan emosi, psikis dan tingkah laku karena perubahan peran dan tanggung jawabnya. Berbagai penyesuaian sangat dibutuhkan dalam menjalani peran baru ini, karena tidak semua perempuan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dengan baik. Konflik tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis yang disebut *baby blues syndrome*. Terdapat tiga bentuk perubahan pada masa *postpartum* yaitu *postpartum blues* (*baby blues syndrome*), *postpartum hypomania* (*baby pinks*), depresi *postpartum* dan psikosis *postpartum*. Sedangkan gangguan yang paling sering terjadi adalah *postpartum blues* atau biasa disebut *baby blues syndrome*.²

Baby blues atau *postpartum blues* atau bisa disebut *maternity blues* merupakan gangguan psikologis efek ringan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan. *Syndrome* tersebut ditandai dengan perasaan cemas, mudah panik, kelelahan, sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak sanggup mengurus bayinya. Gangguan *baby blues* ini umumnya terjadi sementara waktu yaitu 2 hari sampai 2 minggu pasca proses melahirkan dan biasanya

¹ Isni Oktiriani, Perilaku *Baby blues syndrome* Pada Ibu Pasca Melahirkan Dikelurahan Sekaran, Kecamatan Gurung Jati, (Universitas Negeri Semarang, 2017), hlm 1

² Rini, S. & Kumala, F, Pansuan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice, Deepublish, 2017, hlm 101

puncaknya pada hari ke-3 hingga ke-5 pasca melahirkan.³ Salah satu penyebab *baby blues syndrome* yaitu latar belakang masalah psikososial pada perempuan seperti status perkawinan, tingkat pendidikan serta dukungan suami dan keluarga.⁴

Dalam penelitian terdahulu menyatakan bahwa ibu dengan gangguan *baby blues syndrome* pasca melahirkan akan mengalami emosi yang berlebihan, merasa sangat sedih, menangis tanpa alasan yang jelas. Sebagian ibu biasanya juga merasa cemas, khawatir serta tegang dan merasa tidak nyaman, sakit, nyeri dimana-mana. Hampir setiap ibu merasa sangat cape, lesu ataupun malas setelah melahirkan. Selain itu sering dijumpai juga para ibu pasca melahirkan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur bahkan tidak bisa tidur sama sekali.⁵

Baby blues syndrome sering kali diabaikan dan tidak terdiagnosis sehingga tidak ditindak lanjuti sebagaimana mestinya, karena *baby blues* termasuk dalam kategori gangguan mental ringan yang bisa hilang dengan sendirinya. Jika *baby blues* ini tidak segera ditangani maka keadaan ini dapat menjadi gangguan yang serius bahkan berlanjut menjadi *depresi postpartum* atau *psikosis postpartum*.⁶

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian *baby blues syndrome* di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami *baby blues* berlanjut menjadi *depresi postpartum*. Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*.⁷ Wanita yang mengalami *baby*

³ Rukiyah, A. Y & Yulianti, Asuhan Kebidanan 4 Patologi Ed. Revisi, (Jakarta: C.V Trans Info Media, 2018), hlm 57

⁴ Lina Wahyu Susianti & Anik Sulistianti, Analisis Faktor Penyebab Terjadinya *Baby blues syndrome* Pada Ibu Nifas, Vol.7,No.2,2017, hlm 12

⁵ Suryati, The *Baby blues And Postnatal Depression*, *Jurnal Kesehatan*,Vol.2,No.8,2008, hlm 12

⁶ Dila Dwi Tilana, *Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluargadan Penyesuaian Diri Terhadap Peran Baru Sebagai Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues Diwilayah Kerja Puskesmas Anadala*, (Universitas Andalas Padang, 2021), hlm 14

⁷ Sumarni dkk, Menejemen Asuh Kebidanan Komprehensif Pada Ny, “S” dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng, *Jurnal Midwifery*, Vol.5.No.1, 2023, hlm 21

blues berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues syndrome*.⁸

Efek dari *baby blues syndrome* sebagaimana yang diberitakan tvonenews.com bahwa seorang ibu di Kabupaten Rembang, Jawa Tengah pada Mei 2023 membunuh bayinya yang berusia tiga minggu. Setelah diperiksa lebih lanjut, ibu didiagnosis mengalami depresi karena bayinya mengalami kelainan sejak lahir. Kemudian pada saat dilakukan observasi oleh petugas kesehatan ibu melakukan bunuh diri.⁹ Berdasarkan kasus tersebut, sangat jelas dampak dari *baby blues syndrome* yang dapat mengancam nyawa ibu maupun bayinya.

Self-efficacy merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tugas yang berhubungan dengan mengasuh bayi dalam kondisi tertentu.¹⁰ Ibu yang memiliki *self-efficacy* maka akan menurunkan masalah psikologi pada masa postpartum seperti *baby blues syndrome* yang bisa memberikan hambatan pada ibu untuk menjalankan perannya seperti peran dalam merawat bayi yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan anak.

Self-efficacy pada ibu *postpartum* sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan perasaan bahagia menjadi orangtua. *Self-efficacy* merupakan kepercayaan diri orang tua mengenai kompetensinya dalam peran sebagai orang tua terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi perilaku dan perkembangan anak secara positif. *Self-efficacy* pada ibu *postpartum* juga dapat didefinisikan sebagai keyakinan atau kepercayaan diri ibu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasikan, melaksanakan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasikan tindakan dan kecapakan setelah melahirkan tentang perawatan setelah melahirkan dan perawatan pada bayinya.

⁸ Kementerian Kesehatan, No Title.Kemenkes. file:///C:/Users/Microsoft/Downloads/Document/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf

⁹ Ade Kurniawan, <https://www.tvonenews.com/daerah/jateng/121320-tega-diduga-depresi-seorang-ibu-muda-di-cekik-bayi-kandungnya-sendiri-hingga-tewas>, 11 Mei 2023, 00.38 WIB

¹⁰ Diah Astutiningrum dkk, Dukungan Suami Terhadap Parenting Self Efficacy Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea, *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol 11. No 2. 2021, hlm 53

Kemampuan ibu dalam merawat bayi serta melakukan tugasnya telah tertulis dalam Al-Qur'an yakni Q.S Luqman ayat 14 :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلُ فِي عَامَيْنِ
أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya : Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapaknya, hanya kepada-Kulah kembalimu.¹¹

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang ibu harus mampu merawat bayinya dengan penuh kasih sayang dan kesabaran. Agar bayinya tumbuh dengan baik ibu perlu melakukan jihad dan upaya jihad ini merupakan tanggung jawab khusus bagi seorang ibu terhadap bayinya yang tidak dapat tergantikan, hal tersebut merupakan bagian dari *self-efficacy*.¹²

Salah satu perubahan yang dialami ibu hamil adalah perubahan aspek psikologis yang berbeda-beda pada setiap trimesternya. Pada trimester pertama dan ketiga ibu mengalami cemas, pada trimester kedua ibu hamil akan menunjukkan sikap penerimaan akan kehamilannya. tetapi kecemasan pada trimester pertama dan ketiga sangat berbeda dimana pada trimester ketiga rasa cemas dalam menghadapi proses persalinan dan tanggung jawab baru setelah melahirkan yaitu mengurus bayi.¹³

Tidak semua ibu mengalami gangguan psikologis *baby blues syndrome* akan tetapi pencegahan menjadi *consent* dari kementrian kesehatan karena berkaitan dengan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pencegahan *baby blues syndrome* terutama pada ibu trimester III sangat

¹¹ Quran Kemenag. n.d.

¹² Niken Ayu Pramitasari, *Hubungan Maternal Sel-efficacy dengan Kecemasan Pasa Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman*, (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2022), hlm 23

¹³ Melita OktavianI dkk, *Gambaran Maternal Self-efficacy Persiapan Menjadi Orangtua Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*, SNPPKM, 2022, ISSN2809-2767, hlm 676

penting karena pada usia kehamilan ini ibu cenderung lebih merasa cemas dan khawatir akan proses melahirkan dan tanggung jawab barunya setelah melahirkan yaitu mengurus bayi.¹⁴ Jadi ibu hamil trimester III harus memiliki *self-efficacy* agar mempunyai kemampuan lebih baik dalam melakukan tugas sebagai orang tua pasca melahirkan. Dan untuk menghindari terjadinya *baby blues* karena jika tidak ditangani ibu dengan gangguan *baby blues* akan berkembang menjadi *Depresi Postpartum* dan risikonya akan sangat berpengaruh fatal kepada ibu, bayi dan lingkungan terdekatnya.

Angka *baby blues syndrome* di Indonesia itu seperti fenomena gunung es, terlihat sedikit tetapi ternyata banyak yang tidak dilaporkan. *Baby blues syndrome* menjadi penyumbang salah satu tingkat stres yang berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan jiwa masyarakat Indonesia. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “***Self-efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby blues syndrome* (Studi Kasus Di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas)**”. Harapannya dapat menjadi sebuah referensi untuk mengurangi angka terjadinya *baby blues syndrome*.

B. Penegasan Istilah

1. Definisi *self-efficacy*

Bandura menjelaskan *self-efficacy* merupakan keyakinan inti yang menjadi dasar dari motivasi, prestasi kerja dan kesejahteraan emosional. Semakin besar *self-efficacy* seseorang, maka semakin besar usaha, ketekunan dan daya tahannya.¹⁵

Pada ibu pasca melahirkan *self-efficacy* merupakan rasa percaya diri dan keyakinan ibu dalam merawat dirinya dan bayi yang telah dilahirkan. Beberapa orang tua tidak memiliki rasa percaya diri dalam menjalankan peran menjadi orang tua karena tanggung jawab sebagai orang tua khususnya

¹⁴ Melita OktavianI dkk, *Gambaran Maternal Self-efficacy Persiapan Menjadi Orangtua Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*, SNPPKM, 2022, ISSN2809-2767, hlm 676

¹⁵ Albert Bandura, *Self-efficacy in Changing Societies*, (New York : Cambridge University Press, 1995), hlm 27

ibu membutuhkan keyakinan terhadap kemampuannya untuk merawat bayinya pada masa *postpartum*. *Self-efficacy* sangat penting untuk menciptakan rasa percaya diri dan kebahagiaan saat menjalani peran baru yakni menjadi orang tua yang akan dijalani pasca melahirkan.¹⁶ *Self-efficacy* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan peran baru sebagai seorang ibu secara kompeten dan efektif agar terhindar dari gangguan emosional seperti *baby blues syndrome*.

2. *Baby blues syndrome*

Syndrom gangguan efek ringan atau biasa disebut *baby blues* yaitu perasaan sedih dan gundah seperti mudah menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, menarik diri serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga. *Baby blues syndrome* adalah gangguan emosional yang sering dialami oleh ibu yang baru melahirkan.¹⁷

Ibu yang mengalami *baby blues syndrome* memiliki perasaan yang tak menentu dan berubah-ubah tanpa sebab yang jelas. Masa ini biasanya terjadi pada ibu sekitar dua minggu setelah melahirkan. Perasaan senang saat menanti sang buah hati lahir pada sebagian ibu berubah menjadi perasaan tertekan setelah melahirkan. Apabila tidak segera ditangani *baby blues syndrome* akan berakibat fatal yang dapat berpengaruh pada ibu dan bayinya.¹⁸ *Baby blues syndrome* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gangguan efek ringan yaitu perasaan resah, kacau, gundah dan sedih yang tidak mendasar yang terjadi pada dua minggu pasca ibu melahirkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah yang dapat didefinisikan pada penelitian ini adalah bagaimana aspek

¹⁶ Niken Ayu Pramasari, *Hubungan Maternal Self-efficacy dengan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman*, (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2022), hlm 25

¹⁷ Annisa Pir Laily Pazriani dkk, *Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby blues*, (Universitas Tanjungpura, 2023), hlm 77

¹⁸ Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Jogjakarta:Javalitera, 2012), hlm 56

self-efficacy ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Banjaranyar?

D. Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, tentunya penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk menganalisis aspek *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Banjaranyar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat dalam bentuk pengetahuan terkait mengetahui *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi keluarga dapat memberikan pengetahuan dan informasi bahwa pentingnya peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome*.
- b. Bagi masyarakat dapat memberikan informasi khususnya bagi ibu, suami dan keluarga mengenai pentingnya *self-efficacy* pada ibu untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome*.
- c. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan pentingnya *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*.
- d. Bagi pembaca dapat dijadikan gambaran keadaan yang terjadi dan dapat menjadi rujukan untuk pihak di bidang masing-masing dalam menyelesaikan permasalahan tentang *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*.

F. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi parenting *self-efficacy* untuk mencegah terjadinya *postpartum blues* $P= 0,000$ ($P>0,005$). Pemberian edukasi menggunakan media booklet dan hasilnya sangat efektif guna meningkatkan skala *parenting self-efficacy* pada ibu hamil dibawah umur 20 tahun dan terdapat pengaruh pemberian edukasi *parenting self-efficacy* untuk mencegah *postpartum blues*.¹⁹

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada hubungan efikasi diri menyusui dengan depresi *pospartum*. Dengan nilai $p=0,005$ dan *prevalen odd ratio* (POR) 11,00 yang artinya responden yang memiliki efikasi diri menyusui rendah kemungkinan mengalami depresi *postpartum* 11 kali lebih tinggi dibandingkan responden yang mempunyai efikasi diri menyusui tinggi.²⁰

Self-efficacy ibu dalam menghadapi persalinan dipengaruhi oleh faktor spiritual ibu. Ibu yang mendapatkan edukasi holistik maupun edukasi standar, secara statistik tidak memiliki perbedaan efikasi diri dalam menghadapi persalinan. Secara klinis edukasi holistik mempengaruhi efikasi ibu yang diketahui dari hasil perhitungan *effect size*. Efek tersebut dalam kategori sedang. Dan tidak ada perbedaan pengetahuan tentang perubahan menjelang persalinan dan persiapan persalinan antara ibu yang mengikuti edukasi holistik dengan ibu yang mengikuti edukasi standar.²¹

Self-efficacy pada ibu menjadi faktor utama keberhasilan dalam pemberian ASI pada bayinya. Sebagian ibu tidak memberikan ASI karena tingkat kepercayaan dirinya rendah dan belum memiliki pengalaman sebelumnya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa skor *breastfeeding self-*

¹⁹ Tri Rikhaniarti, *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Parenting Self-efficacy Pada Ibu Hamil Dibawah Umur 20 Tahun Untuk Mencegah Postpartum Blues*, (Universitas Hasanuddin Makassar, 2019)

²⁰ Ainaya, *Hubungan Efikasi diri Menyusui Dengan Depresi Postpartum di UPTD Puskesmas Bangetayu Semarang*, (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021)

²¹ Farida Kartini, *Edukasi Holistik Meningkatkan Self-efficacy Ibu Menghadapi Persalinan*, (Yogyakarta:Deepublish, 2021)

efficacy menggambarkan bahwa responden memiliki *breastfeeding self-efficacy* yang rendah.²²

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ibu yang memiliki *maternal self-efficacy* sedang berarti memiliki cukup kesiapan untuk menjadi orang tua. Dengan karakteristik yang dimiliki ibu yaitu berusia 20-35 tahun (93,7%), memiliki tingkat pendidikan menengah (85,7%), tidak bekerja (74,6%), dan memiliki paritas multipara (49,2%). Hasil dari penelitian menunjukkan *maternal self-efficacy* persiapan menjadi orang tua pada ibu hamil trimester III sebagian besar dalam kategori sedang (41,3%).²³

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara depresi ibu primipara dengan *maternal self-efficacy*. Hubungan yang negatif yang tidak signifikan antara *maternal self-efficacy* dengan depresi *postpartum* pada ibu primipara.²⁴

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stress, ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka stress semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka stress semakin tinggi. Hasil penelitian menunjukkan *self-efficacy* tergolong tinggi dan stress tergolong sedang.²⁵

G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 BAB yaitu sebagai berikut :

²² Ervina Sulistya, *Gambaran Breastfeeding Self-efficacy Pada Ibu Postpartum Primipara Dengan Caisocesaarea Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kota Makasar*, (Universitas Hasanudin Makasar, 2023)

²³ Melita OktavianI dkk, *Gambaran Maternal Self-efficacy Persiapan Menjadi Orangtua Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*, SNPPKM, 2022, ISSN2809-2767

²⁴ Mariana Nikita, *Hubungan antara Maternal Self-Efficacy dengan Depresi postpartum pada Ibu Primipara*, (Universitas Airlangga, 2016)

²⁵ Widya Astuti, *Hubungan Self-efficacy dengan Stres Pada Ibu Hamil Di Klinik Dr.Jhon Tambunan SPOG*, (Universitas Medan Area, 2020)

Bab I, membahas Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II, membahas Kajian Teori yang terdiri dari penjelasan mengenai *self-efficacy* dan *baby blues syndrome*.

Bab III, membahas Metode Penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, subjek dan objek penelitian, metode pengumpulan data, dan analisis data.

Bab IV, berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan mengenai analisis aspek *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*

Bab V, berisi penutup yaitu kesimpulan, saran dan daftar pustaka serta lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *self-efficacy*

Teori *self-efficacy* dikembangkan dari dasar teori kognitif sosial oleh profesor dari Universitas Stanford yaitu Albert Bandura. *Self-efficacy* secara bahasa berasal dari dua kata yaitu *self* yang artinya dirinya sendiri, sedangkan *efficacy* atau efisiensi artinya ketepatan cara (usaha, kerja) dalam menjalankan sesuatu dengan tidak membuang-buang waktu, tenaga, biaya. Selain itu dapat juga diartikan sebagai mampu mengerjakan tugas dengan tepat dan cermat.²⁶

Konsep *self-efficacy* menurut Bandura ialah perasaan yakin pada individu akan kompetensinya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tertentu.²⁷ Pada dasarnya *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keyakinan atau keputusan mengenai sejauh mana individu berspekulasi akan kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pentingnya *self-efficacy* dalam kehidupan individu karena *self-efficacy* banyak menentukan dan mempengaruhi kehidupan kita seperti potensi menangani stressor serta untuk menghadapi lingkungan baru.²⁸

Self-efficacy sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dan kognisi seseorang karena *self-efficacy* berperan dalam bagaimana individu bertindak, berfikir, merasa, dan memotivasi diri. *Self-efficacy* merupakan salah satu kunci bagi individu untuk bertindak melalui proses kognitif sebagai peran mediator dalam *self-efficacy* dalam memotivasi serta

²⁶ Muing Ratna Dila, *Pengaruh Self-efficacy terhadap Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuludin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo)*, (IAIN Palopo, 2021), hlm 12

²⁷ Albert Bandura, *Self-efficacy in Changing Societies*, (New York : Cambridge University Press, 1995), hlm 27

²⁸ Rohmad Efendi, *Self Efficacy: Studi Indigenus Pada Guru Bersuku Jawa*, *Jurnal Of Social And Industrial Psychology*, Vol. 2, No. 2, 2013, hlm 62

menguatkan diri dalam menghadapi masalah dan tantangan yang sedang dihadapi.²⁹

Self-efficacy merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya atau tingkat keyakinan individu terkait seberapa besar kemampuan dalam mengerjakan tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Ada kalanya seseorang tidak berkeinginan melakukan sesuatu karena tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu dan akan berhasil melakukan hal tertentu.

Ahli lain, Torres menjelaskan *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seorang ibu pada saat hamil, seberapa besar upaya yang dilakukan pada saat hamil, bagaimana cara merespon berbagai masalah dan kesulitan pada saat hamil. Lalu menurut Spaulding dan Gore *self-efficacy* merupakan keyakinan ibu hamil bahwa dirinya mampu untuk mengorganisasikan dan melakukan yang diperlukan selama kehamilan.³⁰

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan perilaku tertentu, khususnya dalam keadaan sulit sehingga dapat mencapai tujuan tertentu.

2. Proses pembentukan *self-efficacy*

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada ibu diantaranya adalah pengetahuan ibu, pengalaman ibu, pengalaman masa kecil ibu, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi ibu serta dukungan yang diterima ibu. Semua tugas yang berkaitan dengan pengasuhan bayi yang baru lahir memerlukan pemahaman dan penguasaan ibu.³¹

Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui 4 proses sebagai berikut :

²⁹ Hasanah Nazilatul, *Konsep Self-efficacy dalam Al-Qur'an : Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-efficacy dalam Tafsir Al-Qur'an*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hlm 38

³⁰ Widya Astuti , *Hubungan Self-efficacy Dengan Stress Pada Ibu Hamil Di Klinik Dr Jhon N Tambunan Spog*, (Universitas Medan Area, 2020), hlm 32

³¹ Tri Rikhaniarti, *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Parenting Self-efficacy Pada Ibu Hamil Dibawah Umur 20 Tahun Untuk Mencegah Postpartum Blues*, (Universitas Hasanuddin Makassar, 2019) , hlm 23

a. Proses kognitif

Pada proses ini Bandura menekankan bahwa dalam melakukan suatu tindakan dengan tepat, individu dipengaruhi oleh proses kognitif dikarenakan semua perilaku manusia sudah diatur didalam pemikiran sebelumnya melalui pengetahuan. Pengetahuan adalah pedoman bagi individu dalam membentuk sebuah tindakan. Individu menetapkan sasaran dan tujuan perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut dan penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

b. Proses motivasi

Motivasi pada individu muncul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menjadikan keyakinan pada tindakan yang dilakukan dan merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Teori pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil dan nilai hasil tersebut.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

d. Proses seleksi

Kemampuan individu dalam menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga adapat mencapai tujuan yang diharapkan. Jika individu tidak dapat menyeleksi tingkah laku maka akan membuat individu menjadi tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika mendapat masalah atau situasi yang sulit. *Self efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan

lingkungan dengan begitu individu mampu melakukan aktivitas dan memilih situasi yang diyakini mampu untuk ditangani dan akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.³²

Berdasarkan penejelasan diatas dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan *self-efficacy* melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

3. Aspek-aspek *self-efficacy*

Menurut Bandura ada 3 aspek untuk mengukur *self-efficacy*, antara lain :

a. *Magnitude*

Setiap tugas memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Aspek ini menjelaskan bahwa *self-efficacy* seseorang berbeda-beda tergantung pada seberapa mudah atau sulit tugas tersebut. Aspek *magnitude* ini yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas maka individu dapat mengukur tingkat kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki untuk menyesuaikannya.

b. *Strength*

Aspek *strength* mengacu pada tingkat keyakinan individu yakni sejauh mana memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas yang dimana dapat mempengaruhi semangat, keuletan dan ketahanan mencapai tujuan. Yang dapat menunjukkan kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan. Pengalaman yang sulit dapat menjadikan *self-efficacy* individu lemah sedangkan orang yang mempunyai keyakinan yang kuat akan mempertahankan usahanya walau mengalami kesulitan.

³² Luthfiah Nur Aini, *Edukasi Suportif untuk Meningkatkan Postpartum Self-efficacy Pada Ibu Postpartum dalam Melakukan Perawatan Diri Dan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Sukodono Kab.Sidoarjo*, (Universitas Airlangga Surabaya, 2014), hlm 36

c. *Generality*

Aspek ini mengacu pada bagaimana seseorang percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tertentu dengan cara yang efektif. Setiap Menunjukkan apakah keyakinan *self-efficacy* hanya berlangsung dalam dominan tertentu atau berlaku dalam berbagai macam aktivitas atau perilaku. Setiap orang memiliki keyakinan yang berbeda-beda dengan apa yang mereka lakukan.³³

Sedangkan menurut Luthans, aspek-aspek *self-efficacy* dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Level (tingkat kesulitan), yakni berkaitan dengan derajat kesulitan ketika seseorang meyakini usaha atau tindakan yang mampu atau tidak mampu ia lakukan.
- b. *Strength* (kekuatan), yaitu berkaitan dengan kepercayaan diri yang ada dalam diri individu atas kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan usaha atau tindakan tertentu.
- c. *Generality* (keluasan materi), berkaitan dengan sejauh mana individu percaya dengan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas yang bervariasi.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek *self-efficacy* adalah tolak ukur keyakinan individ dalam mengatasi berbagai kesulitan, permasalahan yang dilihat dari tingkat kerumitan, tugas, kepercayaan diri dalam mencapai tujuan dan keluwesan dalam menghadapi permasalahan.

4. Ciri-ciri orang yang memiliki *self-efficacy*

Menurut Robbins ciri-ciri orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi antara lain :

- a. Mampu mengatasi secara efektif situasi yang sedang dihadapi (mampu mengatasi masalah dengan baik)
- b. Percaya bahwa dapat mengatasi masalah

³³ Albert Bandura, *Self-efficacy in Changing Societies*, (New York : Cambridge University Press, 1995), hlm 98

- c. Semangat dalam mencapai apa yang menjadi tujuan.
- d. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki (yakin akan kelebihan pad dirinya)
- e. Memiliki motivasi(memiliki dorongan yang kuat pada dirinya)
- f. Tidak terpengaruh pada situasi yang mengancam (tetap dapat melakukan sesuatu meski dalam keadaan sulit).³⁴

5. Klasifikasi *self-efficacy*

a. *Self-efficacy* tinggi

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih *prefer* dan menikmati suatu hal yang sedang ia kerjakan. Sehingga individu tersebut akan lebih yakin, bahagian dan mendapat kemudahan dalam menyelesaikan tugasnya dalam mencapai tujuan. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang maka semakin kuat komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai dan semakin tinggi pula pencapaian kesuksesannya.

Mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih suka menghayalkan suatu hal keberhasilan pada dirinya yang selalu dibayangkan dalam setiap usahanya karena mayoritas bentuk tindakan individu berasal dari pikiran. Individu dengan *self-efficacy* tinggi tidak mudah menyerah dan putus asa ketika dihadang masalah atau tugas yang sulit karenaa merak menganggap tugas yang sulit adalah tantangan yang harus dituntaskan.³⁵

Ciri-ciri individu dengan *self-efficacy* tinggi yaitu sebagai berikut :

- 1) Mampu menghadapi masalah secara efektif
- 2) Memiliki percaya diri bahwa akan berhasil mengatasi masalah atau hambatan

³⁴ Robbins, *Perilaku Organisasi :Kontroversi, Aplikasi, Edisi Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Indeks, 2001), hlm 46

³⁵ Muing Ratna Dila, *Pengaruh self-efficacy terhadap Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo)*, (IAIN Palopo, 2021), hlm 13

- 3) Melihat masalah sebagai tantangan
 - 4) Memecahkan masalah dengan gigih
 - 5) Percaya bahwa dirinya akan cepat bangkit jika dihadapkan pada kegagalan
 - 6) Menyukai situasi baru.³⁶
- b. *Self-efficacy* rendah

Bandura menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah akan menganggap suatu tugas ataupun masalah dan tantangan sebagai suatu ancaman yang membuat individu dengan *self-efficacy* rendah akan mudah menyerah. Individu dengan *self-efficacy* rendah akan selalu memiliki pikiran yang negative, berkhayal suatu kegagalan dalam setiap usahanya. Sehingga ketika menghadapi tugas atau masalah yang sulit maka akan mudah merasa *down* dan gagal. Jika memiliki *self-efficacy* rendah maka setiap orang akan sulit dalam menyelesaikan masalahnya.³⁷

Individu dengan *self-efficacy* rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Lambat dalam memperbaiki kinerja dari sebuah kegagalan
- 2) Tidak yakin dengan kemampuan diri dalam mengatasinya
- 3) Mengurangi usaha dan cepat menyerah dalam menghadapi masalah
- 4) Meragukan kemampuan sendiri
- 5) Tidak mau mencoba situasi baru
- 6) Memiliki kelemahan pada usaha dan komitmen terhadap tugas.³⁸

6. Sumber *self-efficacy*

Bandura menjelaskan sumber utama yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang terdapat 4 sumber yaitu³⁹ :

³⁶ Ratri Nugrahani, *Hubungan Self-efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Se-kecamatan Danurejan Yogyakarta*, (Univesitas Negeri Yogyakarta, 2013), hlm 20

³⁷ Nurjanah Sania, *Kesehatan Mental Anak Keluarga Broken Home (Studi Kasus Siswa XDi Sekolah SMA N 1 Tanjung Tiram)*, (UIN Sumatera Utara, 2018), hlm 19

³⁸ Ratri Nugrahani, hlm 20.

- a. Pengalaman berhasil dalam melakukan suatu tugas tertentu dimasa lalu. Individu memiliki *self-efficacy* tinggi ketika pernah mengalami kesuksesan dimasa lalu. Sebaliknya jika individu pernah mengalami kegagalan di masa lalu maka cenderung memiliki *self-efficacy* yang rendah. Akan tetapi jika *self-efficacy* yang rendah dapat dikembangkan melalui banyak keberhasilan maka akan berkurang.
- b. Pengalaman orang lain. Apabila individu melihat bahwa orang lain berhasil pada pekerjaan yang sama dan sebanding, maka hal tersebut akan membantu memudahkan individu tersebut untuk meningkatkan *self-efficacy* tentang dirinya.
- c. Persuasi verbal yaitu berupa sugesti pada individu agar percaya bahwa ia dapat mengatasi hambatan dan masalah yang akan dihadapi yang berpengaruh untuk meningkatkan keyakinan bahwa semua kemampuan seseorang akan mendukung pencapaian tujuan yang diinginkan.
- d. Keadaan fisiologis (*physiological state*) yaitu keadaan fisik seseorang seperti kelelahan, sakit dan lainnya, keadaan emosional seperti suasana hati, stress yang dapat mempengaruhi kepercayaan terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan tugas.

7. Peranan *self-efficacy*

Terbentuknya *self-efficacy* seseorang ketika memiliki peranan sebagai berikut⁴⁰ :

- a. Menentukan pemilihan sesuatu

Ketika seseorang mengurutkan kesulitannya pada setiap permasalahan atau tugas, maka seseorang tersebut cenderung mengerjakan tugas yang paling mudah dan terbaik untuk dikerjakan terlebih dahulu

³⁹Bandura, A, *Self-efficacy, The Exercise of Control*, (New York: W.H. Freeman and company, 1997), hlm 79-113

⁴⁰ Muing Ratna Dila, *Pengaruh self-efficacy terhadap Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo*, (IAIN Palopo, 2021), hlm 24

daripada mengerjakan tugas yang belum dikuasainya yang dapat membuang waktunya.

- b. Menentukan besarnya upaya dan daya juang terhadap hambatan
Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* menentukan kekuatan dan ketahanan individu dalam mengatasi hambatan dan situasi sulit. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi akan menganggap tugas yang sulit adalah tantangan bukan ancaman karena kemampuan yang ia miliki, yakni rasa percaya diri dan usaha itu yang akan membawa pada keberhasilan.
- c. Menemukan cara pikir dan reaksi emosional
Seseorang dengan pola pikir yang tinggi tidak akan mudah panik ketika menghadapi berbagai masalah yang tidak dapat mereka tangani. Sehingga memiliki perasaan optimis, tidak mudah putus asa, tidak ada tekanan yang membuat individu tersebut suka melakukan tantangan baru.
- d. Prediksi perilaku yang akan muncul
Seseorang akan lebih bijak dan lebih dewasa dalam mengambil keputusan dengan cara mengikuti berbagai aktivitas dan menghadapi masalah yang berbeda-beda.

8. Fungsi *self-efficacy*

Self-efficacy mempunyai peran terhadap segala perasaan, pikiran, baik dalam tindakan individu maupun hasil yang ditampilkan oleh individu, begitu pula dalam hal berinteraksi dengan individu lain. Bandura menyebutkan peran tersebut yang merupakan fungsi dari *self-efficacy* adalah:

- a. Pilihan tingkah laku (behavior chosen)

Self-efficacy mengacu pada sebuah keyakinan untuk mampu melakukan suatu perilaku yang diharapkan. Tanpa *self-efficacy* seseorang atau individu enggan melakukan suatu perilaku tertentu. Individu cenderung menghindari tugas dan situasi yang diyakini berada diluar kemampuannya, namun individu bersedia menangani

kegiatan yang dinilainya mampu untuk diatasi. Saat individu mempertimbangkan untuk mencoba melakukan hal tertentu, individu akan bertanya pada dirinya apakah mampu atau tidak untuk melakukannya dan disinilah *self-efficacy* berfungsi.⁴¹

- b. Usaha yang dilakukan dan penentu besarnya daya tahan dalam mengatasi hambatan

Penilaian terhadap *self-efficacy* juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan menghadapi segala hambatan dan gangguan dalam melakukan suatu tugas. *Self-efficacy* membantu orang-orang dalam berbagai situasi yang tidak memuaskan dan mendorong mereka untuk meyakini bawah mereka dapat berhasil.

- c. Pola berpikir dan reaksi emosional

Self-efficacy akan memengaruhi pola berpikir dan reaksi emosi individu pada saat mengatasi dan melakukan aktivitas dengan lingkungan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi memusatkan perhatian pada usaha yang diperlukan sesuai dengan tuntutan situasi dan melihat kegagalan akibat kurangnya usaha. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah melihat kegagalan sebagai akibat dari ketidakmampuan dirinya.

- d. Meramalkan tingkah laku selanjutnya.

Greenberg dan Baron mengemukakan, *self-efficacy* merupakan prediktor yang baik terhadap perilaku di masa depan. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi akan mencoba lebih keras dan berkomitmen tinggi untuk mengambil segala tindakan demi mencapai tujuan. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung memiliki komitmen yang rendah pula sehingga mereka memutuskan untuk tidak mencoba suatu tindakan.

⁴¹Rahmatullah, *Pengaruh Self-efficacy dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja pada PT. Asuransi Umum Bumi Putera 1967 Pekanbaru*, (Universitas Islam Riau, 2022), hlm 18

e. Penentu kinerja selanjutnya

Self-efficacy akan berpengaruh terhadap performance yang ditampilkan. Jika seseorang berhasil melaksanakan tugas tertentu maka keberhasilannya akan meningkatkan keyakinan dirinya dalam melaksanakan tugas yang lain. Individu tersebut akan memiliki pengalaman yang memuaskan dan memberikan peningkatan kekuatannya.

B. Baby Blues Syndrome

1. Pengertian *baby blues syndrome*

Baby blues syndrome (kesedihan sesudah melahirkan) berlangsung sejak hari pertama persalinan dan akan memburuk pada hari ke 3 sampai ke 5 yang dialami oleh hampir 80% ibu yang baru melahirkan. Ini disebabkan karena kelelahan, kegelisahan, dan perubahan pada tingkat hormon dalam tubuh. *Baby blues syndrome* merupakan gangguan depresi ringan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan, dimana ibu mengalami gejala berupa gangguan emosi, sering menangis, panik, mudah marah, murung dan tersinggung, sering disertai gejala depresi seperti mood yang berubah-ubah, gangguan selera makan, gangguan mood, dan gangguan konsentrasi yang diakibatkan adanya perubahan hormon⁴².

Baby blues syndrome merupakan gangguan mental yang paling ringan oleh sebab itu sering diabaikan sehingga tidak terdiagnosis dan tidak ditindak lanjuti sebagaimana seharusnya yang akhirnya menimbulkan masalah yang serius dan berkembang menjadi keadaan yang lebih berat yang berdampak buruk terhadap perkembangan anak atau masalah rumah tangganya. *Baby blues syndrome* merupakan perasaan sedih yang kaitannya dengan bayinya karena perubahan perasaan yang terjadi pada ibu saat hamil sehingga sulit untuk menerima keberadaan bayinya.

⁴² Soffin Arfian, *Baby blues (Mengenali Penyebab, Mengetahui Gejala & Mengantisipasinya)*, (Solo:Metagraf, 2012), hlm 7

Ummu Syifa Jauza berpendapat *baby blues syndrome* merupakan gangguan emosi ringan seperti ketakutan melihat bayi hingga menangis tanpa sebab yang terjadi pada 2 minggu atau 14 hari setelah ibu melahirkan.⁴³ Bagi seorang ibu melahirkan anak adalah hal yang menyenangkan tetapi kelahiran bayi juga dapat mengakibatkan perasaan takut, was-was dan panik karena baru pertama kali mengalaminya. Sebagian ibu mampu menyesuaikan diri dengan baik dan merasa bersemangat merawat bayinya tetapi bagi sebagian ibu ada yang tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologi seperti merasa marah, sedih dan putus asa. Perasaan ini yang menjadikan ibu enggan merawat bayinya dan oleh para ahli disebut *baby blues syndrome*.

2. Faktor penyebab *baby blues syndrome*

Faktor penyebab *baby blues syndrome* menurut Rukiyah dan Yuliati yaitu :

a. Faktor hormonal

Fluktuasi hormonal pada tubuh terjadi karena perubahan kadar hormon *estrogen* dan *progesteron*. Kadar hormon *kortisol* atau hormon yang dapat membuat stress yang ada pada tubuh ibu menjadi meningkat sementara kadar hormon *progesteron* sangat rendah. Sedangkan hormon *endorphin* yang dapat memicu perasaan bahagia mengalami penurunan sehingga bisa memicu stress. Dan pada saat yang bersamaan hormon *prolaktin* dan *laktogen* mengalami peningkatan yang berperan dalam produksi ASI yang membuat kelelahan fisik dan memicu stress pada ibu.

b. Faktor demografik

Penyebabkan *baby blues syndrome* dari faktor demografik yakni usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua dimana sebagian besar kejadian *baby blues* terjadi pada ibu usia 20-35 tahun, pengalaman kehamilan maupun persalinan dimana ibu yang baru pertama kali melahirkan memiliki resiko lebih besar terjadinya *baby blues*, latar

⁴³ Ummu Syifa Jauza, *Aku Punya Bayi*, (Yogyakarta:Pro-U Media, 2009), hlm 96

belakang ibu juga dapat menyebabkan *baby blues* seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, status kehamilan, kondisi ekonomi, dan riwayat kejiwaan ibu. Tingkat pendidikan dapat berpengaruh pada pola pikir dan juga *cooping stress* pada diri ibu sehingga secara tidak langsung hal ini mempengaruhi *baby blues*. Pendapatan keluarga juga berhubungan dengan *baby blues* pada ibu, keluarga dengan pendapatan rendah memiliki kemungkinan 4,464 kali mengalami *baby blues syndrome*.⁴⁴

c. Faktor psikologis

Dukungan suami dan keluarga merupakan faktor psikologis yang menyebabkan *baby blues syndrome*. Kurangnya dukungan suami dan keluarga kepada ibu pasca melahirkan dapat memicu terjadinya *baby blues* karena dengan dukungan suami akan memberikan pengaruh positif pada ibu dan kerjasama yang baik akan membuat keadaan yang kondusif bagi ibu dalam mengasuh dirinya dan bayinya. Selain itu, keadaan bayi yang tidak sesuai dengan keinginan ibu seperti jenis kelamin bayi tidak sesuai dengan keinginan ibu juga dapat menimbulkan *baby blues*.

d. Faktor fisik

Kelelahan fisik akibat mengasuh bayi seperti memandikan, menyusui, mengganti popok menjadi pemicu terjadinya *baby blues*. Terlebih lagi jika suami dan keluarga tidak memberikan perhatian untuk membantu ibu dalam mengurus bayi. Kelelahan fisik yang dialami ibu karena kurangnya waktu istirahat dan tidur akibat tanggung jawab baru dalam mengurus bayi sangat berpengaruh terhadap terjadinya *baby blues*.

e. Faktor sosial

Penyesuaian diri pada ibu pasca melahirkan sangat berpengaruh terhadap gangguan *baby blues syndrome*. Ibu yang tidak bisa

⁴⁴ Saraswati, Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues, *Jurnal Of Health Sciences*, Vol. 11, No. 2, 2018, hlm 130

beradaptasi dengan tanggung jawab barunya sebagai seorang ibu dan perubahan gaya hidup dan perasaan terkekang karena kehadiran bayi akan meningkatkan resiko ibu terkena *baby blues syndrome*.⁴⁵

Rini dan Kumala menjelaskan faktor yang mempengaruhi postpartum blues sebagai berikut :⁴⁶

- a. Faktor hormonal yang berupa perubahan kadar hormon estrogen, progesteron, prolaktin serta estradiol. Kadar hormon estrogen mengalami penurunan setelah melahirkan dan ternyata hormon estrogen mempunyai efek supresi aktivitas enzim non adrenalin maupun serotonin yang sangat berperan dalam suasana hati serta kejadian depresi.
- b. Ketidaknyamanan fisik juga bisa menimbulkan gangguan emosional pada ibu, rasa mulas, payudara bengkak, dan lain sebagainya.
- c. Ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan fisik serta emosionalnya.
- d. Faktor umur dan paritas ibu.
- e. Pengalaman saat hamil dan melahirkan.
- f. Latar belakang psikososial ibu seperti status perkawinan, tingkat pendidikan, kehamilan yang tidak direncanakan, sosial ekonomi serta riwayat gangguan psikologis sebelumnya.
- g. Kecukupan dukungan dari suami dan keluarga.
- h. Stress akibat permasalahan dalam keluarga seperti kondisi ekonomi dan keuangan keluarga yang memburuk, permasalahan dengan suami dan mertua dan lain sebagainya.
- i. Stress akibat kondisi ibu itu sendiri, seperti ASI yang tidak keluar, bayi yang rewel, selalu menangis dan tidak mau tidur, serta ibu bosan dengan aktifitas yang dijalannya.
- j. Kelelahan sehabis melahirkan.

⁴⁵ Ningrum, Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Postpartum Blues, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4, No.2, 2017, hlm 216

⁴⁶ Isni Oktiriani, *Perilaku Baby blues syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Dikelurahan Sekaran, Kecamatan Gurung Jati*, (Universitas Negeri Semarang, 2017), hlm 19

- k. Perubahan peran menjadi seorang ibu. Problema anak, seperti kecemburuan anak yang sebelumnya dengan kehadiran bayi, sehingga hal ini bisa mengganggu kondisi emosional ibu.

Beberapa hal yang disebutkan sebagai penyebab terjadinya *baby blues syndrome* menurut Ummu, di antaranya: ⁴⁷

- a. Perubahan hormonal.

Pasca melahirkan terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone yang drastis, dan juga disertai penurunan kadar hormon yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid yang menyebabkan mudah lelah, penurunan mood, dan perasaan tertekan.

- b. Fisik

Kehadiran bayi dalam keluarga menyebabkan perubahan ritme kehidupan sosial dalam keluarga, terutama ibu. Mengasuh si kecil sepanjang siang dan malam sangat menguras energi ibu, menyebabkan berkurangnya waktu istirahat, sehingga terjadi penurunan ketahanan dalam menghadapi masalah.

- c. Psikis

Kecemasan terhadap berbagai hal, seperti ketidakmampuan dalam mengurus si kecil, ketidakmampuan mengatasi dalam berbagai permasalahan, rasa tidak percaya diri karena perubahan bentuk tubuh dan sebelum hamil serta kurangnya perhatian keluarga terutama suami ikut mempengaruhi terjadinya *baby blues syndrome*.

- d. Sosial

Perubahan gaya hidup dengan peran sebagai ibu baru butuh adaptasi. Rasa keterikatan yang sangat pada si kecil dan rasa dijauhi oleh lingkungan juga berperan dalam *baby blues syndrome*. ⁴⁸

Sedangkan munculnya *baby blues syndrome* menurut Atus, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

⁴⁷ Siswosuharjo dkk, *Panduan Super Lengkap Hamil*, (Semarang : PT Niaga Swadaya, 2010), hlm 28

⁴⁸ Siswosuharjo dkk, *Panduan Super Lengkap Hamil*, (Semarang : PT Niaga Swadaya, 2010), hlm 29

a. Dukungan sosial

Perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami dan keluarga dapat berpengaruh. Dukungan berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang hangat sangat penting. Dorongan moral dari teman-teman yang sudah pernah bersalin juga dapat membantu. Dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut Dukungan sosial adalah kenyamanan, bantuan, atau informasi yang diterima oleh seseorang melalui kontak formal dengan individu atau kelompok.⁴⁹

b. Keadaan dan kualitas bayi

Kondisi bayi dapat menyebabkan munculnya *baby blues syndrome* misalnya jenis kelamin bayi yang tidak sesuai harapan, bayi dengan cacat bawaan ataupun kesehatan bayi yang kurang baik.

c. Komplikasi kelahiran

Proses persalinan juga dapat mempengaruhi munculnya *baby blues syndrome* misalnya proses persalinan yang sulit, pendarahan, pecah ketuban dan bayi dengan posisi tidak normal.

d. Persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu

Kehamilan yang tidak diharapkan seperti hamil di luar nikah, kehamilan akibat perkosaan, kehamilan yang tidak terencana sehingga wanita tersebut belum siap untuk menjadi ibu. Kesiapan menyambut kehamilan dicerminkan dalam kesiapan dan respon emosionalnya dalam menerima kehamilan. Seorang wanita memandang kehamilan sebagai suatu hasil alami hubungan perkawinan, baik yang diinginkan maupun tidak diinginkan, tergantung dengan keadaan. Sebagian wanita lain menerima kehamilan sebagai kehendak alam dan bahkan pada beberapa wanita termasuk banyak remaja, kehamilan merupakan akibat percobaan seksual tanpa menggunakan kontrasepsi. Awalnya

⁴⁹ Atus, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Munculnya Baby blues*, (Bandung : Alfabeta, 2008), hlm 32

mereka terkejut ketika tahu bahwa dirinya hamil, namun seiring waktu mereka akan menerima kehadiran seorang anak.

e. Stresor psikososial

Faktor psikososial seperti umur, latar belakang sosial, ekonomi, tingkat pendidikan dan respon ketahanan terhadap stresor juga dapat mempengaruhi *baby blues syndrome*.

f. Riwayat depresi

Riwayat depresi atau problem emosional lain sebelum persalinan Seorang dengan riwayat problem emosional sangat rentan untuk mengalami *baby blues syndrome*.

g. Hormonal

Perubahan kadar hormon progesteron yang menurun disertai peningkatan hormon estrogen, prolaktin dan kortisol yang drastis dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu.

h. Budaya

Pengaruh budaya sangat kuat menentukan muncul atau tidaknya *baby blues syndrome*. Di Eropa kecenderungan *baby blues syndrome* lebih tinggi bila dibandingkan di Asia, karena budaya timur yang lebih dapat menerima atau berkompromi dengan situasi yang sulit daripada budaya barat.⁵⁰

3. Gejala *baby blues syndrome*

Baby blues syndrome merupakan syndrome gangguan mood ringan yang sering tidak diperdulikan oleh ibu pasca melahirkan, keluarga atau petugas kesehatan yang jika tidak ditangani maka dapat berkembang menjadi depresi bahkan psikosis yang akan berdampak buruk yaitu ibu mengalami masalah hubungan perkawinan bahkan dengan keluarganya dan tumbuh kembang anaknya.

Beberapa gejala *baby blues syndrome* menurut Ambarwati dan Diah seperti sulit tidur, bahkan ketika bayi sudah tidur, nafsu makan

⁵⁰ Atus, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Munculnya Baby blues*, (Bandung : Alfabeta, 2008), hlm 33

hilang, perasaan tidak berdaya atau kehilangan control, terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali pada bayinya, tidak menyukai atau takut menyentuh bayi, gejala fisik seperti sulit bernafas atau perasaan berdebar.⁵¹

Adapun gejala *baby blues syndrome* sebagai berikut :

- a. Disforia
- b. Cemas
- c. Sering menangis
- d. Mudah tersinggung
- e. Perubahan perasaan
- f. Cepat marah
- g. Gangguan nafsu makan dan gangguan tidur
- h. Menyalahkan diri sendiri
- i. Mudah sedih
- j. Mudah lupa
- k. Mood swing, cepat menjadi gembira dan cepat juga menjadi sedih
- l. Perasaan kurang menyayangi bayinya
- m. Perasaan bersalah
- n. Perasaan terjebak dan marah pada pasangannya dan bayinya
- o. Perasaan kurang percaya diri.⁵²

Pendapat lain menjelaskan gejala *baby blues syndrome* seperti dipenuhi oleh perasaan kesedihan dan depresi disertai dengan menangis tanpa sebab, mudah kesal, gampang tersinggung, tidak sabaran, cemas, merasa bersalah dan tidak berharga, menjadi tidak tertarik pada bayinya, tidak percaya diri karena adanya perubahan bentuk pasca melahirkan, sulit beristirahat dengan tenang, perasaan takut untuk menyakiti diri sendiri dan bayinya.⁵³

⁵¹ Ambarwati dkk, *Asuhan Kebidanan Nifas*, (Yogyakarta: Mitra Cendekia Arifin, 2012)

⁵² Dila Dwi Tilana, *Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluarga dan Penyesuaian Diri Terhadap Peran Baru Sebagai Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas*, (Universitas Andalas Padang, 2021), hlm 15

⁵³ Marmi, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)

Pendapat lain menjelaskan tentang bentuk *baby blue syndrome* :

- a. Dipenuhi oleh perasaan kesedihan dan depresi disertai dengan menangis tanpa sebab.
- b. Mudah kesal, gampang tersinggung dan tidak sabaran.
- c. Tidak memiliki tenaga atau sedikit saja. Selain hormon, hadirnya si kecil yang harus betul-betul diawasi, dipenuhi perhatiannya, diasuh siang dan malam banyak menguras tenaga ibu, sehingga ibu mengalami kelelahan dan kurang waktu istirahat.
- d. Cemas, merasa bersalah dan tidak berharga. Selain itu kecemasan yang menghantui para ibu, kecemasan akan masa depan anak, kecemasan apakah mampu atau tidaknya membesarkan anak dengan baik, dan kecemasan lainnya yang menghantui ibu juga bisa memicu *baby blues syndrome*.
- e. Menjadi tidak tertarik dengan bayi anda atau menjadi terlalu memperhatikan dan khawatir terhadap bayinya.
- f. Tidak percaya diri karena adanya perubahan bentuk tubuh pasca melahirkan.
- g. Sulit beristirahat dengan tenang bisa juga tidur lebih lama. Merawat bayi memerlukan perhatian ekstra. Dibutuhkan tenaga dan pikiran yang tidak sedikit yang dapat membuat ibu sangat letih. Peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan.
- h. Penurunan berat badan yang disertai tidak mau makan. Merawat bayi memerlukan perhatian ekstra. Dibutuhkan tenaga dan pikiran yang tidak sedikit yang dapat membuat ibu sangat letih. Peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan.
- i. Perasaan takut untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya.

Yusari dan Risneni menjelaskan beberapa gejala *baby blues syndrome* yaitu sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, tidak sabar, penakut, tidak mau makan, tidak mau bicara, sakit kepala sering berganti mood, merasa terlalu sensitif dan cemas berlebihan, tidak bergairah, tidak percaya diri, tidak mau berkonsentrasi dan sangat sulit

membuat keputusan, merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja dilahirkan, dan merasa tidak menyayangi bayinya, insomnia yang berlebihan.⁵⁴

Sedangkan menurut Novak dan Broom gejala *baby blues syndrome* merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dijelaskan, merasa sedih, mudah tersinggung, gangguan pada nafsu makan dan tidur. Selanjutnya menurut Young dan Ehrhardt gejala *baby blues syndrome* antara lain :

- a. Perubahan keadaan dan suasana hati ibu yang bergantian dan sulit diprediksi seperti menangis, kelelahan, mudah tersinggung, kadang-kadang mengalami kebingungan ringan atau mudah lupa.
- b. Pola tidur yang tidak teratur karena kebutuhan bayi yang baru dilahirkannya, ketidaknyamanan karena kelahiran anak, dan perasaan asing terhadap lingkungan tempat bersalin.
- c. Merasa kesepian, jauh dari keluarga, menyalahkan diri sendiri karena suasana hati yang terus berubah-ubah.
- d. Kehilangan kontrol terhadap kehidupannya karena ketergantungan bayi yang baru dilahirkannya.⁵⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *baby blues syndrome* adalah periode penyesuaian bagi ibu dalam dua minggu pertama setelah melahirkan dengan menunjukkan beberapa perilaku antara lain merasa sedih, menangis tanpa sebab, mudah tersinggung, khawatir berlebihan hingga merasa ketakutan. Meskipun bisa hilang dengan sendirinya tetapi ibu dengan *baby blues syndrome* dapat memberikan dampak negatif jika tidak segera ditangani.

4. Dampak *baby blues syndrome*

Pada dasarnya *baby blues syndrome* adalah gangguan emosi ringan yang sekilas tidak berbahaya. Namun sangat berdampak pada

⁵⁴ Yusari, dan Risneni, *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, (Jakarta: Trans Info Media, 2016), hlm 24

⁵⁵ Puspa Tri Rahayu, *Pengalaman Baby blues syndrome pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar*, (Universitas Muhamadiyah Purwokerto, 2017), hlm 16

perkembangan bayi karena ibu yang mengalami *baby blues syndrome* biasanya tidak dapat mengurus bayinya dengan baik dan otomatis kebutuhan yang diterima bayi kurang maksimal baik dari perhatian yang diberikan maupun nutrisi yang masuk tubuhnya. Ibu juga enggan untuk menyusui bayinya yang dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan bayinya dan tidak seperti bayi pada ibu sehat.

Meski *baby blues syndrome* hanya bersifat sementara yakni selama dua minggu pertama pasca melahirkan tetapi jika dibiarkan akan berkembang menjadi *postpartum depression* atau depresi pasca melahirkan dengan gejala yang lebih berat seperti membayangkan ingin menyakiti bayinya bahkan sampai berniat untuk bunuh diri.⁵⁶

Pengaruh negatif yang akan timbul saat ibu mengalami *baby blues syndrome* menurut Depkes RI antara lain⁵⁶:

1. Pengaruh pada ibu
 - a. Mengalami gangguan aktivitas sehari-hari
 - b. Mengalami gangguan dalam berhubungan dengan orang lain seperti keluarga atau teman
 - c. Resiko menggunakan zat berbahaya seperti rokok, alcohol dll
 - d. Gangguan psikotik yang lebih berat
 - e. Kemungkinan melakukan bunuh diri
2. Pengaruh pada bayi
 - a. Bayi sering menangis dalam jangka waktu lama
 - b. Mengalami masalah tidur
 - c. Kemungkinan mengalami *suicide*

5. Pencegahan dan penanganan *baby blues syndrome*

Aksara menjelaskan, terlebih dahulu seorang ibu perlu mempersiapkan fisik dan mentalnya. Persiapan fisik yang dapat dilakukan, diantaranya menjaga pola makan; berolahraga secara teratur; menerapkan gaya hidup sehat; serta tidur dan istirahat dengan cukup. Persiapan mental

⁵⁶ Isni Oktiriani, *Perilaku Baby blues syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Dikelurahan Sekaran, Kecamatan Gurung Jati*, (Universitas Negeri Semarang), 2017, hlm 28-29

atau psikis dapat dilakukan dengan senantiasa berniat baik, berpikir positif (*positive thinking*), menghindari dan mengatasi rasa cemas dan panik dengan baik, bersosialisasi, percaya diri, mencintai pasangan, serta berdoa.

Selain itu, dalam mempersiapkan kehadiran sang buah hati, tidak hanya sang ibu, tetapi sang ayah juga perlu mempersiapkan diri untuk merawat sang bayi. Kehadiran suami dalam mendampingi sang ibu dapat mencegah ataupun mengatasi *baby blues syndrome*. Beberapa hal yang dapat dilakukan suami diantaranya :

- a. Menemani istri memeriksa kehamilan
- b. Menjaga komunikasi
- c. Menemani istri ketika bersalin atau melahirkan
- d. Membantu dalam menjaga bayi secara bergantian khususnya pada malam hari
- e. Merawat bayi ketika di rumah
- f. serta mengajak sang istri beraktivitas di luar rumah.

Perlu diingat pula bahwasanya menjalankan peran sebagai istri sekaligus ibu sangat melelahkan dimana tidak hanya fisik, tetapi juga psikis akan mengalami kelelahan. Seorang ibu akan merasa jenuh ketika menghabiskan sepanjang harinya di dalam rumah untuk melakukan hal yang sama secara terus menerus. Kejenuhan secara terus menerus yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan, jika tidak ditangani sesegera mungkin dapat turut berkontribusi dalam meningkatkan kecenderungan munculnya *postpartum blues (baby blues)*.

Maka dari itu sesekali dibutuhkan beberapa kegiatan yang dapat membantu untuk menenangkan dan mengistirahatkan psikis serta fisik sang ibu, seperti memijat tubuh, merawat kecantikan dan tubuh, menjalankan perawatan tradisional, dan bersantai.⁵⁷

⁵⁷ Aksara, E, *Bebas Stres Usai Melahirkan Memahami dan Mengatasi Sindrom Baby blues yang Berpotensi menyerang Setiap Ibu Usai Melahirkan*, (Yogyakarta: Javalitera, 2012), hlm 34

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan atau *field reseach* yang dilakukan secara langsung ke lokasi penelitian untuk mendapatkan atau mengumpulkan data. Metode penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis berupa kalimat tertulis yang mengacu kepada permasalahan yang diamati. Secara umum penelitian kualitatif ini perolehan data utamanya bersumber dari wawancara dan observasi.⁵⁸

Fokus pendekatan ini yakni pada individu secara utuh yang tidak membatasi individu kepada variabel atau hipotesis tetapi menjadi satu keutuhan. Ditekankan pada penelitian kualitatif adalah realita yang terjadi dalam lingkup sosial, hubungan antara peneliti, subjek penelitian dan permasalahan yang terjadi sehingga menciptakan sebuah penelitian.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini bertempat di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan mendatangi lokasi tersebut guna dilakukannya observasi, wawancara dan dokumentasi.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober 2023 sampai bulan Januari 2024.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang digunakan dalam mengambil data dan sumber data sebagai variabel penelitian yang sedang diselidiki.

⁵⁸Muhammad Ramdhan, *Metode Penelitian* (Surabaya : Cpa Media Nusantara, 2021), hlm

Subjek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ibu hamil. Adapun kriteria subjek yang ditentukan di sini sebagai berikut :

- a. Ibu hamil trimester III
- b. Ibu yang memiliki resiko hamil tinggi
- c. Ibu yang memiliki jarak kelahir anak terlalu dekat
- d. Berdomisili di Desa Banjaranyar
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi lembar *informed consent*

Adapun dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia Ibu	Usia Kehamilan
1.	ML	33 tahun	8 bulan 2 minggu
2.	EN	22 tahun	8 bulan 1 minggu
3.	WS	40 tahun	7 bulan 6 hari
4.	RN	25 tahun	7 bulan 21 hari

2. Objek penelitian

Objek penelitian ini yaitu proses *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome*.

D. Metode pengumpulan data

Dalam pengumpulan data untuk menunjang penelitian ini peneliti melalui beberapa cara diantaranya yaitu :

a. Observasi

Observasi ialah teknik pengumpulan data dimana peneliti terjun langsung ke lokasi penelitian yang bertujuan untuk mengamati gejala yang sedang diteliti sehingga peneliti mampu menggambarkan permasalahan yang terjadi agar dapat dihubungkan dengan teknik pengumpulan data lain seperti kuisioner atau wawancara selanjutnya.

Hasil yang diperoleh tersebut dihubungkan dengan teori dan penelitian terdahulu.⁵⁹

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu mengamati kondisi ibu hamil terkait *self-efficacy* ibu dalam mencegah terjadinya baby blues syndrome. Observasi dilakukan selama bulan Oktober-November 2023.

b. Wawancara

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti salah satunya dilakukan dengan wawancara. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan dan diawali dengan beberapa pertanyaan informal dan umumnya menggunakan wawancara tidak berstruktur atau semi berstruktur.⁶⁰ Wawancara mendalam merupakan teknik yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya secara lengkap dan mendalam.⁶¹

Wawancara dilakukan dengan cara menemui secara langsung ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III di Desa Banjaranyar. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terbuka dimana arah pertanyaannya memberikan peluang kepada informan untuk berargumen. Berikut indikator wawancara.

Tabel 3.2 Indikator Self-efficacy

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan wawancara
Tingkat Kesulitan (<i>Magnitude</i>)	Individu mampu menghadapi masa sulit saat hamil	Bagaimana cara anda menghadapi kesulitan tersebut?
Kekuatan (<i>Strength</i>)	Individu yakin dapat merawat bayinya dengan baik	Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik?

⁵⁹Syarifda Hanif Sahir, *Metodologi Penelitian*, (Medan:KBM Indonesia,2021), hlm 30

⁶⁰ Imami Nur Rachmawati , Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara, *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 11(1), 2007, hlm 36

⁶¹ Farida Nugrhani, *Metode Pnelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta:e-book, 2014), hlm 24

<i>Generalisasi (Generality)</i>	Individu percaya akan kemampuannya bahwa dapat merawat bayinya dengan baik	Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat bayi anda nanti?
----------------------------------	--	--

Tabel 3.3 Indikator Baby blues syndrome

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan wawancara
Hormonal	Individu mengalami perubahan hormon	Perubahan hormon seperti apa yang anda alami?
Demografik	Individu memiliki latar belakang yang kurang mendukung saat hamil	Apakah kondisi ekonomi mempengaruhi kehamilan anda? Bagaimana cara anda mengurangi rasa khawatir anda?
Psikologi	Individu tidak mendapat dukungan atau perhatian dari suami dan keluarga	Apakah anda mendapat dukungan dari suami atau keluarga?
Fisik	Individu kelelahan secara fisik	Kondisi seperti apa yang membuat anda tidak nyaman?
Sosial	Individu tidak mampu beradaptasi dengan kondisi saat hamil	Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda?

c. Dokumentasi

Dokumen dapat diartikan sebagai sarana informasi yang didalamnya berisi data yang direkam, difoto, ataupun ditulis. Metode dokumentasi merupakan suatu metode yang digunakan dalam sebuah

penelitian dengan mengumpulkan data dalam bentuk dokumen atau arsip.⁶²

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah berbentuk foto saat melangsungkan wawancara dengan warga Desa Banjaranyar yang menjadi subjek penelitian untuk memperkuat adanya penelitian ini.

E. Metode Analisis Data

Penelitian analisis data merupakan bagian yang sangat penting karena pada bagian inilah akan didapat temuan, baik temun substansif maupun formal. Maka dari itu dalam analisis data harus dilakukan secara cermat dan hati-hati supaya data yang diperoleh dapat dinarasikan dengan baik. Adapun analisis yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses analisis data dari sebuah penelitian kualitatif dengan cara memusatkan perhatian atau menyederhanakan informasi yang diperoleh dari pengumpulan data lapangan yakni berfokus pada penyorotan data yang peneliti peroleh.⁶³ Pada penelitian ini, hasil reduksi data adalah dengan memisahkan data yang relevan dan tidak relevan pada saat proses wawancara. Misalnya data yang diperoleh saat wawancara dituangkan dalam verbatim sebagai bukti adanya reduksi data sehingga mudah dipahami.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan pemaparan sebuah analisis data berupa informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindak lanjut. Penyajian data dapat disajikan dalam bentuk ringkasan singkat, hubungan antar kategori atau alat bantu visual lainnya. Peneliti dalam hal ini memberikan data penelitian dalam bentuk teks dan mengilustrasikan penelitian dengan tabel.

⁶² Rameli Agam, *Menulis Karya ilmiah*, (Yogyakarta: Familia, 2015), hlm 64

⁶³ Farida Nugrhani, *Metode Pnelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta:e-book, 2014), hal 176

3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Menganalisis sebuah data deskriptif kualitatif langkah yang selanjutnya adalah mengambil sebuah kesimpulan dan validasi. Penarikan kesimpulan ialah metode analisis data dengan mengambil kesimpulan dari sebuah data yang telah dipaparkan setelah proses analisis.

⁶⁴ Proses penarikan kesimpulan pada penelitian ini adalah merangkum temuan dalam bentuk deskripsi atau ilustrasi dalam memberikan penjelasan bagaimana pernyataan penelitian diajukan.

4. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pengumpulan data melalui berbagai sumber yang ada kemudian digabungkan. Penelitian yang melakukan triangulasi berarti telah mengumpulkan data dan juga telah menguji kredibilitas data dari berbagai teknik dan sumber pengumpulan data. ⁶⁵

Berikut jenis-jenis triangulasi:

a. Triangulasi sumber

Merupakan mencari kebenaran dari berbagai sumber data. Usaha untuk mengecek kembali data yang didapat melalui sumber yang berbeda. Dengan cara membandingkan antara yang diucapkan oleh umum dengan yang diucapkan oleh pribadi dalam wawancara. Kemudian dibandingkan dengan hasil wawancara dengan dokumen yang ada. Dalam penelitian ini data awal diperoleh dari bidan desa dan kemudian dibandingkan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek penelitian.

b. Triangulasi teknik

Merupakan teknik mengecek kembali data pada sumber yang sama tetapi berbeda teknik. Misalkan data yang diperoleh dari observasi dicek kembali dengan wawancara. Dalam penelitian ini data yang

⁶⁴ Farida Nugrhani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta:e-book, 2014), hal 176

⁶⁵ Sandu Siyono, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta, Literasi Media Publishing, 2015), hlm 124

diperoleh pada saat observasi lalu kemudian dikuatkan pada saat wawancara.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum subjek penelitian

Subjek yang ada dalam penelitian ini merupakan 4 ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Nama-nama dalam penelitian ini menggunakan nama insial yang bertujuan untuk menjaga daya subjek tersebut. Dalam penelitian subjek yang dimaksud yaitu ML usia 33 tahun, EN usia 22 tahun, WS usia 40 tahun dan RN usia 25 tahun. Keempat subjek penelitian ini didapatkan sesuai dengan kriteria di dalam penelitian yang akan dilaksanakan.

1. Subjek ML

ML merupakan seorang ibu rumah tangga yang berusia 33 tahun dengan usia kehamilan 8 bulan 2 minggu. Ini merupakan kehamilan yang ke tiga baginya. Anak yang pertama berusia 7 tahun dan yang ke dua berusia 3,5 tahun yang berjenis kelamin laki-laki semua. Suami ML bekerja diluar kota yang pulang satu tahun sekali. ML belum memiliki rumah sendiri ia masih tinggal bersama orang tuanya.

ML mengalami perubahan kestabilan emosi yaitu mudah marah dan mudah sedih tetapi karena adanya dukungan suami dan keluarga sehingga membantu ML dalam mengatasi gejala tersebut. Dan pengalaman ML akan kehamilan yang sebelumnya membuat ia lebih percaya akan kemampuannya. Karena pengalaman merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan *self-efficacy*.

2. Subjek EN

EN merupakan seorang ibu rumah tangga yang berusia 22 tahun dengan usia kehamilan 8 bulan 1 minggu. Ia menikah di usia yang cukup muda yaitu 21 tahun. Ia merupakan sarjana disalah satu kampus di Purwokerto yang lulus pada saat usia kehamilan 7 bulan. Ia tinggal dirumah orang tuanya tetapi orang tuanya sudah berpisah. Ini merupakan kehamilan yang pertama bagi EN.

EN mengalami perubahan kestabilan emosi yaitu mudah marah dan merasa khawatir akan proses melahirkan nantinya tetapi karena dukungan

dari suami dan *self-efficacy* yakni kepercayaan dirinya akan kemampuannya sehingga mampu untuk mengatasi hal tersebut.

3. Subjek WS

WS merupakan ibu rumah tangga yang bekerja di salah satu PT di Purbalingga. Ia berusia 40 tahun dengan usia kehamilan 7 bulan 6 hari. Ini merupakan kehamilan yang ke tiga bagi WS. Ia memiliki 2 anak yang pertama berusia 21 tahun (sudah menikah) dan yang kedua berusia 12 tahun. Suaminya hanya bekerja serabutan sehingga ia merasa tidak terpenuhi kebutuhannya jika hanya mengandalkan suaminya jadi ia memutuskan untuk ikut bekerja.

WS mengalami perubahan kestabilan emosi yaitu mudah menangis tanpa sebab tetapi dengan *self-efficacy* keyakinan dirinya yang kuat dan pengalaman hamil sebelumnya membuat ia lebih percaya akan kemampuannya. Karena pengalaman merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan *self-efficacy*.

4. Subjek RN

RN adalah seorang wanita karir yang berusia 25 tahun. Ia bekerja di salah satu perusahaan di Purbalingga. Ini merupakan kehamilan yang pertama baginya dengan usia kehamilan 7 bulan 21 hari. Suaminya sangat memperhatikannya walaupun dia juga sama-sama bekerja, karena orang tua RN sudah tidak ada. Mereka tinggal berdua dirumah RN.

RN mengalami perubahan kestabilan emosi yaitu mudah marah dan merasa khawatir serta cemas akan proses melahirkannya nanti tetapi dengan adanya dukungan dari suami dan *self-efficacy* yakni keyakinan dirinya untuk dapat menghadapi masalah tersebut.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek yang diteliti diperoleh hasil terkait dengan *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* (studi kasus di Desa Banjaranyar

Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas). Untuk lebih jelasnya peneliti menguraikan hasil penelitian sebagai berikut :

1. *Self-efficacy*

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan inti yang menjadi dasar dari motivasi manusia, prestasi kerja dan kesejahteraan emosional. Semakin besar *self-efficacy* seseorang maka semakin besar pula usaha, ketekunan dan daya tahannya. *Self-efficacy* ibu merupakan keyakinan yang dimiliki ibu terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas sebagai ibu secara kompeten dan efektif.⁶⁶ *Self-efficacy* membantu mengevaluasi kinerjanya sendiri dan berfikir tentang bentuk tindakan baik atau buruk sesuai tujuan yang diharapkan. Seperti halnya ketika individu mengalami gejala *baby blues syndrome*, maka penting baginya untuk memiliki *self-efficacy* dalam mengatasinya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa keempat subjek memiliki *self-efficacy* yang baik. Dilihat dari tiga aspek *self-efficacy* yaitu aspek *magnitude*, *strength* dan *generality*.

a. *Magnitude*

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan oleh individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self-efficacy* secara individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan sulit. Individu akan melakukan tindakan yang dirasa dirinya bisa melakukannya dan tugas-tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuannya. Hal ini dibuktikan dari ungkapan empat informan pada saat wawancara :

Subjek ML

“Ya sabar aja si paling orang namanya hamil, dulu juga hamil yang ke dua kaya gini juga di trimester pertama”⁶⁷

⁶⁶Farida Kartini, *Edukasi Holistik Meningkatkan Self-efficacy Ibu Menghadapi Persalinan*, (Yogyakarta:Deepublish, 2021), hlm 9

⁶⁷ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

Subjek ML mampu mengatasi kesulitan yang dialaminya sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dan karena sudah memiliki pengalaman kehamilan.

Subjek EN

“Ya nomer satu sabar paling tidak menghindari orang-orang dulu supaya amarahnya berkurang soalnya kalo deket sama orang jadi tambah emosi, apalagi kalau orang masak kan baunya ngga enak, menjauhi dari dapur biar ngga marah-marah”⁶⁸

Subjek EN memilih menghindari orang-orang karena jika berdekatan dengan orang-orang akan emosi.

Subjek WS

“Ya paling pertama sabar lalu saya inget anak si mba ngga boleh sedih kan katanya kalo ibunya sedih dedenya juga nanti ikut sedih terus saya kan bekerja jadi agak teralihkan sih mba”⁶⁹

Subjek WS mengungkapkan bagaimana caranya untuk menghadapi kesulitan yang dialami.

Subjek RN

“Ya dibawa rileks aja si mba tek nikmatin soale kan hamil pertama jadi bawaane walau mual ya seneng”⁷⁰

Subjek RN mampu mengatasi kesulitan yang dialami dengan rileks dan rasa senang yang dirasakan karena hamil yang pertama kalinya.

Berdasarkan jawaban informan diatas dapat disimpulkan bahwa empat informan memiliki proses dalam menyelesaikan masalahnya. Aspek *magnitude* yaitu ketika individu mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya. Sama halnya dengan individu akan mengambil langkah untuk tingkat masalah yang ia rasa mampu dan akan menghindari tingkat masalah yang ia rasa di luar batas kemampuannya.

⁶⁸ Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

⁶⁹ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁷⁰ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

b. Strength

Aspek ini berkaitan dengan seberapa yakin seseorang dalam menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan tekun berusaha menghadapi kesulitan dan tantangan. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban informan pada saat wawancara :

Subjek ML

“Yakin mba, saya kan sudah pernah memiliki bayi sebelumnya jadi insha Allah yakin terus ada orang tua juga yang selalu mengarahkan dan membantu saya dalam mengurus anak-anak”⁷¹

Subjek ML memiliki keyakinan yang kuat dapat mengurus bayinya nanti karena sudah memiliki pengalaman saat hamil sebelumnya

Subjek EN

“Yakin mba insha Allah, walaupun ini hal baru bagi saya tetapi saya harus yakin bahwa saya bisa merawatnya dengan baik nanti karena siap tidak siap kan harus siap la wong anak sendiri kok”⁷²

Subjek EN merasa yakin akan kemampuannya dalam merawat bayinya nanti.

Subjek WS

“Bismillah yakin mba, dari pengalaman sebelumnya kakak-kakaknya dede kan saya yang merawat dan alhamdulillah pinter dan sehat sampai sekarang”⁷³

Subjek WS memiliki keyakinan untuk merawat bayinya dengan baik yang didukung akan pengalamannya pada hamil sebelumnya.

⁷¹ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

⁷² Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

⁷³ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

Subjek RN

“Sangat yakin mba, karena saya sudah ingin sekali memiliki anak”⁷⁴

Subjek RN memiliki keyakinan yang kuat dapat merawat bayinya nanti karena keinginannya untuk segera memiliki anak.

Berdasarkan jawaban informan diatas dapat disimpulkan bahwa keempat informan memiliki kepercayaan yang kuat bahwa mereka akan berhasil dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan aspek *strength*.

c. *Generality*

Aspek *generality* merupakan bagaimana individu percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. *Generality* dapat dinilai dari cara-cara yang dilakukan individu dalam melakukan sesuatu melalui proses kognitif, afektif dan konatif. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban informan pada wawancara :

Subjek ML

“Persiapan sandang terus saya juga rajin membaca buku pink yang untuk konsul ke dokter disana kan banyak panduan-panduan untuk mengetahui perkembangan bayi yang normal itu gimana yang tidak normal itu gimana seperti itu si mba”⁷⁵

Subjek ML memiliki cara dalam mempersiapkan merawat bayinya dengan membaca buku panduan kesehatan ibu dan anak.

Subjek EN

“Saya sudah mempersiapkan baju dan segala macamnya untuk kebutuhan bayi saya mba terus yang saya siapkan untuk merawat bayi saya itu saya sering menonton youtube, tiktok tentang menjaga anak, merawat anak yang benar bagaimana, yang baik bagaimana, yang salah bagaimana seperti itu”⁷⁶

Subjek EN mempersiapkan perawatan bayinya dengan melihat edukasi di media sosial,

⁷⁴ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

⁷⁵ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

⁷⁶ Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

Subjek WS

“Belajar dari internet si mba paling bagaimana perawatan bayinya, nontonin youtube kalo ngga ya liat edukasi dari dokter di tik tok itu kan banyak ya mba sekarang karena jaman sekarang dan dulu kan berbeda kalau jaman dulu paling manut sama orang tua tapi kalau sekarang kan berbeda, kaya misal cara mbedong yang baik sekrang itu gimana dan lain sebagainya”⁷⁷

Subjek EN mempersiapkan perawatan bayinya dengan melihat edukasi di media sosial

Subjek RN

“Ya memberikan upaya yang terbaik, baik secara fisik, material, kasih sayang, perhatian semuanya lah segala-galanya pasti ibu manapun akan memberikan yang terbaik untuk anaknya. Terus paling untuk parenting nanti saya si udah kaya baca-baca buku terus liat gaya parenting artis gitu mba untuk referensi”⁷⁸

Subjek RN memiliki cara dalam mempersiapkan perawatan bayinya dengan membaca buku dan mempersiapkan gaya parenting dari media sosial.

Berdasarkan jawaban informan diatas, dapat disimpulkan bahwa keempat informan memiliki cara-cara dalam menyelesaikan tugasnya. Individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas.

Ketiga aspek *self-efficacy* dapat ditunjukkan oleh informan ketika melakukan wawancara secara langsung. Informan memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peneliti dengan baik, dengan hasil bahwa mereka memiliki aspek *self-efficacy* dan dapat diartikan bahwa mereka memiliki *self-efficacy* yang baik. Subjek ML, EN, WS, dan RN melakukan tindakan yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tindakan yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya dimana hal tersebut sesuai dengan aspek *magnitude*.

⁷⁷ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁷⁸ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

Keempat subjek juga memiliki kepercayaan yang kuat bahwa mereka akan berhasil dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan aspek *strength*. Subjek ML, EN, WS dan RN juga memiliki cara-cara dalam menyelesaikan tugasnya dan mereka merasa yakin terhadap kemampuan dirinya melaksanakan tugas sesuai dengan aspek *generality*.

2. *Baby blues syndrome*

Baby blues syndrome merupakan keadaan dimana seorang ibu mengalami perasaan yang tidak nyaman atau gangguan suasana hati seperti kesedihan, kemurungan setelah melahirkan, yang berkaitan dengan hubungan dengan si bayi ataupun dengan dirinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa keempat subjek mengalami perubahan kestabilan emosi. Dilihat dari aspek-aspek yang dapat mempengaruhi *baby blues syndrome*.

a. Faktor Hormon

Saat hamil ada beberapa hormon yang mempengaruhi keadaan fisik calon ibu, bahkan hormon tersebut juga dikatakan turut serta mempengaruhi keadaan mental atau psikisnya. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap subjek, menunjukkan bahwa hormon subjek mempengaruhi secara fisik dan mental atau psikisnya. Dapat dilihat dari jawaban wawancara informan berikut :

Subjek ML

“tentu, apalagi pada saat trimester pertama itu saya tidak bisa makan apa-apa, mual sekali dan kepala pusing terus”

“stress banget si engga ya mba paling itu tadi kadang suka sensitif kalo anak-anak lagi rewel suka pengen nangis sendiri”⁷⁹

Subjek ML mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi fisik seperti mual dan pusing pada trimester awal dan merasa stress dan mudah menangis saat mengurus anak-anaknya

⁷⁹ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

Subjek EN

“Awalnya iya pas trimester pertama, karena kan baru pertama kali kali ya mba, bingung, muntah-muntah terus, marah-marrah juga karena rasanya kaya emosi terus ke orang lain kaya orang lagi PMS gitu, sensi kaya misal orang bilang apa langsung marah pokoknya ngga suka dibilangin gitu”⁸⁰

Subjek EN mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi fisik seperti muntah dan mudah marah

Subjek WS

“Yang dirasakan itu sering merasa sedih ngga tahu kenapa itu mba”

“Kadang iya si mba kalo lagi cape sama di kerjaan belum lagi harus ngerjain pekerjaan rumah tangga, luar biasa sekali mba”⁸¹

Subjek WS mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi psikisnya yakni merasa mudah sedih dan merasa stress karena kelelahan

Subjek RN

“Iya, paling pas trimester pertama itu mual-mual”⁸²

Subjek EN mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi fisik seperti mual pada trimester awal.

Dari hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa keempat subjek mengalami perubahan pada faktor hormon yang berbeda-beda.

b. Faktor Demografik

Faktor demografik yakni mencakup tentang latar belakang ibu seperti pengalaman kehamilan dan persalinan, kondisi ekonomi keluarga. Ibu yang baru pertama kali hamil biasanya memiliki resiko lebih besar mengalami *baby blues syndrome*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pengalaman subjek sangat mempengaruhi dalam

⁸⁰ Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

⁸¹ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁸² Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

menegah *baby blues syndrome*. Dapat dilihat dari jawaban wawancara informan berikut :

Subjek ML

"Karena kan sudah pernah melahirkan dua kali ya mba sebelumnya jadi saya gak khawatir sih, percaya aja sama yang diatas"

*"Alhamdulillah cukup , ya tentu, untuk nutrisi dan lainnya kan butuh uang ya mba apalagi waktu trimester pertama saya ngga bisa makan nasi paling yang masuk hanya susu hamil saja jadiya sangat berpengaruh"*⁸³

Subjek ML memiliki pengalaman dalam kehamilan dan persalinan yang membuat ia yakin akan kemampuannya dan kondisi ekonomi keluarga yang cukup juga berpengaruh terhadap kehamilannya.

Subjek EN

"Karena kan baru pertama kali kali ya mba, bingung"

*"Alhamdulillah setelah menikah ekonomi semakin membaik yang tadinya sebelum menikah kan belum ada pemasukan Alhamdulillah setelah menikah pemasukan semaki meningkat dan kebutuhan terpenuhi semua, Iya , kan orang hamil itu butuh ini itu, kepengen ini itu kalau ngga ada pemasukan kan ngga bisa beli dan alhamdulillah keluargaku cukup jadi semua tercukupi"*⁸⁴

Subjek EN belum memiliki pengalaman kehamilan karena ini merupakan kehamilan yang pertama baginya tetapi memiliki kondisi ekonomi yang baik.

Subjek WS

"Soalnya saya kan sudah pernah melahirkan dan secara normal jadi ya sudah"

*"Ya gimana ya mba, kurang sih, Ya sangat mempengaruhi dari keadaan suami yang kerja serabutan jadi saya harus membantu bekerja padahal sedang hamil"*⁸⁵

⁸³ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

⁸⁴ Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

⁸⁵ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

Subjek WS memiliki pengalaman dalam kehamilan dan persalinan yang membuat ia yakin akan kemampuannya namun kondisi ekonomi keluarganya yang kurang membuatnya ikut bekerja

Subjek RN

“Cuma ya bismillah aja yang namanya hamil kan taruhannya nyawa ya otomatis ada rasa takutnya cuma ya seneng apalagi hamil pertama”

”Alhamdulillah cukup, Iya si mba kan kebutuhan ibu hamil banyak ya mba kalau ngga punya uang pasti pusing dan alhamdulillah ekonomi kami cukup”⁸⁶

Subjek RN belum memiliki pengalaman karena ini merupakan kehamilan yang pertama jadi membuatnya merasa takut dan RN memiliki kondisi ekonomi yang baik.

Dari hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa subjek ML, EN, WS dan RN memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis meliputi dukungan dari suami dan keluarga. Peran dari suami atau keluarga sangat penting untuk mengantisipasi terjadinya *baby blues syndrome*. Dukungan dari orang tercinta sangat berarti bagi ibu pada saat hamil, melahirkan, dan mengasuh bayi. Dari hasil wawancara tiga subjek mendapat dukungan dari suami dan keluarga dan satu subjek tidak mendapat dukungan dari suami.

Subjek ML

“Ya sangat, kebetulan suami saya kan jauh ya mba kerja diluar kota, tapi selalu menyemangati saya, perhatian juga walau hanya lewat hanphone lalu orang tua juga sangat mendukung dan perhatian juga, mau membantu ngurus anak-anak”⁸⁷

Subjek ML mendapat dukungan baik dari suami maupun keluarganya. Dukungan tersebut berupa perhatian dan bantuan yang diberikan orang tua ML.

⁸⁶ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

⁸⁷ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

Subjek EN

“Alhamdulillah sangat amat mendukung, selalu perhatian setiap saya butuh apapun pasti dia selalu mengusahakan, dan untuk keluarga juga sangat support tetapi peran utama tetep suami sih mba”⁸⁸

Subjek EN mendapat dukungan dari suami dan keluarga sesuai berupa perhatian dan support.

Subjek WS

“Kurang si mba, saya merasa dia bersikap biasa saja, pekerjaan rumah juga dibiarkan saja semua saya yang mengerjakan tapi kalau orang tua sih selalu support dan perhatian sama saya”⁸⁹

Subjek WS tidak mendapat dukungan dari suami tetapi keluarganya memberikan support dan perhatian.

Subjek RN

“Ya jelas la Alhamdulillah suami selalu memperhatikan saya mba, dia juga sangat memperhatikan asupan saya dan dede bayi”⁹⁰

Subjek RN mendapat dukungan dari suami dan keluarganya.

Dari hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa subjek ML, EU dan RN mendapat dukungan suami dan keluarga sedangkan subjek WS tidak mendapat dukungan dari suami namun dapat dukungan dari keluarga. Dukungan dari suami dan keluarga sangat penting. Dukungan tersebut berupa perhatian, komunikasi, ataupun hubungan emosional yang hangat.

d. Faktor fisik

Faktor fisik juga merupakan pemicu terjadinya *baby blues syndrome*. Fisik yang lelah, cape, kurangnya waktu istirahat sangat berpengaruh pada ibu. Berdasarkan wawancara terdapat ibu yang tetap bekerja walaupun hamil dan kurang mendapat dukungan dari suami

⁸⁸ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁸⁹ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁹⁰ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

yang membuat ia mengalami kelelahan dan mempengaruhi psikisnya juga.

Subjek ML

“Anak-anak saya kan masih pada kecil-kecil ya mba, yang pertama umur 7 tahun yang kedua umur 3,5 tahun jadi masih repot ngurusin mereka apalagi anak yang kedua masih suka minta gendong dan sebagainya jadi badan rasane cape banget terus saya jadi lebih gampang marah-marah dan kadang nangis mungkin karena bawaan hamil ya mba jadi sangat sensitif”⁹¹

Subjek ML kelelahan fisik akibat mengurus anak yang masih kecil-kecil karena jarak lahirnya yang berdekatan.

Subjek EN

“Saya kan lagi mengejar S1 ya mba kebetulan sekarang sudah selesai alhamdulillah tapi pada waktu mengerjakan waktu trimester awal jadi ya paling itu yang membuat tidak nyaman, badan lagi tidak karuan ditambah harus mengerjakan skripsi jadi kerasanya cape banget”⁹²

Subjek EU mengalami kelelahan fisik dikarenakan pada saat kehamilan sedang mengerjakan skripsi.

Subjek WS

“Sedikit si mba kalo lagi cape sama di kerjaan belum lagi harus ngerjain pekerjaan rumah tangga, luar biasa sekali mba ,ya cape badan cape pikiran juga karna itu mungkin jadi gampang nangis ya mba”⁹³

Subjek WS mengalami kelelahan karena bekerja lalu ditambah harus mengurus pekerjaan rumah.

Subjek RN

“Saya jadi lebih sering emosi si mba kaya suami nglakuin apa yang menurut saya tidak pas pasti bawaane emosi banget apalagi kalau pulang kerja badan udah cape ditambah bawaan sebel sama suami”⁹⁴

⁹¹ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 4 Januari 2024

⁹² Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

⁹³ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁹⁴ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

Subjek RN juga mengalami kelelahan fisik dikarenakan ia bekerja.

Dari hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa keempat subjek mengalami kelelahan secara fisik meskipun dengan sebab yang berbeda-beda. ML kelelahan akibat mengurus anak yang jarak lahirnya dekat sehingga anaknya masih kecil-kecil. Subjek EU mengalami kelelahan dikarenakan sedang mengerjakan skripsi. Subjek WS mengalami kelelahan karena bekerja ditambah mengerjakan pekerjaan rumah dan subjek RN kelelahan karena bekerja.

e. Faktor sosial

Faktor sosial merupakan penyesuaian diri pada ibu akan kehamilannya. Ibu yang tidak bisa beradaptasi sangat berpeluang terkena *baby blues syndrome* dan semakin baik penyesuaian diri ibu maka dapat mencegah terjadinya *baby blues syndrome*. Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan berikut jawaban dari informan :

Subjek ML

“Bisa mba, karena kan ini kehamilanku yang ke tiga jadi ya kaya gimana ya mba, intinya ya bisa la buat menyesuaikan”⁹⁵

Subjek ML mampu menyesuaikan diri akan proses kehamilannya. Hal ini juga dipengaruhi oleh latar belakang ibu yang sudah memiliki pengalaman pada kehamilan sebelumnya

Subjek EN

“Awalnya si kaya kagok ya mba apalagi waktu trimester pertama, waduh sengsara banget aku mba muntah terus, bau masakan ngga suka jadi selama trimester pertama saya ngga pernah masak”⁹⁶

Subjek EN mampu beradaptasi akan proses kehamilannya walau pada trimester pertama mengalami banyak kesulitan.

⁹⁵ Wawancara dengan subjek ML, Tanggal 5 Januari 2024

⁹⁶ Wawancara dengan subjek EN, Tanggal 5 Januari 2024

Subjek WS

“Ya bisa banget mba alhamdulillah, saya hamil aja ngga ada keluhan apa-apa, muntah aja engga, paling sekrang ini ya mba kan saya masih bekerja perut udah rasane berat banget”⁹⁷

Subjek WS mampu beradaptasi dengan kehamilannya karena ia tidak mengalami keluhan saat hamil.

Subjek RN

”Bisa, tapi cuma pas lagi kecapean tuh kaya rasane cape banget”⁹⁸

Subjek RN mampu beradaptasi dengan kehamilannya sesuai pernyataannya.

Dari hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa keempat subjek bisa beradaptasi dengan masa kehamilannya. Selama proses kehamilan tentu ibu mengalami beberapa perubahan yang terjadi sehingga mereka harus mampu beradaptasi.

C. Analisis Aspek *Self-efficacy* Ibu Hamil dalam Mencegah *Baby blues syndrome*

Kehamilan merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupan wanita karena setiap proses biologis dari fungsi keibuan dan reproduksi senantiasa dipengaruhi oleh pengaruh-pengaruh psikis tertentu. Reaksi psikis terhadap kehamilan sangat bervariasi sifatnya yang artinya masing-masing wanita ketika hamil memiliki perasaan yang berbeda-beda.

Baby blues syndrome merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan atau gangguan ringan kestabilan emosi ibu akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi yang berlangsung dalam, durasi jam dan hari pasca melahirkan.⁹⁹

⁹⁷ Wawancara dengan subjek WS, Tanggal 5 Januari 2024

⁹⁸ Wawancara dengan subjek RN, Tanggal 5 Januari 2024

⁹⁹ Isni Oktiriani, *Perilaku Baby blues syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Dikelurahan Sekaran, Kecamatan Gurung Jati*, (Universitas Negeri Semarang, 2017), hlm 1

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada ibu hamil diketahui bahwa keempat subjek mengalami perubahan kestabilan emosi yang berbeda-beda :

1. Faktor hormon subjek ML, EN, dan RN mengalami mual, muntah, dan mudah marah sedangkan subjek WS hanya mengalami mudah menangis. Subjek EN dan RN juga mengalami rasa khawatir dan cemas akan proses melahirkan nanti.
2. Faktor demografik mencakup pengalaman ibu dan kondisi ekonomi. ML dan WS sudah memiliki pengalaman karena merupakan kehamilan yang ketiga, penguasaan pengalaman sangat berpengaruh terhadap efikasi diri seseorang karena akan memiliki kepercayaan diri dalam kemampuannya. Pada kondisi ekonomi subjek ML, EN, dan RN memiliki kondisi ekonomi yang cukup sedangkan subjek WS memiliki kondisi ekonomi yang kurang yang menyebabkan ia bekerja dan mempengaruhi kondisi fisiknya.
3. Faktor psikologis merupakan dukungan dari suami atau keluarga. Subjek ML, EN, RN mendapat dukungan dari suami dan keluarga sedangkan subjek WS tidak mendapat dukungan dari suami. Sehingga mempengaruhi hormon subjek WS jadi mudah menangis
4. Faktor fisik sangat mempengaruhi hormon ibu. Ibu yang kelelahan akan mudah marah dan mudah menangis. Subjek ML, WS dan RN mengalami kelelahan sehingga mempengaruhi hormon mereka yang menyebabkan mudah marah dan mudah menangis.
5. Faktor sosial merupakan penyesuaian diri ibu. Keempat subjek mampu beradaptasi akan masa kehamilannya terlebih lagi ibu yang sudah memiliki pengalaman kehamilan seperti subjek ML dan WS.

Setelah melakukan wawancara dengan keempat subjek, maka penulis dapat membuat gambaran apa saja perubahan kestabilan emosi yang dialami ibu yaitu sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Aspek Baby blues syndrome

No.	Nama Subjek	Perubahan kestabilan emosi
1.	ML	Faktor hormon : mengalami mual, mudah menangis, mudah marah Faktor fisik : mengalami kelelahan fisik karena mengurus anak-anaknya yang masih kecil yang juga mempengaruhi hormonnya
2.	EN	Faktor hormon : mengalami muntah, mudah marah, Faktor demografik : merasa khawatir dan bingung karena belum memiliki pengalaman dalam kehamilan Faktor fisik : mengalami kelelahan fisik karena sedang mengerjakan skripsi
3.	WS	Faktor hormon : mengalami merasa sedih tanpa sebab Faktor demografik : kondisi ekonomi tidak mencukupi sehingga subjek WS harus bekerja Faktor psikologis : tidak mendapat dukungan dari suami sehingga sering kecapean dan merasa sedih Faktor fisik : mengalami kelelahan karena bekerja dan melakukan pekerjaan rumah
4.	RN	Faktor hormon : mengalami mual Faktor demografik : merasa takut karena belum memiliki pengalaman dalam kehamilan Faktor fisik : mengalami kelelahan karena bekerja

Untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome* maka ibu harus memiliki *self-efficacy*. Berdasarkan hasil penelitian ibu memiliki *self-efficacy*

yang baik, dapat dilihat berdasarkan aspek *self-efficacy* yang mempunyai implikasi penting pada setiap perilaku individu. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu dalam mengatasi beragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan individu memerlukan keyakinan dan usaha agar tujuan bisa tercapai sesuai yang diharapkan. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki.¹⁰⁰

Self-efficacy menekankan pada kepercayaan diri individu dalam menghadapi suatu tekanan masalah ataupun situasi tak terduga. Dari adanya tekanan-tekanan tersebut membuat individu mampu mengelola dan membangun pola pikir, memotivasi diri, memberanikan diri, dan konsisten. *Self-efficacy* merupakan proses kognitif yang mempengaruhi proses individu dalam mengambil suatu bentuk tindakan ataupun bertingkah laku.

Self-efficacy menentukan bentuk tindakan ataupun tingkah laku untuk menyelesaikan masalah atau tugas. Bentuk tindakan atau tingkah laku individu yang sesuai dengan *self-efficacy* yang merupakan hasil dari keyakinan diri dalam menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan, serta seberapa tabah menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. Bandura mengemukakan ada tiga aspek dalam *self-efficacy*, diantaranya :

Pertama, *Magnitude* aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan oleh individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self-efficacy* secara individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan sulit. Individu akan melakukan tindakan yang dirasa dirinya bisa melakukannya dan tugas-tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuannya. Keempat Subjek memiliki proses dalam menyelesaikan masalahnya dengan melakukan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya. Keempat subjek menghadapi kesulitan yang

¹⁰⁰ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2015), hlm 156

dialami dengan sabar dan subjek EN mengambil tindakan untukantisipasi rasa emosinya dengan menghindari bertemu orang karena jika bertemu orang akan merasa emosi.

Kedua, *Strength* aspek ini berkaitan dengan seberapa yakin seseorang dalam menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan tekun berusaha menghadapi kesulitan dan tantangan. Keempat subjek memiliki kepercayaan yang kuat bahwa mereka akan berhasil dalam menyelesaikan tugas yaitu merawat bayi mereka dengan baik. Subjek ML, EN, WS dan RN mengungkapkan keyakinannya dalam mengurus bayinya nanti terlebih lagi pada subjek ML dan WS yang sudah memiliki pengalaman dalam merawat anak.

Ketiga, *Generality* aspek ini merupakan bagaimana individu percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. *Generality* dapat dinilai dari cara-cara yang dilakukan individu dalam melakukan sesuatu melalui proses kognitif, afektif dan konatif. Keempat subjek memiliki cara-cara dalam membangun *self-efficacy*. Individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Cara yang dilakukan subjek ML dalam merawat bayinya nanti adalah dengan membaca buku panduan kesehatan ibu dan anak. Yang dilakukan subjek EN dan WS ialah mempersiapkan peralatan bayi dan menonton edukasi tentang perawatan anak melalui media sosial. Sedangkan yang dilakukan subjek RN ialah membaca buku dan mencari referensi parenting di media sosial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap kesiapan selama kehamilan dan menjelang persalinan. Self efficacy yang tinggi akan mampu mengurangi potensi munculnya *baby blues syndrome*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ibu hamil di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas yaitu subjek ML, EN, WS dan RN memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dilihat berdasarkan aspek *self-efficacy* yang berkaitan dengan kesulitan tugas keempat subjek mampu mengambil tindakan sesuai kemampuan untuk mengatasi masalah mereka. Kemudian untuk aspek keyakinan individu akan kemampuannya, keempat subjek memiliki kepercayaan yang kuat bahwa mereka akan berhasil dalam menyelesaikan tugas dalam merawat bayinya nanti setelah melahirkan. Sesuai dengan aspek yang selanjutnya yaitu kepercayaan diri individu pada kemampuannya yang dapat dilihat dengan cara individu dalam melakukan sesuatu dan keempat subjek mempunyai cara tersendiri untuk dapat merawat bayinya dengan baik. Cara yang dilakukan subjek ML dalam merawat bayinya nanti adalah dengan membaca buku panduan kesehatan ibu dan anak. Yang dilakukan subjek EN dan WS ialah mempersiapkan peralatan bayi dan menonton edukasi tentang perawatan anak melalui media sosial. Sedangkan yang dilakukan subjek RN ialah membaca buku dan mencari referensi parenting di media sosial.

B. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan mengenai *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah *baby blues syndrome* dengan sudut pandang yang lebih mendalam dan mampu memperbaharui referensi-referensi dengan teori yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksara E. 2012. *Bebas Stres Usai Melahirkan Memahami dan Mengatasi Sindrom Baby blues yang Berpotensi menyerang Setiap Ibu Usai Melahirkan*. Yogyakarta: Javalitera
- A. Y, Rukiyah & Yulianti. 2018. *Asuhan Kebidanan 4 Patologi Ed. Revisi*. Jakarta : C.V Trans Info Media
- Agam, Rameli. 2015. *Menulis karya ilmiah*. Yogyakarta: Familia
- Aini, Luthfiah Nur. 2014. *Edukasi Suportif untuk Meningkatkan Postpartum Self-efficacy Pada Ibu Postpartum dalam Melakukan Perawatan Diri Dan Bayi Baru Lahir DiPuskesmas Sukodono Kab.Sidorjo*. Tesis:Universitas Airlangga Surabaya
- Aksara, Engga. 2012. *Bebas Stres Usai Melahirkan*. Jogjakarta:Javalitera
- Arfian, Soffin. 2012. *Baby Blues (Mengenalinya Penyebab, Mengetahui Gejala & Mengantisipasinya)*. Solo:Metagraf
- Ambarwati, dkk. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta:Mitra Cendekia Arifin.
- Astuti, Widya. 2020. *Hubungan Self-efficacy Dengan Stress Pada Ibu Hamil Di Klinik Dr Jhon N Tambunan Spog*. Skripsi:Universitas Medan Area.
- Atus. 2008. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Munculnya Baby blues*. Bandung : Alfabeta
- Bandura, Albert. 1995. *Self-efficacy in Changing Societies*. New York : Cambridge University Press
- Bandura, Albert. 1997. *Self-efficacy, The Exercise of Control*, (New York: W.H. Freeman and company
- Camelia, Viral Ibu Nyaris Buang Bayi di Stasiun Alami Baby Blues, Apa itu?,<https://www.liputan6.com/amp/5388961/viral-ibu-nyaris-buang-bayi-di-stasiun-diduga-baby-blues-apa-itu>. 05 Sep 2023 , 08.22 WIB
- Dede Rahmat Hidayat. 2015. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor :Ghalia Indonesia.
- Dila, Muing Ratna Dila. 2021. *Pengaruh Self-efficacy terhadap Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuludin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo)*. IAIN Palopo.
- Efendi, Rohmad. 2013. *Self Efficacy:Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa*, Jurnal Of Social And Industrial Psychology, Vol. 2, No. 2
- Fitrah, Muh dan Lutfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian (penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas&Studi Kasus)*. Sukabumi:CV Jejak
- Fitria Astuti, Vida. 2020. *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif Di Desa Srihardono Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul*. Skripsi:Poltekes Jogja
- Jannah, Wardatul, dkk. 2018. *Periodisasi Perkembangan Masa Prenatal dan Post Natal*. Article: Universitas Muhamadiyah Sidoarjo
- Jauza, Ummu Syifa. 2009. *Aku Punya Bayi*. Yogyakarta:Pro-U Media
- Kartini, Farida. 2021. *Edukasi Holistik Meningkatkan Self-efficacy Ibu Menghadapi Persalinan*. Yogyakarta:Deepublish

- Labib, B. 2017. *Upaya Pencegahan dan Penanganan Kebakaran Di Kapal Mv.Cipta Cirebon Pada PT.Cipta Samudera Shipping Line*. Karya Tulis:Universitas Maritim AmniSemarang
- Mariani. 2021. *Peran Keluarga Dalam Mencegah Baby Blues Syndrome Di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan*. Skripsi:Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan
- Mariana Nikita. 2016. *Hubungan antara Maternal Self-Efficacy dengan Depresi postpartum pada Ibu Primipara*. Universitas Airlangga.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Nazilatul, Hasanah. 2016. *Konsep Self-efficacy dalam Al-Qur'an : Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-efficacy dalam Tafsir Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Ningrum. 2016. *Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Postpartum Blues*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4, No.2
- Nughrhani, Ratri. 2013. *Hubungan Self-efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Se-kecamatan Danurejan Yogyakarta*. Univesitas Negeri Yogyakarta
- Nugrhani, Farida. 2014. *Metode Pnelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta:e-book
- Oktaviani, Melita, dkk. 2022. *Gambaran Maternal Self-Efficacy Persiapan Menjadi Orangtua Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. SNPPKM. ISSN2809-2767
- Oktiriani, Isni. 2017. *Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Dikelurahan Sekaran, Kecamtan Gurung Jati*. Skripsi:Universitas Negeri Semarang
- Pazriani, Annisa Pir Laily Paz, dkk. 2023. *Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues*, Literature Riview:Universitas Tanjungpura
- Pratama, Risky Adhitya. 2019. *Upaya Bawaslu Kota Samarinda Dalam Pencegahan Pelanggaran Pemilu Anggota Legislatif Serta Pemilu Presiden Dan Wakil Presiden Tahun 2019*, Jurnal Ilmu Pemerintahan, Vol. 7,No. 3
- Puspa Tri Rahayu. 2017. *Pengalaman Baby blues syndrome pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar*. Universitas Muhamadiyah Purwokerto
- Puspa, Rena. 2014. *Bahagia Ketika Iklas Dalam Menjalankan Tuga Sebagai Ibu*, Jakarta:Gramedia
- Rachmawati, Desiana, dkk. 2021. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Ibu Postpartum*, JKEP, Vol.6,No.2
- Rachmawati, Imami Nur. 2007. *Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara*, Jurnal Keperawatan Indonesia. 11(1)
- Ramdhan, Dr. Muhammad. 2021. *Metode Penelitian*. Surabaya : Cpa Media Nusantara
- Ridwan, Muannif, dkk. 2021. *Pentingnya Penerapan Literature Riview pada Penelitian Ilmiah*. Jurnal Masohi. Vol, 02. No. 01
- Rikhaniarti, Tri. 2019. *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Parenting Self-Efficacy Pada Ibu HAMIL Dibawah Umur 20 Tahun*

- Untuk Mencegah Postpartum Blues*. Tesis:Universitas Hasanuddin Makassar
- S, Rini & Kumala, F. 2017. *Pansuan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*, Deepublish
- Sahir, Syarifda Hanif. 2021. *Metodologi Penelitian*. Medan:KBM Indonesia
- Saraswati. 2018. *Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*, Jurnal Of Health Sciences, Vol. 11,No.2
- Sania, Nurjanah. 2018. *Kesehatan Mental Anak Keluarga Broken Home (Studi Kasus Siswa XDi Sekolah SMA N 1 Tanjung Tiram*. UIN Sumatera Utara
- Siagian, Mustika Sariah. 2019. *Ragam KATA Bermakna Istri (Zaujah dan Imraah) Dalam Al-Qur'an Serta Peran Terhadap Pendidikan Keluarga*. Tesis:Universitas Muhamadiyah Yogyakarta
- Siswosuharjo dkk. 2010. *Panduan Super Lengkap Hamil*. Semarang : PT Niaga Swadaya
- Sumarni dkk. 2023. *Menejemen Asuh Kebidanan Komprehensif Pada Ny, "S" dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng*, Jurnal Midwifery, Vol. 5, No. 1
- Suryati. 2008. *The Baby Blues And Postnatal Depression*, Jurnal Kesehatan, Vol.2,No.8
- Susianti, Lina Wahyu & Anik Sulistianti. 2017. *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas*, Vol.7,No.2
- Tilana, Dila Dwi. 2021. *Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluargadan Penyesuaian Diri Terhadap Peran Baru Sebagai Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues Diwilayah Kerja Puskesmas Anadala*. Skripsi:Universitas Andalas Padang.
- Yusari, dan Risneni. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.





LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PEDOMAN WAWANCARA

Petunjuk Wawancara

1. Saya sebagai peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaannya sebagai subjek dalam penelitian ini
2. Perkenalkan nama saya Lia Nur Janah. Tujuan dari penelitian saya yaitu untuk menjelaskan *self-efficacy* yang dimiliki ibu dalam mencegah *baby blues syndrome*.
3. Dalam proses wawancara anda bebas untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, atau saran berkaitan dengan topik wawancara.
4. Identitas subjek
 - a. Nama :
 - b. Usia :
 - c. Usia kehamilan :

Pertanyaan Wawancara

1. Apakah ini kehamilan yang pertama bagi anda?
2. Bagaimana perasaan anda untuk pertama kalinya hamil?
3. Apakah anda mengalami masa sulit saat hamil?
4. Masa sulit yang seperti apa yang anda alami?
5. Bagaimana cara anda menghadapi masa sulit tersebut?
6. Apakah ibu mengalami kondisi yang mengganggu saat hamil?
7. Kondisi seperti apa yang mengganggu anda saat hamil?
8. Bagaimana cara anda menghadapi kondisi yang mengganggu anda saat hamil tersebut?
9. Apakah anda mengalami stress saat hamil?
10. Bagaimana cara anda mengatasi stress tersebut?
11. Apakah anda mendapat dukungan atau perhatian yang lebih dari suami atau keluarga pada saat hamil?
12. Bagaimana kondisi ekonomi keluarga anda?
13. Apakah itu mempengaruhi kehamilan anda?

14. Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda ?
15. Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda?
16. Adakah rasa kekhawatiran mengenai proses persalinan nanti?
17. Apa saja yang ibu siapkan untuk kelahiran bayi anda?
18. Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik nanti?
19. Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat bayi anda?



LAMPIRAN 2
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK ML

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

Nama : ML

Alamat: Banjaranyar P1 03/06

Umur : 33 tahun

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang *Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas) yang diteliti oleh Lia Nur Janah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Sokaraja, 4 Januari 2024


(.....ML.....)

LAMPIRAN 3
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK EN

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

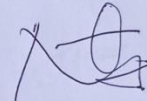
Nama : EN

Alamat : Banjaranyar RT 02/09

Umur : 22

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang *Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas) yang diteliti oleh Lia Nur Janah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Sokaraja, 5 Januari 2024



(.....
EN
.....)

LAMPIRAN 4
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK WS

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

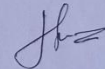
Nama : WS

Alamat: Banjaranyar Rt 07/07

Umur : 40 tahun

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang *Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas) yang diteliti oleh Lia Nur Janah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Sokaraja, 5 Januari 2024



(.....WS.....)

LAMPIRAN 5
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK RN

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

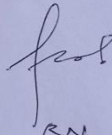
Nama : RN

Alamat : Banjaranyar Rt 01/03

Umur : 25 tahun

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang *Self-Efficacy* Ibu Hamil Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* (Studi Kasus di Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas) yang diteliti oleh Lia Nur Janah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Sokaraja, 5 Januari 2024


(.....RN.....)

LAMPIRAN 6

VERBATIM SUBJEK ML

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ini kehamilan yang pertama bagi anda ?	Ini kehamilan yang ke 3 mba
2.	Bagaimana perasaan anda di kehamilan ini?	Alhamdulillah senang walaupun laki-laki lagi soalnya yang pertama dan kedua juga laki-laki tapi nggapapa jadi mamahnya banyak yang njagain
3.	Apakah anda mengalami kesulitan saat hamil?	Tentu
4.	Kesulitan seperti apa yang anda alami?	Apalagi pada saat trimester pertama itu saya tidak bisa makan apa-apa, mual sekali dan kepala pusing terus
5.	Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut?	Ya sabar aja si paling orang namanya hamil, dulu juga hamil yang ke dua kaya gini juga di trimester pertama
6.	Apakah anda mengalami kondisi yang tidak nyaman saat hamil?	Iya
7.	Kondisi seperti apa yang membuat anda tidak nyaman?	Anak-anak saya kan masih pada kecil-kecil ya mba, yang pertama umur 7 tahun yang kedua umur 3,5 tahun jadi masih repot ngurusin mereka apalagi anak yang kedua masih suka minta gendong dan sebagainya jadi badan rasane cape banget terus saya jadi lebih gampang marah-marah dan kadang nangis mungkin karena bawaan hamil ya mba jadi sangat sensitive
8.	Bagaimana cara anda menghadapi kondisi tersebut?	Alhamdulillah nya saya kan masih tinggal dengan orang tua jadi masih ada yang membantu mengurus anak-anak
9.	Apakah anda mengalami stress?	Stress banget si engga ya mba paling itu tadi kadang suka sensitif kalo anak-anak lagi rewel suka pengen nangis sendiri
10.	Bagaimana cara anda mengatasi stress tersebut?	Kalo kaya gitu kan tergantung diri sendiri ya mba, kalo aku paling nanti ilang sendiri pas anak udah pada

		anteng, ada orang tua juga yang ikut membantu nenangin
11.	Apakah anda mendapat dukungan dari suami/keluarga?	Ya sangat, kebetulan suami saya kan jauh ya mba kerja diluar kota, tapi selalu menyemangati saya, perhatian juga walau hanya lewat hanphone lalu orang tua juga sangat mendukung dan perhatian juga, mau membantu ngurus anak-anak
12.	Bagaimana kondisi ekonomi anda ?	Alhamdulillah cukup
13.	Apakah kondisi ekonomi mempengaruhi kehamilan anda?	Ya tentu, untuk nutrisi dan lainnya kan butuh uang ya mba apalagi waktu trimester pertama saya ngga bisa makan nasi paling yang masuk hanya susu hamil saja
14.	Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda ?	Bisa mba, karena kan ini kehamilanku yang ke tiga jadi ya kaya gimana ya mba,intinya ya bisa la buat menyesuaikan
15.	Adakah rasa kekhawatiran akan proses persalinan nanti?	Engga sih mba
16.	Bagaimana cara anda mengurangi rasa khawatir tersebut?	Karena kan sudah pernah melahirkan dua kali ya mba sebelumnya jadi saya gak khawatir sih, percaya aja sama yang diatas
17.	Apa saja yang anda siapkan untuk kelahiran bayi anda (fisik/mental)?	Kalo secara fisik, saya kan ngurusin dua anak ya mba jadi ngga ada waktu untuk olahraga, ngurusin dua anak juga udah cape dan saya anggap itu sebagai olahraga hehehe Untuk secara mental dari pengalaman sebelume kan udah pernah dua kali ya mba jadi ya saya kaya ngrasa udah siap dan missal kalo ada apa apa ya serahin aja sama yang di atas
18.	Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik nanti?	Yakin mba, saya kan sudah pernah memiliki bayi sebelumnya jadi insha Allah yakin terus ada orang tua juga yang selalu mengarahkan dan membantu saya dalam mengurus anak-anak
19.	Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat	Persiapan sandang terus saya juga rajin membaca buku pink yang

	bayi anda nanti?	untuk konsul ke dokter disana kan banyak panduan-panduan untuk mengetahui perkembangan bayi yang normal itu gimana yang tidak normal itu gimana seperti itu si mba
--	------------------	--



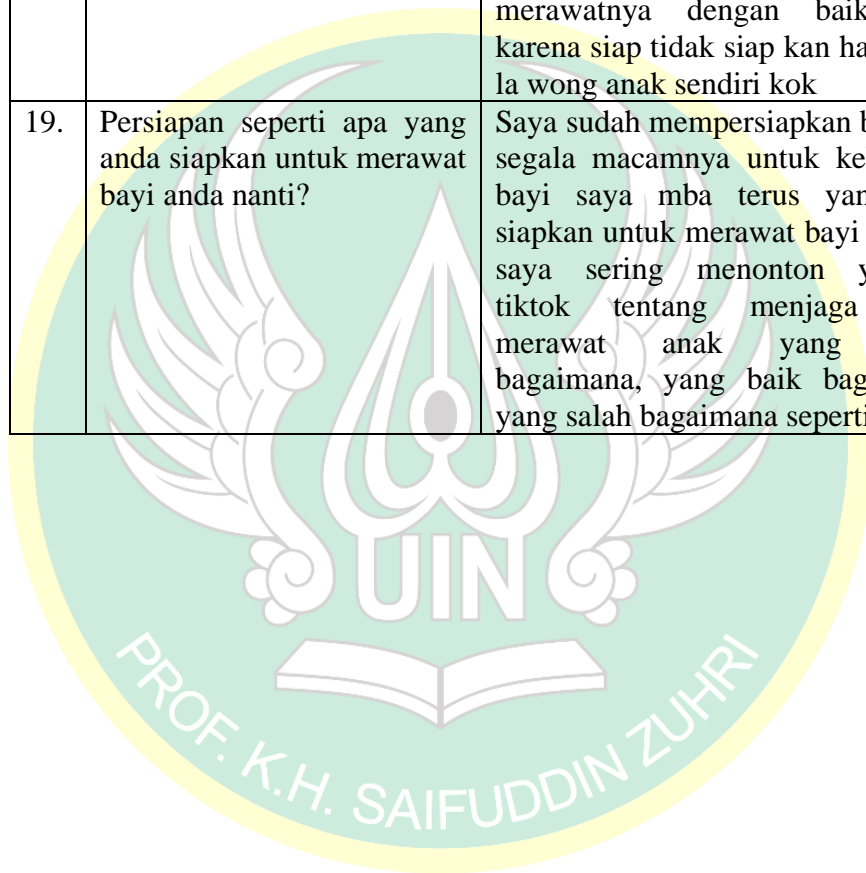
LAMPIRAN 7

VERBATIM SUBJEK EN

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ini kehamilan yang pertama bagi anda ?	Iya mba
2.	Bagaimana perasaan anda di kehamilan ini?	Sangat bersyukur, senang, bisa punya bayi dikandunganku, pokoknya seneng luar biasa
3.	Apakah anda mengalami kesulitan saat hamil?	Awalnya iya pas trimester pertama
4.	Kesulitan seperti apa yang anda alami?	Karena kan baru pertama kali kali ya mba, bingung, muntah-muntah terus, marah-marah juga karena rasanya kaya emosi terus ke orang lain kaya orang lagi PMS gitu, sensi kaya misal orang bilang apa langsung marah pokoknya ngga suka dibilangin gitu
5.	Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut?	Ya nomer satu sabar paling tidak menghindari orang-orang dulu supaya amarahnya berkurang soalnya kalo deket sama orang jadi tambah emosi, apalagi kalau orang masak kan baunya ngga enak, menjauhi dari dapur biar ngga marah-marah
6.	Apakah anda mengalami kondisi yang tidak nyaman saat hamil?	Iya
7.	Kondisi seperti apa yang membuat anda tidak nyaman?	Saya kan lagi mengejar S1 ya mba kebetulan sekarang sudah selesai alhamdulillah tapi pada waktu mengerjakan waktu trimester awal jadi ya paling itu yang membuat tidak nyaman, badan lagi tidak karuan ditambah harus mengerjakan skripsi jadi kerasanya cape banget
8.	Bagaimana cara anda menghadapi kondisi tersebut?	Dukungan suami si mba, Alhamdulillah suami sudah lulus jadi saya sedikit banyak dibantu sama dia
9.	Apakah anda mengalami stress?	Engga si ahamdulillah engga, karena dukungan dari suami yang selalu

		setia
10.	Bagaimana cara anda mengatasi stress tersebut?	
11.	Apakah anda mendapat dukungan dari suami/keluarga?	Alhamdulillah sangat amat mendukung, selalu perhatian setiap saya butuh apapun pasti dia selalu mengusahakan, dan untuk keluarga juga sangat support tetapi peran utama tetep suami sih mba
12.	Bagaimana kondisi ekonomi anda ?	Alhamdulillah setelah menikah ekonomi semakin membaik yang tadinya sebelum menikah kan belum ada pemasukan Alhamdulillah setelah menikah pemasukan semaki meningkat dan kebutuhan terpenuhi semua
13.	Apakah kondisi ekonomi mempengaruhi kehamilan anda?	Iya , kan orang hamil itu butuh ini itu, kepengen ini itu kalau ngga ada pemasukan kan ngga bisa beli dan alhamdulillah keluargaku cukup jadi semua tercukupi
14.	Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda ?	Awalnya si kaya kagok ya mba apalagi waktu trimester pertama, waduh sengsara banget aku mba muntah terus, bau masakan ngga suka jadi selama trimester pertama saya ngga pernah masak
15.	Adakah rasa kekhawatiran akan proses persalinan nanti?	Iya sangat khawatir sudah mendekati melahirkan, bingung apa saja yang harus dipersiapkan, nanti gimana gitu, kalau melahirkan kan taruhannya nyawa ya mba dadi takut dan pikirannya macem-macem
16.	Bagaimana cara anda mengurangi rasa khawatir tersebut?	Saya lebih ke cerita-cerita sama saudara, gimana kalau melahirkan dan alhamdulillah mereka memberikan arahan. Intinya mencari informasi-informasi la mba biar tidak panic
17.	Apa saja yang anda siapkan untuk kelahiran bayi anda (fisik/mental)?	Rajin olahraga, setiap pagi wajib jalan-jalan melihat yang hijau-hijau biar jernih karena kan pikirannya macem-macem takut bayinya kenapa-kenapa, kaya mencari hiburan mba dan saya juga ikut senam ibu hamil mba biar bayinya

		masuk panggul jadi nanti melahirkannya gampang Secara mental lebih ke dukungan dari suami yang selalu menenangkan dan menyerahkan semua sama gusti Allah karena semua tadi kan gusti Allah yang mengatur, lebih ke spiritual sih mba
18.	Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik nanti?	Yakin mba insha Allah, walaupun ini hal baru bagi saya tetapi saya harus yakin bahwa saya bisa merawatnya dengan baik nanti karena siap tidak siap kan harus siap la wong anak sendiri kok
19.	Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat bayi anda nanti?	Saya sudah mempersiapkan baju dan segala macamnya untuk kebutuhan bayi saya mba terus yang saya siapkan untuk merawat bayi saya itu saya sering menonton youtube, tiktok tentang menjaga anak, merawat anak yang benar bagaimana, yang baik bagaimana, yang salah bagaimana seperti itu



LAMPIRAN 8

VERBATIM SUBJEK WS

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ini kehamilan yang pertama bagi anda ?	Kehamilan yang ke 3 mba
2.	Bagaimana perasaan anda di kehamilan ini?	Ya alhamdulillah senang sih mba
3.	Apakah anda mengalami kesulitan saat hamil?	Kalau muntah-muntah si engga mba ,engga ditandai muntah-muntah jadi kelihatannya tidak hamil, saya juga tahu hamil sudah 2 bulan
4.	Kesulitan seperti apa yang anda alami?	Yang dirasakan itu sering merasa sedih ngga tahu kenapa itu mba
5.	Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut?	Ya paling pertama sabar lalu paling saya inget anak si mba ngga boleh sedih kan kan katanya kalo ibunya sedih dedenya juga nanti ikut sedih terus saya kan bekerja jadi agak teralihkan sih mba
6.	Apakaha anda mengalami kondisi yang tidak nyaman saat hamil?	Iya
7.	Kondisi seperti apa yang membuat anda tidak nyaman?	Sebenarnya dengan saya bekerja jadi untuk olahraga dan menghibur diri karena kan ditempat kerja banyak teman ya mba tapi di sisi lain juga kalau saya bekerja kerjaan rumah saya juga yang mengerjakan jadi capeknya jadi dua kali
8.	Bagaimana cara anda menghadapi kondisi tersebut?	Ya saya mau tidak mau kan harus mengerjakan ya paling cuma sabar aja lah ini semua kan demi anak, soalnya suami bekerjanya serabutan mba jadi kebutuhan anak sekolah saya yang nanggung
9.	Apakah anda mengalami stress?	Sedikit si mba kalo lagi cape sama di kerjaan belum lagi harus ngerjain pekerjaan rumah tangga, luar biasa sekali mba ya cape badan cape pikiran juga karna itu mungkin jadi gampang nangis ya mba
10.	Bagaimana cara anda mengatasi stress tersebut?	Paling saya kadang curhat ke orang tua atau teman gitu sih
11.	Apakah anda mendapat	Kurang si mba, saya merasa dia

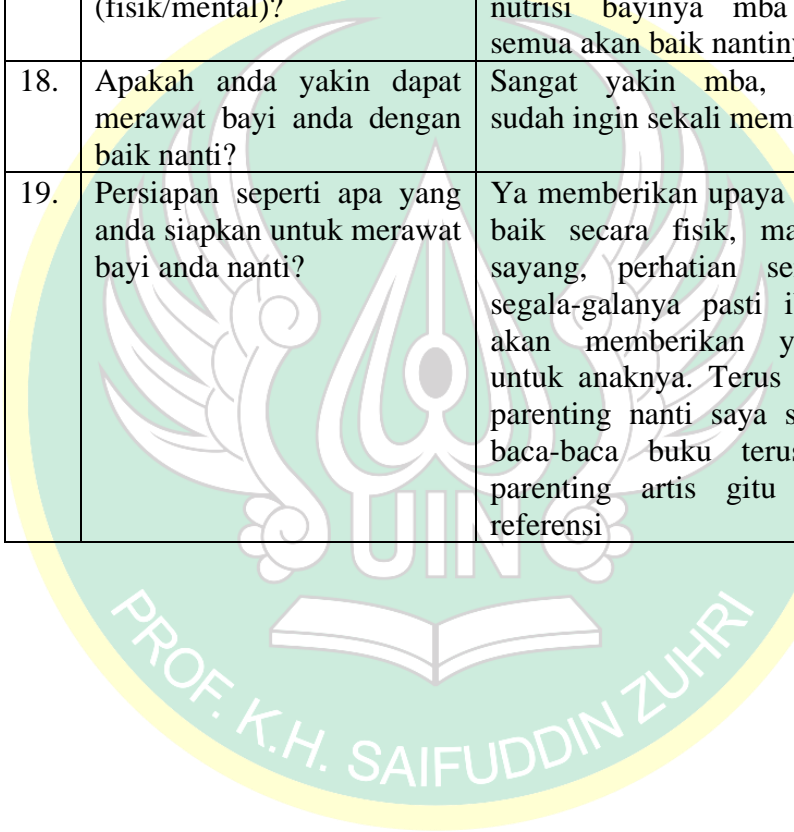
	dukungan dari suami/keluarga?	bersikap biasa saja, pekerjaan rumah juga dibiarkan saja semua saya yang mengerjakan tapi kalau orang tua sih selalu support dan perhatian sama saya
12.	Bagaimana kondisi ekonomi anda ?	Ya gimana ya mba, kurang sih
13.	Apakah kondisi ekonomi mempengaruhi kehamilan anda?	Ya sangat mempengaruhi dari keadaan suami yang kerja serabutan jadi saya harus membantu bekerja padahal sedang hamil
14.	Apakah anda bisa beradaptasi dengan kehamilan anda ?	Ya bisa banget mba alhamdulillah, saya hamil aja ngga ada keluhan apa-apa, muntah aja engga, paling sekrang ini ya mba kan saya masih bekerja perut udah rasane berat banget
15.	Adakah rasa kekhawatiran akan proses persalinan nanti?	Ada si mba tapi sedikit
16.	Bagaimana cara anda mengurangi rasa khawatir tersebut?	Soalnya saya kan sudah pernah melahirkan dan secara normal jadi ya sudah paling rasanya sama seperti dulu
17.	Apa saja yang anda siapkan untuk kelahiran bayi anda (fisik/mental)?	Pernah ikut senam satu kali, ngga sempat mba soalnya kan saya sibuk bekerja ya
18.	Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik nanti?	Bismillah yakin mba, dari pengalaman sebelumnya kakak-kakaknya dede kan saya yang merawat dan alhamdulillah pinter dan sehat sampai sekarang
19.	Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat bayi anda nanti?	Belajar dari internet si mba paling bagaimana perawatan bayinya, nontonin youtube kalo ngga ya liat edukasi dari dokter di tik tok itu kan banyak ya mba sekarang karena jaman sekarang dan dulu kan berbeda kalau jaman dulu paling manut sama orang tua tapi kalau sekarang kan berbeda, kaya misal cara mbedong yang baik sekrang itu gimana dan lain sebagainya

LAMPIRAN 9

VERBATIM SUBJEK RN

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ini kehamilan yang pertama bagi anda ?	Iya mba yang pertama kali
2.	Bagaimana perasaan anda di kehamilan ini?	Ya sangat senang, gembira sekali karena anak pertama kan ya mba
3.	Apakah anda mengalami kesulitan saat hamil?	Iya
4.	Kesulitan seperti apa yang anda alami?	Paling pas trimester pertama itu mual-mual
5.	Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut?	Ya dibawa rileks aja si mba tek nikmatin soale kan hamil pertama jadi bawaane walau mual ya seneng
6.	Apakah anda mengalami kondisi yang tidak nyaman saat hamil?	Iya
7.	Kondisi seperti apa yang membuat anda tidak nyaman?	Saya jadi lebih sering emosi si mba kaya suami nglakuin apa yang menurut saya tidak pas pasti bawaane emosi banget apalagi kalau pulang kerja badan udah cape ditambah bawaan sebel sama suami
8.	Bagaimana cara anda menghadapi kondisi tersebut?	Saya kan bekerja ya mba kan ibaratnya bertemu teman jadi kaya dibawa seneng aja, untuk hiburan biar tidak jenuh terus kalo dirumah paling dibawa nonton televisi ya kaya hiburan buat diriku gitu mbaaa
9.	Apakah anda mengalami stress?	Engga sih
10.	Bagaimana cara anda mengatasi stress tersebut?	
11.	Apakah anda mendapat dukungan dari suami/keluarga?	Ya jelas la Alhamdulillah suami selalu memperhatikan saya mba, dia juga sangat memperhatikan asupan saya dan dede bayi
12.	Bagaimana kondisi ekonomi anda ?	Alhamdulillah cukup
13.	Apakah kondisi ekonomi mempengaruhi kehamilan anda?	Iya si mba kan kebutuhan ibu hamil banyak ya mba kalau ngga punya uang pasti pusing dan alhamdulillah ekonomi kami cukup
14.	Apakah anda bisa	Bisa, tapi cuma pas lagi kecapean

	beradaptasi dengan kehamilan anda ?	tuh kaya rasane cape banget
15.	Adakah rasa kekhawatiran akan proses persalinan nanti?	Iya mba saya merasa khawatir dan cemas sekali
16.	Bagaimana cara anda mengurangi rasa khawatir tersebut?	Cuma ya bismillah aja yang namanya hamil kan taruhannya nyawa ya otomatis ada rasa takutnya cuma ya seneng apalagi hamil pertama
17.	Apa saja yang anda siapkan untuk kelahiran bayi anda (fisik/mental)?	Ikut senam ibu hamil terus paling dibanyakin makan dan minum untuk nutrisi bayinya mba dan yakin semua akan baik nantinya
18.	Apakah anda yakin dapat merawat bayi anda dengan baik nanti?	Sangat yakin mba, karena saya sudah ingin sekali memiliki anak
19.	Persiapan seperti apa yang anda siapkan untuk merawat bayi anda nanti?	Ya memberikan upaya yang terbaik, baik secara fisik, material, kasih sayang, perhatian semuanya lah segala-galanya pasti ibu manapun akan memberikan yang terbaik untuk anaknya. Terus paling untuk parenting nanti saya si udah kaya baca-baca buku terus liat gaya parenting artis gitu mba untuk referensi



LAMPIRAN 10
DOKUMENTASI PENELITIAN

Wawancara dengan subjek ML



Wawancara dengan subjek EN



Wawancara dengan subjek WS



Wawancara dengan subjek RN



LAMPIRAN 11

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Lia Nur Janah
Tempat/Tanggal Lahir : Banyumas, 12 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Banjaranyar RT 02 Rw 03, Sokaraja,
Banyumas
Email : nurjanahlia260@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2006-2007 : RA Masyitoh Banjaranyar
2. Tahun 2007-2013 : MI Ma'arif NU Banjaranyar
3. Tahun 2013-2016 : SMP N 3 Sokaraja
4. Tahun 2016-2019 : MAN 2 Banyumas
5. Tahun 2019-sekarang : UIN Saizu Purwokerto

