

Overview of Self-Acceptance in Mothers Who Experience Baby Blues Syndrome After Giving Birth to Their First Child

Gambaran Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Mengalami *BABY BLUES SYNDROME* Pasca Melahirkan Anak Pertama

I Gede Audric Satria Perdana¹, Diah Widiawati Retnoningtias^{2*}, I Rai Hardika³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author : diah.widiawati6@yahoo.com

Article info

<p>Keywords: <i>Self-Acceptance, Baby Blues, First Childbirth</i></p>	<p>Abstract <i>Babyblues Syndrome is a psychological disorder that can be experienced by postpartum mothers. Generally, babyblues syndrome is more experienced by mothers who have just given birth to their first child due to the lack of experience that mothers have in caring for their children. Self-acceptance is one of the essential things for mothers. By having good self-acceptance, a mother will be able to more easily take care of her baby and accept her new status as a mother. The method used is a qualitative method with a case study approach. This research was conducted with three postpartum mothers with children aged 0-3 months. The techniques used were interviews, observation and documentation. Data analysis techniques use data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of the three informants have good self-acceptance because the aspects of self-acceptance are fulfilled in the three informants even though at the beginning the three informants had different experiences in welcoming the presence of the baby but now they are able to accept the presence of the baby well</i></p>
<p>Kata kunci: Penerimaan Diri, Baby Blues, Kelahiran Anak Pertama</p>	<p>Abstrak <i>Babyblues Syndrome merupakan gangguan Psikologis yang dapat dialami oleh Ibu pasca melahirkan. Umumnya babyblues syndrome lebih banyak dialami oleh ibu yang baru melahirkan anak pertama karena kurangnya pengalaman yang dimiliki oleh ibu dalam mengasuh buah hati. Penerimaan diri menjadi salah satu hal yang essensial bagi ibu. Dengan memiliki penerimaan diri yang baik, seorang ibu akan dapat lebih mudah untuk mengasuh buah hatinya serta menerima status barunya menjadi seorang ibu. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan bersama tiga ibu <i>postpartum</i> dengan usia anak 0-3 bulan. Teknik yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari ketiga narasumber memiliki penerimaan diri yang baik karena terpenuhinya aspek-aspek penerimaan diri pada ketiga narasumber walaupun diawal ketiga narasumber memiliki pengalaman yang</i></p>

berbeda-beda dalam menyambut kehadiran buah hati namun saat ini sudah mampu untuk menerima kehadiran buah hati dengan baik.

PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu dinilai memiliki peran penting dalam kehidupan keluarga. Menjadi ibu merupakan hal penting karena dengan menjadi ibu umumnya akan muncul faktor kebanggaan dalam diri seorang ibu. Umumnya, anak dinilai sebagai harta yang sangat berharga bagi orang tua serta kehadiran anak merupakan salah satu hal yang dinanti pasangan yang sudah menikah. Selain faktor kebanggaan, menjadi ibu merupakan hal yang dinilai sangat penting karena seorang wanita dapat menjalani atau merasakan peran menjadi seorang ibu (Zahrok & Suarmini, 2018).

Pada masa *post natal* atau fase setelah melahirkan, pada umumnya ibu akan memasuki periode penyesuaian diri. Perubahan status ini juga menuntut ibu untuk melakukan penyesuaian terutama dalam proses tumbuh kembang buah hati. Proses penyesuaian inilah yang dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis pada ibu dalam periode *post natal* (Santi & Wahid, 2019). Salah satu jenis gangguan psikologis yang dapat dialami oleh ibu pasca melahirkan adalah gangguan psikologis *Baby blues Syndrome*. *Postpartum blues (Baby Blues)* didefinisikan sebagai gangguan suasana hati yang dapat dialami oleh ibu pasca persalinan (Lestari & Bebasari, 2022). Situasi ini kerap berlangsung dalam jangka waktu 14 hari pasca persalinan dan cenderung mengalami penurunan kondisi suasana hati saat memasuki hari ke-3 dan ke-4 (Lestari & Bebasari, 2022).

Terdapat dua faktor yang dapat memicu munculnya *babyblues syndrome* pada ibu pasca melahirkan yakni faktor internal dan faktor eksternal (Desfanita, Misrawati & Ameliwati, 2015). Faktor internal meliputi kondisi psikologis ibu yang termasuk dalam berbagai perdebatan emosi dalam diri, permasalahan ekonomi, dan larangan-larangan dari orang tua zaman dahulu. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Susanti & Sulistiyanti, 2017) menghasilkan temuan bahwa *babyblues* dapat dipengaruhi oleh kesiapan ibu menerima kehadiran bayi pasca melahirkan. Kondisi kehamilan yang tidak diharapkan oleh ibu akan berpengaruh pada kesiapan menjadi orang tua serta kondisi psikologis ibu. Wanita yang tumbuh dengan latar belakang keluarga yang memiliki gangguan mental lebih cenderung memiliki risiko tinggi mengalami *Baby Blues*. Adapun faktor riskan yang dapat melatarbelakangi ibu mengalami *Baby Blues* adalah permasalahan internal, permasalahan keuangan, infertilitas, kondisi proses persalinan yang rumit, kesulitan dalam menyusui buah hati, beban dalam mengurus anak serta tuntutan sosial (Lestari & Bebasari, 2022).

Prevalensi angka kejadian *babyblues* di dunia cukup beragam. Data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2018 mencatat prevalensi *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun (Aryani, 2022). Menurut data

Badan Kesehatan Dunia secara universal prevalensi angka kejadian *babyblues* berkisar antara 0.5% hingga 60,8%, sedangkan pada negara berkembang sekitar 10-50% ibu mengalami depresi pasca melahirkan. Di Asia sendiri jumlah persentase *babyblues* yang dialami ibu berkisar sekitar 26–85%, sedangkan di Indonesia prevalensi kejadian *babyblues* berkisar sekitar 50–70%. Peristiwa *babyblues* dapat berkembang menjadi *depresi postpartum* dengan angka kejadian mencapai 5% hingga 25% dan 1% ibu di Indonesia mengalami *postpartum psychosis*.

Kurangnya pemahaman tentang *babyblues* serta anggapan awam keliru yang dipercaya secara turun temurun membuat persentase *babyblues* di Indonesia cukup tinggi (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Fokus studi terkini menunjukkan sekitar 50–85% ibu mengalami *Postpartum Blues (Baby Blues) Syndrome*. Pengalaman pertama kali menjadi ibu membuat ibu mengalami *Postpartum Blues (Baby Blues) Syndrome* karena ibu memiliki ekspektasi yang tidak sesuai saat menyadari bahwa kini sudah menjadi ibu (McKelvey & Espelin, 2018).

Penerimaan diri atau *Self Acceptance* dapat diartikan sebagai keadaan dimana seorang individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya serta memiliki *mindset* positif. Penerimaan diri sangat penting bagi kesehatan mental seseorang. Individu yang tidak mampu melalui proses penerimaan dirinya dengan baik maka dapat menimbulkan kesulitan dalam pengendalian emosi dan depresi (Hasmalawati, 2017). Pembahasan mengenai penerimaan diri pada Ibu dengan kondisi *babyblues* sampai saat ini belum secara langsung mengkaji kedua variabel tersebut yakni penerimaan diri dan *baby blues syndrome*. Namun terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* bertujuan untuk membantu Ibu menerima dengan penuh kesadaran mengenai tiap-tiap perubahan yang hadir dalam prosesnya menjadi seorang Ibu (Snipes, 2021). Penerimaan ini akan membantu Ibu menemukan makna bahwa tidak hanya bayi yang lahir, melainkan ia lahir sebagai sosok dan peran yang baru. Pemahaman ini akan membantu Ibu menurunkan tingkat tekanan emosional dan menciptakan relaksasi pada syaraf yang membantu mengontrol pergolakan hormon pasca-melahirkan. Pentingnya penerimaan diri pada Ibu mengacu pada kemampuan *self acceptance* sebagai keadaan yang mampu mendorong individu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya serta memiliki *mindset* positif yang ditanam dalam diri.

Mindset positif dan sikap terbuka terhadap keterbatasan maupun pikiran-pikiran yang muncul dalam diri Ibu yang baru melahirkan tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan, namun secara psikologis ini akan berdampak pada pertumbuhan *growth mindset* dalam diri Ibu untuk mampu berdamai dengan perubahan. Hal ini menegaskan bahwa penerimaan diri menjadi sesuatu yang esensial bagi ibu yang baru melahirkan anak pertama dan mengalami *babyblues*. Adanya penerimaan diri diharapkan dapat membantu Ibu melakukan proses penyesuaian diri, menerima kehadiran bayi sepenuhnya, dan menerima kondisi diri. Hal ini yang menjadi landasan peneliti untuk meninjau lebih jauh gambaran penerimaan diri atau *self acceptance* pada Ibu yang mengalami *babyblues* serta menggali faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri pada ibu setelah

melahirkan anak pertama. Adanya gambaran mengenai faktor dan dinamika penerimaan diri Ibu yang mengalami *baby blues* akan memunculkan program pencegahan ataupun program pemulihan bagi Ibu dengan permasalahan tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, Peneliti tertarik untuk meninjau lebih jauh gambaran penerimaan diri (*Self Acceptance*) pada Ibu yang mengalami *babyblues* pasca melahirkan anak pertama.

Mindset positif dan sikap terbuka terhadap keterbatasan maupun pikiran-pikiran yang muncul dalam diri Ibu yang baru melahirkan tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan, namun secara psikologis ini akan berdampak pada pertumbuhan *growth mindset* dalam diri Ibu untuk mampu berdamai dengan perubahan. Hal ini menegaskan bahwa penerimaan diri menjadi sesuatu yang esensial bagi ibu yang baru melahirkan anak pertama dan mengalami *babyblues*. Adanya penerimaan diri diharapkan dapat membantu Ibu melakukan proses penyesuaian diri, menerima kehadiran bayi sepenuhnya, dan menerima kondisi diri. Hal ini yang menjadi landasan peneliti untuk meninjau lebih jauh gambaran penerimaan diri atau *self acceptance* pada Ibu yang mengalami *babyblues*. Adanya gambaran mengenai penerimaan diri Ibu yang mengalami *baby blues* akan memunculkan program pencegahan ataupun program pemulihan bagi Ibu dengan permasalahan tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, Peneliti tertarik untuk meninjau lebih jauh gambaran penerimaan diri (*Self Acceptance*) pada Ibu yang mengalami *babyblues* pasca melahirkan anak pertama.

METODE

Pada penelitian kali ini, jenis pendekatan yang digunakan adalah studi kasus. Pendekatan studi kasus merupakan metode pendekatan dalam penelitian kualitatif yang menelaah sebuah kejadian, aktivitas, proses satu atau lebih individu secara lebih mendalam. Kasus-kasus tersebut dibatasi oleh waktu dan aktivitas, penelitian dengan pendekatan studi kasus mengharuskan peneliti untuk mengkaji sebuah informasi yang detail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode waktu tertentu (Creswell, 2013). Penelitian studi kasus dimulai dengan identifikasi kasus tertentu. Kasus ini dapat berupa sebuah entitas konkret, seperti individu, kelompok kecil, organisasi, atau kemitraan. Tipe pendekatan studi kasus dipilih sesuai dengan tujuan peneliti yaitu ingin mengetahui gambaran penerimaan diri pada ibu yang mengalami *babyblues*.

Dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan teknik wawancara semi terstruktur sebagai metode pengumpulan data. Tujuan peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur adalah untuk mengurangi ketegangan yang terjadi antara peneliti dan informan. Dengan jenis wawancara ini peneliti dapat menggali informasi pendukung di luar dari pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya. Hasil wawancara akan dibuat dalam bentuk *field note* atau catatan lapangan (Herdiansyah, 2019). Pedoman wawancara berisi pertanyaan-pertanyaan pokok mengenai topik yang ingin diteliti, akan tetapi pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat berkembang sesuai dengan situasi yang ada di lapangan. Metode lain yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dokumentasi. Dokumentasi berbentuk tulisan, gambar, dan hal lain yang dinilai dapat menjadi pendukung. Berdasarkan sumber data nya, jenis data dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang didapat langsung oleh peneliti seperti hasil wawancara, sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung seperti bukti dokumentasi (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, dokumen yang digunakan oleh peneliti adalah dokumen-dokumen pendukung selama ibu

mengalami *Babyblues* data dokumen digunakan sebagai triangulasi penguat data dari hasil wawancara. Observasi merupakan proses pengumpulan data dengan metode pengamatan serta pencatatan suatu informasi dengan sistematika tertentu terkait fenomena yang ingin dianalisis lebih lanjut. Observasi dapat dilakukan dengan cara peneliti melakukan pengamatan kepada narasumber secara langsung. Dalam artian, peneliti akan menjelaskan bahwa selain mengumpulkan data melalui jawaban dari narasumber, peneliti juga menggali data melalui bahasa tubuh narasumber selama proses wawancara serta faktor-faktor lain yang sekiranya dapat dijadikan penguat atau acuan data bagi peneliti (Pratiwi, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Aspek Penerimaan Diri	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3
Aspek 1 Kesadaran Diri Positif Indikator Memiliki keyakinan dan kemampuan dalam menjalani kehidupan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa senang setelah melahirkan 2. Merasa kesulitan mengasuh buah hati 3. Tidak bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik 4. Gejala <i>babyblues</i> yang dialami seperti mudah marah, menangis tanpa sebab, merasa lelah 5. Memiliki prinsip untuk membahagiakan anak di masa depan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa kesulitan karena permasalahan ASI 2. Sudah mampu mengasuh buah hati dengan baik 3. Kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari 4. Gejala <i>babyblues</i> yang dialami seperti kelelahan karena permasalahan jam tidur, menangis karena permasalahan ASI 5. Memiliki prinsip bahwa anak merupakan tanggung jawab pribadi dan tidak ingin terus merepotkan orang lain 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa menyesal setelah melahirkan 2. Diawal merasa tidak mampu mengasuh buah hati namun seiring berjalannya waktu sudah mampu 3. Merasa kesulitan mengasuh buah hati, belum terbiasa dengan kehadiran bayi dan mengalami permasalahan tidur 4. Gejala <i>babyblues</i> yang dialami seperti depresi, timbul perasaan ingin membuang bayi serta permasalahan eksternal 5. Memiliki prinsip mampu mengasuh buah hati dengan baik akan tetapi masih merasa memerlukan <i>support</i> dari lingkungan.
Aspek 1 Kesadaran Diri Positif Indikator Mampu menerima pujian secara positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan pujian dari orang tua terkait cara pengasuhan 2. Pujian yang didapat membuat lebih bersemangat dalam mengasuh bayi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan pujian dari suami 2. Pujian yang didapat membuat N3 menjadi lebih ikhlas dalam mengasuh buah hati 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapat pujian dari teman sekitar 2. Pujian yang didapat memotivasi untuk memberikan kehidupan yang lebih baik pada anak
Aspek 1 Kesadaran Diri Positif Indikator Memiliki pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sudah mampu mengasuh buah hati dengan baik walaupun masih perlu banyak belajar 2. Merasa mampu mengasuh buah hati karena siap siaga jika harus terbangun karena bayi menangis 3. Pengetahuan yang dimiliki belum cukup baik dan masih perlu banyak belajar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masih perlu banyak belajar untuk mengasuh anak 2. Merasa mampu untuk mengasuh buah hati karena memahami hal ini merupakan konsekuensi dan tanggung jawab yang harus dilakukan saat memutuskan untuk memiliki anak. 3. Merasa pengetahuan yang dimiliki masih kurang dan menggunakan media sosial sebagai media pembelajaran untuk mencari informasi seputar pola pengasuhan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belum bisa sepenuhnya mengasuh buah hati dengan baik seorang diri, masih memerlukan bantuan dari lingkungan sekitar 2. Merasa mampu mengasuh buah hati dengan baik serta menjadikan lingkungan sekitar sebagai acuan dan motivasi 3. Pengetahuan yang dimiliki sudah cukup baik karena sering berkonsultasi dengan dokter serta banyak melakukan literasi dan bertukar informasi dengan lingkungan sekitar
Aspek 2 Mampu menyikapi peristiwa negatif Indikator Memiliki rasa tanggung jawab terhadap hal yang dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa semua yang terjadi merupakan tanggung jawab 2. Merasa menyesal jika ada hal yang tidak diinginkan terjadi pada anak 3. Memilih pergi ke dokter jika anak sakit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa bersalah jika anak sakit karena masih menyusui 2. Tidak ada penyesalan selama mengasuh anak 3. Berusaha untuk mengatasi mandiri terlebih dahulu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa semua yang terjadi pada anak adalah tanggung jawab 2. Timbul rasa penyesalan dan rendah diri jika terjadi hal yang tidak diinginkan pada anak 3. Lebih memilih berkonsultasi dengan pihak ahli dibandingkan mengikuti saran lingkungan sekitar
Aspek 2 Mampu menyikapi peristiwa negatif Indikator Berani menerima kritikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa sedih menerima kritikan dari mertua terkait cara pengasuhan yang diterapkan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kritikan dari lingkungan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kritikan terkait pola pengasuhan dari orang yang lebih dewasa.

yang timbul dan tidak melakukan penolakan dan merasa selalu benar	2. Tidak terlalu mempersalahkan kritikan yang timbul karena N3 memiliki prinsip segan untuk melawan orang tua.	2. Tidak mengambil pusing kritikan yang ada dan lebih memilih untuk mengikuti kata dokter dan suami	2. Tidak ingin terlalu memikirkan kritikan yang ada karena takut akan memperpanjang masalah jika merespon kritikan yang ada
Aspek 2 Mampu menyikapi peristiwa negatif Indikator Tidak memiliki sifat rendah diri	1. Merasa senang mengasuh buah hati walau terkadang memiliki pemikiran negatif terkait kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa mendatang 2. Sempat memiliki rasa tidak percaya diri terkait pola asuh karena kritikan dari luar 3. Sempat memiliki permasalahan ASI dan demam yang dialami anak. Hal ini membuat N1 menjadi cemas	1. Merasa senang melihat tumbuh kembang anak 2. Terkadang merasa tidak percaya diri jika melihat bayi lain 3. Tidak ingin merasa cemas dan berusaha untuk tetap berpikir positif	1. Merasa sedih dan tidak mampu untuk mengasuh buah hati di awal melahirkan, namun untuk saat ini sudah merasa senang mengasuh bayi 2. Merasa tidak percaya diri di awal melahirkan, namun untuk saat ini sudah lebih percaya diri karena bisa berkonsultasi secara langsung dengan Dokter Spesialis Anak 3. Merasa cemas karena anak sempat masuk rumah sakit dan membandingkan kondisi anak dengan bayi lain di sosial media.

Pembahasan

Ketiga narasumber memiliki perasaan berbeda pasca melahirkan, N1 merasa bahagia, N3 merasa menyesal setelah melahirkan dan N2 mengalami permasalahan pada ASI. Kurniarum (2016) berpendapat bahwa persalinan merupakan serangkaian aktivitas yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta serta selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir serta berlangsung dengan bantuan dari perawat maupun tanpa bantuan sama sekali. Setelah individu melewati proses persalinan yang sulit, individu cenderung akan mengalami stres pasca persalinan. Kondisi stres pasca persalinan dapat dialami wanita setelah bersalin (Fauziah, 2021), yang ditandai dengan perasaan sedih atau uring-uringan dalam jangka waktu dua hari sampai dua minggu pasca persalinan. Setelah melewati proses persalinan, individu cenderung akan berusaha menerima apapun kondisi dari buah hatinya, yang didasarkan pada *bonding* antara ibu dan buah hatinya (Purwaningsih & Listyorini, 2019). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan dari penelitian ini yang menyatakan bahwa ketiga narasumber sempat mengalami *babyblues* diawal melahirkan namun saat ini sudah mampu menerima kehadiran buah hatinya. Temuan di dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa, terdapatnya hubungan erat antara buah hati dan ibu, sehingga menyebabkan munculnya ikatan yang kuat antara ibu dan buah hatinya. Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa keseluruhan responden menyatakan memiliki penilaian yang baik mengenai cara mengasuh buah hati. Temuan ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Bernard, 2013) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki penilaian baik terhadap suatu hal, dapat dikatakan individu tersebut memiliki kesadaran diri positif. Kesadaran diri positif yang dialami oleh ketiga narasumber ditandai dengan terdapatnya keyakinan serta kemampuan dalam mengasuh buah hati walaupun diawal melahirkan ketiga narasumber sempat merasa kesulitan dalam mengasuh buah hati .

Ketiga narasumber memiliki persamaan dalam menerima pujian dari lingkungan terkait pengasuhan. N1 mendapat pujian dari orang tuanya terkait cara mengasuh anak. N2 mendapatkan pujian dari suaminya. N3 juga mendapat pujian dari teman-temannya. Individu cenderung memerlukan apresiasi dari orang lain dalam bentuk sikap maupun perkataan yang merupakan bagian dari proses pencapaian aktualisasi diri individu (Sugiarto & Suhendera, 2021). Dukungan dari orang-orang terdekat sangatlah penting bagi ibu pasca persalinan, terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan. Pada masa ini, ibu masih berada dalam kondisi fisik dan psikologis yang sensitif. Peran baru sebagai ibu dapat menjadi tantangan besar bagi ibu *postpartum*. Dukungan positif dari lingkungan

terdekat membantu ibu beradaptasi dengan peran barunya dan memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mentalnya seperti menimbulkan rasa bahagia, peningkatan kepercayaan diri serta kepuasan terhadap diri. Pujian yang didapatkan oleh ibu yang mengalami *babyblues* dapat meningkatkan percaya diri dalam mengasuh dan merawat anak, sehingga memudahkan ibu untuk memasuki tahapan penerimaan dirinya. Ibu merasa dihargai dan diakui atas usaha dan perjuangannya, sehingga motivasi untuk memberikan yang terbaik bagi anak semakin kuat (Sugiarto & Suhendera, 2021).

Ketiga narasumber saat ini memiliki pengalaman yang berbeda dalam memahami kelebihan yang dimiliki dalam mengasuh buah hati. N1 merasa sudah mampu mengasuh karena sekarang sudah tidak pernah mengeluh lagi jika harus terbangun tengah malam. N2 merasa mampu mengasuh anak karena memahami tugas dan konsekuensi yang harus ditanggung saat memiliki bayi. N3 merasa belum bisa sepenuhnya mengasuh buah hati seorang diri dan memerlukan bantuan dari keluarga. N1 dan N2 merasa masih perlu banyak belajar menentukan pola asuh yang tepat dan menggunakan media sosial sebagai media pembelajaran. Pengetahuan terkait pola pengasuhan bisa didapatkan dari sumber informasi baik seperti pendidikan formal maupun dari media cetak dan elektronik (Ni'mah & Muniroh, 2015). N3 merasa pengetahuan yang dimiliki sudah cukup baik karena memiliki akses untuk berkonsultasi dengan dokter serta aktif mencari informasi terkait pola pengasuhan. Pengetahuan ibu *postpartum* tentang perawatan yang baik terhadap bayi yang baru lahir dapat membantu ibu berperilaku dengan benar dalam perawatan bayi baru lahir (Aprianti, Susanti & Kurniwati, 2023). Temuan yang didapat oleh peneliti menyatakan bahwa ketiga narasumber memiliki kesadaran positif dalam kemampuan mengasuh buah hatinya. Rasa sadar akan kewajiban dari ketiga narasumber untuk mengasuh buah hati, menjadi tanda bahwa ketiga narasumber memiliki kesadaran diri yang positif akan kelebihan yang dimiliki. Kesadaran diri akan kelebihan diri yang dimiliki oleh ketiga narasumber mampu mengarahkan ketiga narasumber untuk menuju tahapan penerimaan dirinya menjadi seorang ibu.

Ketiga narasumber memiliki respon berbeda dalam menangani perasaan penyesalan terkait kejadian yang tidak diinginkan pada anak. N1 dan N3 menyatakan saat ini merasa semua yang terjadi pada anak merupakan tanggung jawab pribadi, sedangkan N2 merasa bersalah karena anaknya masih menyusui. Ketiga narasumber memiliki cara tersendiri dalam mengatasi permasalahan anak. N1 dan N3 lebih cenderung mencari bantuan dari dokter, sementara N2 lebih suka menyelesaikan masalah anak secara mandiri tanpa penyesalan yang berlarut. Orangtua diharuskan memiliki penyelesaian yang terbaik untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi anaknya. Selain itu, penyelesaian yang dilakukan cenderung harus sesuai dengan kondisi serta keadaan yang dialami oleh anak (Ayun, 2017). Rasa tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang individu bukanlah bawaan genetik, namun rasa tanggung jawab dapat terbentuk dari kebiasaan yang dilakukan oleh seorang individu (Susanti, 2016). Perasaan sadar akan tanggung jawab ketiga narasumber sebagai orang tua merupakan bentuk tanggung jawab yang menjadi salah satu ciri penerimaan diri pada Ibu dalam menerima kehadiran buah hati. Temuan ini sejalan dengan teori dari (Bernard, 2013) yang menyatakan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mampu menyikapi peristiwa negatif secara positif, menerima keadaan tersebut dengan bangga serta mampu mengembangkan kemajuan di dalam diri.

Ketiga narasumber menunjukkan sikap terbuka terhadap kritikan dan mampu menerima masukan tanpa menolak atau merasa selalu benar. N1 merasa sedih menerima kritikan dari mertua terkait pengasuhan, tetapi menghormati prinsip orang tua. N2 dan N3

juga menerima kritikan, tetapi tidak mempermasalahkannya. N2 mengikuti saran dokter dan suami, sedangkan N3 tidak terlalu memikirkannya agar tidak menjadi masalah yang lebih panjang. Sikap ini membantu pengembangan diri dalam mengasuh anak tanpa menolak masukan. Sikap terbuka ini dipengaruhi oleh kepercayaan diri dalam mengasuh anak dan mampu mengatasi pengaruh negatif dari reaksi eksternal terhadap tindakan. Dengan sikap yang terbuka terhadap kritikan, menunjukkan kemampuan narasumber untuk berkembang dalam mengasuh anak tanpa merasa selalu benar dan menolak masukan dari orang lain. Sikap ini dapat membantu narasumber untuk terus meningkatkan kualitas pengasuhan dan menciptakan hubungan yang lebih positif dengan buah hati. Sikap terbuka terhadap kritikan juga dipengaruhi oleh prinsip narasumber yang saat ini sudah mampu untuk mengasuh buah hatinya dengan baik sehingga membantu Ibu untuk memasuki tahapan penerimaan dirinya dan lebih percaya diri pada pola pengasuhan yang diterapkan. Sikap percaya diri merupakan sikap pada individu yang mampu menerima kritikan dan dapat menerima kenyataan dengan kesadaran diri dan pikiran positif (Omnihara, Marpaung & Mirza 2019)

Ketiga narasumber pernah merasakan perasaan yang sama dalam mengasuh buah hati yakni rasa senang melihat tumbuh kembang anak dan tidak percaya diri terkait pola pengasuhan yang telah diterapkan. Perasaan rendah diri pada N1 terjadi akibat kritikan yang diterima dari luar terkait pola pengasuhan yang diterapkan. N2 dan N3 memiliki rasa rendah diri karena melihat perkembangan bayi di sosial media yang dirasa lebih baik serta rasa kecewa pada N3 karena buah hatinya harus masuk rumah sakit karena sakit kuning. Rendah diri merupakan sikap yang muncul karena seseorang merasa kurang atau tidak memadai jika dibandingkan dengan orang lain. Sikap ini terus berlanjut dan menyebabkan timbulnya perasaan negatif serta penilaian yang negatif terhadap diri sendiri (Wirastania, 2020). Rasa rendah diri dapat menghambat individu untuk menerima keadaan dirinya dengan baik. Dalam konteks penerimaan diri pada ibu yang mengalami *babyblues*, rasa rendah diri menimbulkan rasa kecewa pada diri sendiri karena merasa tidak mampu mengasuh buah hati dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah didapat dari ketiga narasumber memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam melewati fase *babyblues syndrome*. Setelah melahirkan, ketiga narasumber memiliki pemahaman yang berbeda dalam menyikapi kehadiran buah hati. Narasumber 1 dan 2 merasa senang menyambut kehadiran buah hati sedangkan Narasumber 3 memiliki rasa penyesalan setelah melahirkan serta sempat memiliki pemikiran untuk membuang bayi. Meskipun memiliki pengalaman yang berbeda dalam menyambut kehadiran buah hati namun ketiga narasumber memiliki pengalaman yang sama dalam mengasuh buah hati dan mengalami *babyblues syndrome*.

Babyblues syndrome yang dialami oleh ketiga narasumber diakibatkan oleh rasa lelah yang dialami oleh narasumber dalam mengasuh buah hati serta perubahan jam tidur yang dialami oleh ketiga narasumber selama mengasuh buah hati. Dari ketiga narasumber dapat dikatakan memiliki gambaran penerimaan diri dengan baik setelah melahirkan. Penerimaan diri yang dialami oleh ketiga narasumber terbentuk karena pemahaman akan tanggung jawab dan konsekuensi yang perlu dijalani setelah memutuskan untuk memiliki anak serta sudah terbentuknya *bonding attachment* antara ibu dan anak.

Penerimaan diri pada ketiga narasumber disebabkan oleh terpenuhinya aspek-aspek serta dari penerimaan diri. Pada Aspek kesadaran diri positif, ketiga narasumber saat ini merasa sudah mampu mengasuh buah hati dengan baik walaupun merasa masih perlu banyak belajar dan bantuan dari lingkungan sekitar dalam mengasuh buah hati. Serta menerima dukungan dari lingkungan sekitar selama proses pengasuhan. Pada aspek mampu menyikapi peristiwa negatif ketiga narasumber pernah merasa cemas dan bersalah jika terjadi suatu hal yang tidak diinginkan pada anak serta masih menerima beberapa kritikan dari lingkungan sekitar dan memilih untuk tidak terlalu memikirkan kritikan yang diterima selama pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, D., Susanti, E., & Kurniyati, K. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Dalam Perawatan Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Curup Selatan Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 24–37. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4188>
- Aryani, R. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum di RSUD dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 12.
- Ayun, Q. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102. <https://doi.org/10.21043/thufula.v5i1.2421>
- Bernard, M. E. (Ed.). (2013). *The Strength of Self-Acceptance*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed). SAGE Publications.
- Desfanita, Misrawati, & Arneliwati. (t.t.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues*. 2(2), 1000–1006.
- Fauziah, A. R. (2021). Kecenderungan Depresi Pasca Melahirkan Pada Ibu Primipara. *UG Jurnal*, 15(8).
- Hasmalawati, N. (2017). *Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita*. 2, 9.
- Herdiansyah, H. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial: Perspektif Konvensional dan Kontemporer* (2nd ed). Salemba Humanika.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Penerbit Pusdik SDM Kesehatan
- Lestari, L., & Bebasari, E. (2022). *Yuk Kenali Syndrom Baby Blues dan Upaya Pencegahannya* (1st ed). Penerbit Adab.
- McKelvey, M. M., & Espelin, J. (2018). Postpartum depression: Beyond the “baby blues.” *Nursing Made Incredibly Easy!*, 16(3), 28–35. <https://doi.org/10.1097/01.NME.0000531872.48283.ab>
- Ni'mah, C., & Muniroh, L. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan Wasting Dan Stunting Pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(1).
- Omnihara, H. W., Marpaung, W., & Mirza, R. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Penyandang Tuna Netra. *Psycho Idea*, 17(2), 114. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4175>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202–224. <https://doi.org/10.38043/jids.v1i2.219>

- Purwaningsih, H., & Listyorini, F. H. (2019). Hubungan Bonding Attachment Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Post Sectio Caesarea Primipara Di Rsia Gladiool Magelang. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(1), 27–34.
- Santi, F. N., & Wahid, S. N. (2019). Penurunan Gejala Baby Blues Melalui Terapi Musik Klasik Mozart Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i2.73>
- Snipes, O. R. (2021). *Mindfulness: How it Affects Pregnancy, Labor and Delivery*. <https://doi.org/10.25778/H97M-BA67>
- Sugiarto, S., & Suhendera, R. (2021). Analisis Tuturan Disfemisme Terhadap Wanita Yang Mengalami Baby Blues Syndrome Di Desa Boak Kabupaten Sumbawa. *urnal Pembelajaran, Linguistik dan Sastra*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). ALFABETA.
- Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas. *Infokes*, 7(2), 9.
- Susanti, R. H. (2016). Meningkatkan Kesadaran Tanggung Jawab Siswa SMP Melalui Penggunaan Teknik Klarifikasi Nilai. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1).
- Wirastania, A. (2020). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 12–18. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.983>
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. (2018). Peran Perempuan Dalam Keluarga. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 0(5), 61. <https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4422>