

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menikah adalah proses kompleks yang melibatkan fisik, pikiran, mental, dan keberanian dalam menempuh kehidupan yang berbeda. Saat itu seseorang memulai mevariasikan hidupnya dengan mencoba menjadi bagian dari hidup orang lain, dan menjalin hubungan yang berasaskan saling melengkapi untuk mencapai satu kebahagiaan yang ditempuh bersama-sama. Idealnya, pernikahan memberikan keintiman, komitmen, afeksi, pemuasan seksual, persahabatan, dan kesempatan untuk pertumbuhan emosional, juga sebagai sumber identitas dan harga diri (Gardiner & Komitzky, 2005; Myers, 2000 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Terdapat satu tujuan yang sama dari pasangan untuk menikah, yaitu salah satunya adalah memiliki keturunan atau memiliki anak. Bagi perempuan maupun laki-laki sama-sama memiliki perasaan yang campur aduk tentang menjadi orang tua. Bersamaan dengan kegembiraan tersebut, mereka mungkin merasa cemas tentang tanggung jawab merawat anak dan tentang komitmen waktu dan tenaga yang membuntutinya (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Kehidupan setelah pernikahan akan berbeda jauh dengan kehidupan saat masih pacaran, karena pria dan wanita telah bersatu dan masing-masing memiliki tanggung jawab sebagai suami dan istri. Tanggung jawab tersebut kian bertambah dengan hadirnya anak pertama. Kehadiran anak pertama dalam keluarga biasanya membawa kebahagiaan tetapi hal itu juga membawa stres- terutama pada ibu, tepatnya selama kehamilan dan setelah kelahiran (Sarafino, 2011).

Kehadiran anak pertama merupakan periode kritis bagi orang tua, karena pekerjaan rumah tangga akan semakin bertambah, membutuhkan waktu dan perhatian untuk merawat anak, serta mengurangi waktu istirahat (Duvall, 1971 dalam jurnal IPB, 2015, stres ibu dalam mengasuh anak pertama usia baduta). Selain beberapa hal tersebut, tak terkecuali kebutuhan ekonomi juga akan meningkat karena penambahan anggota keluarga baru. Orang tua tentunya selalu ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya sehingga kebutuhan anak akan selalu diusahakan untuk dipenuhi. Kebutuhan ekonomi yang meningkat tentunya membutuhkan usaha yang lebih dalam bekerja untuk menghasilkan uang demi mencukupi kebutuhan keluarga. Baik istri maupun suami tentu bersama-sama memikirkan hal tersebut dan hal ini menjadi tuntutan tersendiri bagi keduanya.

Dengan bertambahnya tuntutan dan tanggung jawab saat kelahiran anak pertama, hal ini memberikan banyak perubahan pada saat tersebut, terutama pada wanita. Dion (1985, dalam jurnal UI, 2014, stres dan penyesuaian diri pada wanita berusia dewasa muda yang pertama kali menjadi ibu) mengatakan bahwa menjadi orang tua, atau lebih khususnya menjadi ibu bagi para wanita untuk pertama kalinya, merupakan salah satu perubahan yang signifikan di usia dewasa. Perubahan ini termasuk bahwa seorang wanita akan bertambah statusnya sebagai ibu.

Saat sebelum melahirkan, seorang wanita akan melewati masa kehamilan 9 bulan. Hal tersebut bukanlah proses yang sebentar dan mudah. Melahirkan adalah sebuah proses besar bagi seorang wanita. Dibutuhkan berbagai daya dan upaya untuk melalui proses tersebut, tenaga, pikiran, psikologis, uang bahkan keberanian dan ketulusan (bidanku.com). Setelah melahirkan diperlukan lagi perjuangan tahap kedua, yaitu memulihkan kondisi tubuh ke sebelum hamil. Secara fisik, terdapat perubahan bentuk tubuh, seperti perut menurun dan bergelambir, berat badan bertambah, adanya stretchmark, *incontinensia post-partum* (kesulitan buang air kecil), pembengkakan kaki, rasa sakit pada payudara karena ASI yang

tidak dikeluarkan serta adanya ruam disekitar area wajah, mata dan pipi. Rasa sakit masih berlanjut, badan terasa pegal, waktu istirahat yang berkurang karena harus terus memberi ASI pada bayi setiap 3-4 jam sekali, kerutan pada perut yang melar akibat hamil, bekas jahitan operasi Caesar, dan hal lainnya yang membuat seorang wanita merasa kurang nyaman dan ini harus segera di atasi.

Selain dampak fisik yang dirasakan oleh ibu, terdapat dampak kognitif yang juga turut dirasakan oleh ibu. Ibu yang baru pertama melahirkan sebelumnya akan merasa gelisah, takut dan was-was saat jelang melahirkan (Rahmaita, 2015. Jurnal IPB, Pengaruh Tugas Perkembangan Keluarga dan Stres Ibu yang Baru Memiliki Anak Pertama terhadap Kepuasan Perkawinan). Beberapa hari setelah melahirkan, kebanyakan wanita akan mengalami perubahan emosional, yaitu mereka merasa bahagia beberapa saat saja kemudian merasa sedih tanpa sebab, lebih parahnya ibu merasa tak mampu atau takut tak dapat menjadi ibu yang baik (Suririnah, 2009 dalam jurnal coping stres pada wanita yang mengalami *baby blues syndrom*). Hal-hal ini dapat terlihat pada perilaku ibu ibu tidak nafsu makan, tidak ingin merawat bayi, menjauh dari bayinya sendiri, merasa ingin bunuh diri, tidak ingin menyusui, ibu tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, sering lupa apa yang ingin dikerjakan setelah mengurus anak, terus-terusan memikirkan apa yang akan dilakukan dalam mengasuh anak dan insomnia. Hampir 50% ibu mengalami rasa sedih dan khawatir pasca melahirkan. Kondisi rasa sedih yang berlebihan, kegelisahan dan kecemasan yang dialami ibu ini dinamakan *baby blues syndrome*.

Dengan keadaan fisik dan gejala emosi saat setelah melahirkan, tentunya ibu membutuhkan waktu istirahat. Akan tetapi, kehadiran anak tidak dapat di lupakan. Ia juga membutuhkan perawatan dari ibu, terutama untuk bayi yang masih dibawah dua tahun. Ibu memiliki tugas untuk mengurus sang bayi, mulai dari menyusui, memberi makan, mengganti popok hingga begadang pada malam hari karena bayi seringkali terbangun dan menangis.

Pengasuhan anak dibawah usia dua tahun menjadi suatu hal yang penting karena mereka banyak memerlukan waktu, kasih sayang, perhatian, dan stimulasi untuk perkembangan mental serta ASI eksklusif yang seharusnya diberikan oleh ibu (Sari dkk, dalam jurnal IPB, 2015, stres ibu dalam mengasuh anak pertama usia baduta). ASI eksklusif sangat dibutuhkan oleh bayi karena memiliki banyak manfaat, diantaranya melindungi bayi dari berbagai macam infeksi dan penyakit serta dapat melindungi bayi dari serangan alergi. Bukan hanya itu, ASI dapat meningkatkan kecerdasan dan keaktifan pada bayi sehingga bayi lebih cepat berbicara, berjalan serta meningkatkan penglihatan. Ini semua karena berbagai kandungan nutrisi yang sangat baik untuk bayi (Sari & Rimandini, 2014 dalam jurnal Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami, 2015).

Kondisi anak yang masih berada dibawah usia 2 tahun menjadi suatu hal yang penting bagi ibu untuk terus menjaga kesehatannya dan kesejahteraannya. Seorang ibu harus mengatur waktunya dengan baik agar bisa mendapatkan istirahat yang cukup dan dapat terus menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Jika ibu tidak beristirahat dan terus melakukan pekerjaannya, ibu tentu akan kelelahan. Kegiatan yang dilakukan pun tidak dapat berjalan dengan efektif dan efisien serta dapat berdampak buruk anaknya.

Kelelahan yang terjadi pada wanita setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko stres pada ibu (Tracket , 2007 dalam jurnal IPB, 2015, stres ibu dalam mengasuh anak pertama usia baduta). Selain kelelahan secara fisik, ibu juga mengalami kelelahan secara psikis. Hal ini dapat disebabkan karena ibu memikirkan hal apa saja yang harus disiapkan dan dilakukan dalam merawat anaknya, terutama untuk anak pertama. Dimana ibu belum memiliki sedikit pun pengalaman dalam mengurus anak.

Terkadang ibu bisa mendapatkan informasi dari orang tua terkait bagaimana cara mengurus anak pertama, atau mungkin dari para kerabat atau tetangga di dekat rumah. Akan

tetapi, banyaknya informasi yang diterima ibu terkait pengasuhan anak pertama tak jarang membuat ibu menjadi bingung informasi mana yang harus dipercaya. Belum lagi, jika para kerabat mulai membandingkan perkembangan anak dari ibu tersebut dengan ibu yang lain. Kebiasaan dari keluarga di Indonesia yang seolah menjadi budaya tersendiri disini adalah masih adanya campur tangan orang tua dalam pengasuhan anak, terutama sosok ibu mertua atau ibu kandung dari ibu yang baru pertama memiliki anak. Informasi-informasi yang juga diberikan oleh ibu tersebut terkait bagaimana cara ibu yang baru pertama memiliki anak dalam mengasuh anaknya, dan komentar baik itu berupa kritikan atau saran. Hal-hal ini terlihat kecil namun dapat memberi tekanan sendiri pada ibu.

Tidak menutup kemungkinan ibu yang baru pertama kali memiliki anak mengalami stres dengan adanya berbagai macam tekanan yang dirasakan ibu dan kelelahan-kelelahan fisik serta psikis yang dirasakan ibu. Berdasarkan penelitian Larasati dan Sukirna (2016), penambahan status pada diri seorang wanita dan berbagai tuntutan yang mengikutinya, tidak menutup kemungkinan akan memicu munculnya stres. Stres psikologi adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dengan membahayakan keberadaannya (*well-being*) (Lazarus dan Folkman, 1984). Ketika ibu berada dalam kondisi stres, hal ini akan menyulitkan ibu dalam mengurus anak. Ibu menjadi kurang fokus, sulit tidur, gelisah, nafsu makan berkurang atau mungkin bertambah, gejolak emosi yang tidak stabil dan mungkin kurang istirahat. Pada akhirnya, ibu kurang optimal dalam merawat anak pertamanya. Sementara itu, anak masih jauh membutuhkan ibu untuk merawatnya, terlebih yang masih berusia di bawah dua tahun dimana ibu masih harus memberikan ASI.

Seorang ibu yang sedang menyusui mengalami stres, akan membuat bayinya merasa tidak nyaman dengan suasana hati ibu. Seringkali bayi menolak menyusu sehingga perangsangan payudara tidak terjadi, dan produksi berhenti (Dr. Jeanne Roos Tikoalu, Spa, 2012, dalam

www.anakku.net). Stres serta sikap tidak tulus ibu yang terus-menerus diterima oleh bayi dapat berdampak kepada anak, misalnya anak mudah menangis, cenderung rewel, pencemas sekaligus pemurung. Dampak lain yang tak kalah merugikan adalah anak cenderung mudah sakit (Papayungan D, 2005 dalam proposal penelitian Universitas Muslim Nusantara, 2011.).

Salah satu cara untuk mengurangi dampak stres yang dirasakan ibu agar ibu semakin sejahtera (*well-being*) adalah mencari dukungan sosial. Menurut Lazarus (1984), ini sebagai salah satu bentuk coping stres. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber-pasangan individu, keluarga, teman-teman, dokter, atau organisasi komunitas (Sarafino, 2011). Dalam hal ini, suami adalah dukungan sosial yang paling dekat dan paling bisa didapatkan ibu kapanpun ia membutuhkannya.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang tersedia untuk individu dari individu lain atau kelompok. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, berharga, dan bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi komunitas, yang suatu waktu dapat membantu ketika dibutuhkan. Jadi, dukungan sosial mengacu pada tindakan nyata yang ditampilkan oleh orang lain, atau menerima dukungan. Tapi, berarti juga mengacu pada satu pengertian atau persepsi bahwa nyaman, peduli dan bantuan ada jika dibutuhkan-itu adalah merasa didukung.

Adapun empat tipe dukungan sosial menurut Sarafino (2011), yaitu *emotional or esteem support* merupakan dukungan berupa empati, kepedulian, pandangan positif dan dorongan. Kedua, *tangible or instrumental support* merupakan bantuan secara langsung baik berupa jasa maupun materi. Ketiga, *informational support* merupakan nasihat, arahan saran atau umpan balik tentang bagaimana seseorang berperilaku. Terakhir *companionship support*, tipe ini mengacu pada kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan individu.

Memanfaatkan dukungan sosial merupakan upaya meringankan peran pengasuhan serta memberikan dukungan psikologis bagi ibu (Sarafino, 2011) dan dukungan sosial dari suami merupakan hal penting. Dukungan suami merupakan strategi *coping* penting pada saat mengalami stres dan berfungsi sebagai strategi preventif untuk mengurangi stres dan akan memberikan kekuatan tersendiri bagi ibu (Ingela, 1999 dalam jurnal UNDIP, 2009, Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Bugenvile Rsud Tugurejo Semarang). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa dukungan suami dapat membangun suasana positif. Dalam sebuah penelitian yang dipublikasi dalam Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen Institut Pertanian Bogor, edisi Mei 2015 menemukan bahwa peran ayah dapat sangat membantu mengurangi tingkat stres ibu dalam mengasuh anak pertama dibawah usia dua tahun (Priherdityo, 2016 dalam cnindonesia.com).

Akan tetapi, pada penelitian Aini, dkk. (2014) dukungan suami yang ada pada ibu *post partum* hanya berfokus pada dukungan fasilitas yang tinggi, seperti pemberian biaya persalinan dan mencarikan sarana dan prasarana yang merupakan poin tertinggi pada dukungan fasilitas tetapi sebagian suami ada yang mengabaikan dukungan emosional seperti mengganti popok, memandikan bayi, menggendong bayi, memijat istri dan waktu yang diberikan untuk istri dan bayi masih dirasa kurang oleh responden. Jadi responden merasakan dukungan yang diberikan masih kurang optimal pada ibu postpartum.

Ketika ibu menghayati bahwa dirinya menerima dukungan sosial yang rendah dari suami, ibu akan merasa lebih stres dalam menghadapi situasi saat ini. Seorang suami hendaknya memberikan dukungan mental dan membesarkan hati istri agar perlahan-lahan mampu menerima perubahan baru dalam kehidupannya sebagai seorang ibu (Tari R., 2012 dalam kompas.com).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada delapan orang ibu yang baru pertama memiliki anak, seluruhnya (100%) menyatakan bahwa mereka menerima dukungan dari suami dalam berbagai bentuk. Sebanyak lima (60%) diantaranya mendapatkan dukungan dalam bentuk perhatian dan dukungan dari suami. Ketika para ibu mengeluh keadaan yang sedang dialami, suami mendengarkan keluh kesahnya atau sekadar bertanya sudah makan atau belum, sudah sampai di kantor atau belum. Sementara tiga (40%) diantaranya kurang mendapatkan dukungan dalam bentuk *emotional* dikarenakan suami sibuk bekerja.

Seluruh ibu (100%) yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka mendapatkan bantuan langsung dari suami baik itu jasa, seperti membantu memandikan anak, menggantikan popok, melakukan pekerjaan rumah tangga, ataupun materi, seperti memberi uang tambahan untuk kebutuhan anak. Sebanyak empat (50%) orang ibu mendapatkan dukungan berupa nasihat atau arahan mengenai bagaimana mengasuh anak. Sementara empat (50%) diantaranya kurang mendapatkan *informational support* karena suami mereka sudah memercayakan pengasuhannya. Sebanyak enam (75%) orang menyatakan bahwa suami mereka suka menemani jalan-jalan menghabiskan waktu bersama ibu dan anak, atau sekedar berbelanja bersama kebutuhan anak. Sementara dua (25%) diantaranya jarang menghabiskan waktu bersama dikarenakan suami yang sibuk bekerja.

Dengan berbagai macam dukungan yang diberikan oleh suami, semua (100%) ibu mendapatkan dukungan sosial dari suami. Akan tetapi, dukungan sosial yang dihayati setiap ibu sebagai dukungan yang diberikan suami berbeda-beda derajatnya. Dari delapan (100%) ibu yang diwawancarai, ada ibu yang tetap dapat menjalankan tugasnya merawat anak, tetapi ada ibu juga yang merasa tidak sanggup dengan situasi saat ini.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi tipe dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana kontribusi dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai kontribusi dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kontribusi dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi, khususnya bidang Psikologi Keluarga mengenai kontribusi tipe dukungan sosial dari suami terhadap derajat stres pada ibu yang baru memiliki anak pertama di kota Bandung.
- Memberikan informasi tambahan bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian terkait variabel dukungan sosial ataupun variabel derajat stres.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada para pasangan yang belum memiliki anak mengenai pentingnya dukungan sosial suami pada istri.
- Sebagai tambahan referensi bagi praktisi psikolog keluarga dalam memberikan konseling keluarga.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut teori perkembangan, usia yang termasuk dalam fase dewasa awal, yaitu 20-40 tahun (Papalia, Olds & Feldmann, 1998). Pada fase tersebut, individu dewasa awal mulai mengemban tugas untuk menikah dan membina keluarga. Adanya tugas perkembangan memberi individu peran baru terutama bagi wanita yang pada nantinya akan menjadi seorang ibu. Menjadi ibu merupakan stresor bagi seorang wanita yang pada nantinya dapat menyebabkan stres.

Stres psikologi adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dengan membahayakan keberadaannya (*well-being*) (Lazarus dan Folkman, 1984). Dalam penelitian ini, stres berarti hubungan spesifik antara wanita dengan pengalaman pertamanya menjadi seorang ibu yang dianggap sebagai tuntutan atau melebihi sumber daya dengan membahayakan keadannya.

Tinggi rendahnya derajat stres yang dinilai individu merupakan relasi integrative antara faktor personal dan eksternal individu yang tercakup dalam suatu penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu itu (Lazarus dan Folkman, 1984). Penilaian kognitif tersebut memiliki beberapa tahapan, yaitu *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *reappraisal*. *Primary appraisal* ini merupakan proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam tahap ini, ibu mengevaluasi hal-hal yang terjadi terkait situasi baru pertama memiliki anak, apakah hal tersebut mengancam ibu atau menjadi hal yang menantang bagi ibu. Menurut Folkman (1984), individu akan mengalami tekanan emosi bila tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya.

Ibu dapat mengevaluasi situasi baru pertama memiliki anak ke dalam tiga hal. Pertama, suatu peristiwa dapat dipersepsi oleh ibu yang baru pertama memiliki anak sebagai suatu hal yang tidak relevan apabila peristiwa tersebut tidak mengganggu kehidupannya. Kedua, Ibu dapat mengevaluasi situasi baru pertama memiliki anak sebagai *benign positive appraisal*,

artinya Ibu menganggap bahwa situasi tersebut merupakan hal yang positif yaitu sebagai suatu tantangan yang harus dihadapinya dan cenderung memiliki derajat stres yang moderat. Ketiga, ibu dapat mengevaluasi situasi tersebut sebagai *stressful appraisal* dimana Ibu menganggap stresornya sebagai suatu gangguan atau ancaman bagi kehidupannya. Ibu yang mengevaluasi situasinya *stressful appraisal* cenderung memiliki derajat stres yang tinggi.

Setelah memberikan penilaian primer mengenai bagaimana ibu yang baru pertama memiliki anak menghayati situasi yang sedang dihadapi, ibu kemudian akan memberikan penilaian sekunder. Penilaian sekunder digunakan sebagai istilah untuk mengevaluasi akan apa yang mungkin dan dapat dilakukan. Ketika ibu menganggap bahwa situasi baru pertama memiliki anak adalah situasi yang *stressful*, maka ibu mulai mencari cara agar ibu berada dalam kondisi *equilibrium*, misalnya ketika anak sakit, ibu langsung bertanya pada dokter atau mencari informasi terkait penyakit yang sedang dialami oleh sang anak atau ibu mencari dukungan sosial.

Setelah ibu melakukan penilaian sekunder, berikutnya ibu melakukan *reappraisal*. Pada tahap ini, Ibu yang baru pertama memiliki anak kembali menilai apakah cara yang dilakukan cukup efektif atau tidak. Ditahap ini, terdapat perubahan persepsi dari Ibu terhadap intensitas stres yang dialami. Didasari masuknya informasi baru, baik yang bersumber dari lingkungan yang dapat menahan atau memerkuat tekanan bagi individu atau informasi dari reaksi individu itu sendiri.

Kondisi stres yang dialami sering bergantung pada hasil *appraisal* yang dilakukan Ibu yang baru pertama memiliki anak dalam transaksinya dengan lingkungan. Bila Ibu tersebut menilai kesesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki mudah dicapai maka Ibu tersebut akan mengalami stres yang rendah. Akan tetapi, jika penilaiannya mengindikasikan kesenjangan, terutama bila tuntutan dinilai lebih besar daripada sumber daya yang dimiliki maka ibu berada dalam kondisi stres yang tinggi.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan salah satu faktor yang memengaruhi penilaian kognitif atas situasi stres adalah adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu. Dukungan sosial memodifikasi respon ibu terhadap stresor setelah penilaian awal. Ketika ibu mendapat dukungan sosial dari suami, ibu menjadi lebih berkomitmen bahwa ia dapat melewati situasi baru pertama memiliki anak karena ibu tahu ada seseorang, yakni suaminya yang selalu ada untuknya. Ibu juga semakin yakin bahwa ia dapat melewati situasi tersebut karena ibu tidak sendiri dalam menjalani prosesnya. Dengan demikian, terjadi perubahan penilaian situasi stres yang dialami ibu sehingga ibu berkemungkinan untuk mengalami stres rendah.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian penghargaan atau bantuan yang tersedia untuk individu dari individu lain atau kelompok. Dukungan dapat berasal dari berbagai sumber-salah satunya adalah pasangan individu, yaitu suami. Ibu yang memiliki dukungan sosial dari suami percaya bahwa mereka dicintai, berharga, dan merupakan bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga, yang suatu waktu dapat membantu ketika dibutuhkan. Jadi, dukungan sosial mengacu pada tindakan nyata yang ditampilkan oleh suami atau persepsi bahwa istri merasa didukung oleh suami mereka dengan adanya perasaan nyaman, peduli dan bantuan jika dibutuhkan.

Terdapat dua hipotesis mengenai bagaimana dukungan suami dapat memengaruhi derajat stres. Hipotesis pertama adalah *buffering hypothesis*. Hipotesis ini menjelaskan bahwa ketika ibu berada dalam keadaan yang *stressful*, dukungan sosial dari suami mencegah ibu mendapatkan efek negatif dari stres. Jadi ketika ibu yang baru pertama kali memiliki anak mengalami keadaan yang diluar kemampuannya, dengan adanya dukungan sosial dari suami, ibu merasa terbantu, tidak sendiri dan merasa ada yang memedulikan sehingga ibu dapat terhindar dari efek negatif stres.

Hipotesis yang kedua adalah *direct effect hypothesis*. Hipotesis ini menjelaskan bahwa ketika ibu menghayati bahwa ia mendapatkan dukungan sosial dari suami, ibu yang baru pertama memiliki anak memiliki perasaan yang kuat terkait *belongingness* dan *self-esteem* sehingga secara langsung akan memberi efek pada ibu terkait bagaimana ibu menghargai dirinya dan karena ibu merasa bahwa ia memiliki ikatan dengan suami, suami juga membutuhkan dirinya maka ibu berusaha untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan dirinya.

Ketika ibu yang baru pertama kali memiliki anak mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari suami, ibu dapat terhindar dari pengalaman stres yang tinggi. Hal ini dikarenakan ibu mendapat perlindungan dari luar untuk menangkal efek-efek negatif dari stres dan dari dalam diri ibu sendiri dukungan sosial dari suami menumbuhkan kesadaran bahwa ibu harus menjaga kesejahteraan dirinya sehingga ibu menjadi tidak mudah goyah dalam situasi baru pertama memiliki anak tersebut.

Dukungan sosial pada Ibu yang baru pertama kali memiliki anak terdiri dari empat fungsi, yaitu *emotional or esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, *companionship support*. Fungsi yang pertama, yaitu *emotional or esteem support* merupakan empati, kepedulian, pandangan positif, dan dorongan yang diberikan kepada individu. Saat suami memberikan perhatian, kepedulian serta menyemangati ibu yang baru pertama memiliki anak, maka hal ini dapat menurunkan derajat stres ibu. Respon ibu ketika mengalami stres rendah dapat terlihat dari perilaku seperti ibu merasa lebih nyaman dan tenang saat mengurus anak. Ibu juga merasa dimiliki dan dicintai sehingga tidak merasa sendiri dalam mengurus anak untuk pertama kalinya. Ibu akan lebih mampu berkonsentrasi mengasuh anak, lebih rileks, lebih banyak bercanda dalam mengasuh anak.

Sebaliknya, ketika ibu kurang mendapatkan perhatian dari suami, atau kepedulian serta semangat maka dapat meningkatkan derajat stres ibu. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak

nyaman dan tidak tenang saat mengurus anak. Ibu merasa bahwa ia tidak dicintai dan merasa tidak dimiliki, sehingga ibu merasa kurang yakin untuk mengurus anak. Ibu kurang mampu berkonsentrasi mengasuh anak, obsesif, secara fisik akan lebih tegang, cemas dan mungkin makan berlebih atau bahkan memilih untuk tidak makan.

Kedua *tangible or instrumental support*. Fungsi ini termasuk bantuan langsung, seperti ketika seseorang memberi atau meminjamkan uang atau membantu mengerjakan tugas saat individu berada dalam kondisi stres. Dalam hal ini, suami dapat membantu dengan mengerjakan pekerjaan rumah yang tidak dapat diselesaikan oleh ibu, atau sekedar mengganti popok bayi, memberikan biaya perawatan bayi, seperti susu, popok, dan peralatan lainnya. Ketika ibu mendapatkan bantuan langsung seperti ini, derajat stres ibu akan berkurang. Ibu dapat lebih fokus untuk mengurus anak atau mengerjakan pekerjaan lain, merasa lebih rileks dan berperilaku positif, seperti bercanda atau olahraga.

Akan tetapi sebaliknya, jika suami tidak memberikan bantuan secara langsung, seperti membantu mengurus rumah tangga atau sekedar memberikan biaya tambahan untuk merawat bayi, derajat stres ibu akan meningkat. Hal ini menyebabkan ibu tidak fokus dalam mengurus anak karena harus memikirkan banyak hal lain untuk dikerjakan, cemas, atau bahkan mudah marah, dan makan berlebih. Ibu juga lebih cepat kelelahan karena harus melakukan semua pekerjaan rumah tangga sendiri, dan mengurus anak yang baru lahir.

Ketiga *informational support*. Fungsi ini termasuk memberikan nasihat, arahan, sugesti, atau umpan balik, seperti bagaimana ibu berperilaku. Informasi dari suami mengenai bagaimana sebaiknya ibu berperilaku dalam mengurus anak dapat mengurangi derajat stres ibu. Ibu akan lebih mampu berkonsentrasi mengasuh anak, lebih rileks, lebih banyak bercanda dalam mengasuh anak.

Sebaliknya, ketika suami tidak memberikan arahan atau umpan balik apapun terkait dengan cara ibu dalam mengasuh anak dapat meningkatkan stres ibu. Terlebih ketika suami

terus menuntut bahwa cara pengasuhan yang diberikan oleh ibu kurang sesuai. Ibu dapat kurang mampu berkonsentrasi mengasuh anak, obsesif, secara fisik akan lebih tegang, cemas dan mungkin makan berlebih atau bahkan memilih untuk tidak makan. Ibu juga dapat terus melakukan kesalahan dalam mengasuh anak karena tidak adanya informasi atau umpan balik yang diberikan suami. Pada akhirnya, stres ibu dapat meningkat dan merasa bersalah karena adanya kesalahan dalam merawat bayi.

Keempat *companionship support*. Fungsi ini mengacu pada kesediaan suami untuk menghabiskan waktu dengan ibu. Seberapa banyak waktu yang dihabiskan suami untuk menemani ibu dalam mengasuh anak dapat mengurangi derajat stres ibu. Hal ini menyebabkan ibu merasa bahwa ia tidak sendiri dan berada di situasi yang sama dengan pasangannya. Ibu akan lebih berkonsentrasi untuk mengasuh anak, secara fisik merasa otot-otot lebih rileks, lebih banyak mengajak anak bercanda atau bahkan ibu berolahraga untuk menunjang fisiknya.

Jika suami tidak memiliki kesediaan waktu untuk terus berada bersama ibu, terutama saat mengurus anak, maka derajat stres ibu akan meningkat. Hal ini menyebabkan ibu merasa sendiri dan seolah tidak ada yang memedulikan. Ibu mungkin akan membuat jarak dengan anak, kurang dapat berkonsentrasi dalam mengasuh anak, obsesif, secara fisik otot-otot akan lebih tegang, cemas dan mungkin makan berlebih atau bahkan memilih untuk tidak makan.

Tingkat dukungan sosial suami dapat diukur dengan menjumlahkan keempat fungsi dukungan sosial, yaitu *emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support, companionship support*. Ketika tingkat dukungan sosial yang dimiliki ibu tinggi, kecil kemungkinan ibu mengapresiasi situasi yang baru pertama memiliki anak sebagai situasi yang *stressful* dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat dukungan sosial dari suami yang rendah. Ibu dengan dukungan sosial dari suami memiliki seseorang yang selalu memberikan solusi untuk masalahnya dan terus menyemangati ibu. Sementara

ibu dengan dukungan sosial yang rendah, kecil kemungkinan untuk mendapatkan semangat seperti itu.

Akan tetapi, pada dasarnya setiap ibu akan memiliki keempat fungsi dukungan sosial yang dapat memengaruhi derajat stres, tetapi kontribusi dari setiap dukungan sosial terhadap derajat stres akan berbeda-beda di setiap ibu. Ada yang fungsi dukungan sosial tinggi di tipe *emotional support* adapula di *companionship support*. Dukungan sosial yang dianggap tidak sesuai dengan apa dukungan yang sebenarnya dibutuhkan oleh ibu juga berpengaruh pada seberapa besar derajat stres akan dihayati oleh ibu.

Dalam menilai situasi baru pertama kali memiliki anak, penilaian ibu dipengaruhi oleh faktor dalam diri dan faktor luar diri. Faktor dalam diri, yaitu komitmen. Ketika ibu yang baru pertama kali memiliki anak menentukan sejauh mana ia berkomitmen dengan keadaan tersebut, ibu dengan komitmen yang tinggi akan lebih mau dan bersedia untuk menjalani perannya tersebut sehingga tidak merasa tertekan. Sebaliknya, ketika ibu memiliki komitmen yang rendah, ia akan kurang bersedia menjalani perannya dan bahkan mungkin menganggap hal tersebut sebagai beban.

Faktor kedua dari dalam diri adalah *belief*. *Belief* yang sangat berpengaruh pada penilaian kognitif seseorang adalah *personal control*. *Belief* ini mencerminkan seberapa jauh penghayatan ibu yang baru pertama kali memiliki anak merasa mampu untuk berada dalam situasi tersebut. Ketika ibu merasa yakin untuk dapat bertahan dalam pengalaman pertama untuk merawat anaknya maka ibu tidak akan terlalu merasa tertekan.

Selain faktor dari dalam diri, terdapat faktor dari luar diri, yaitu pertama *novelty*. Ketika ibu yang baru pertama kali memiliki anak tidak memiliki pengalaman langsung menjadi ibu atau tidak pernah sekedar membaca atau tahu bagaimana pengalaman pertama menjadi ibu dari orang lain, hal ini dapat dipersepsi menjadi ancaman bagi ibu sehingga berkemungkinan meningkatkan stres. Misalnya, ibu yang tidak memiliki pengalaman mengenai cara memberi

ASI dan tidak pernah mendengar atau membaca mengenai hal tersebut cenderung akan meningkatkan derajat stresnya.

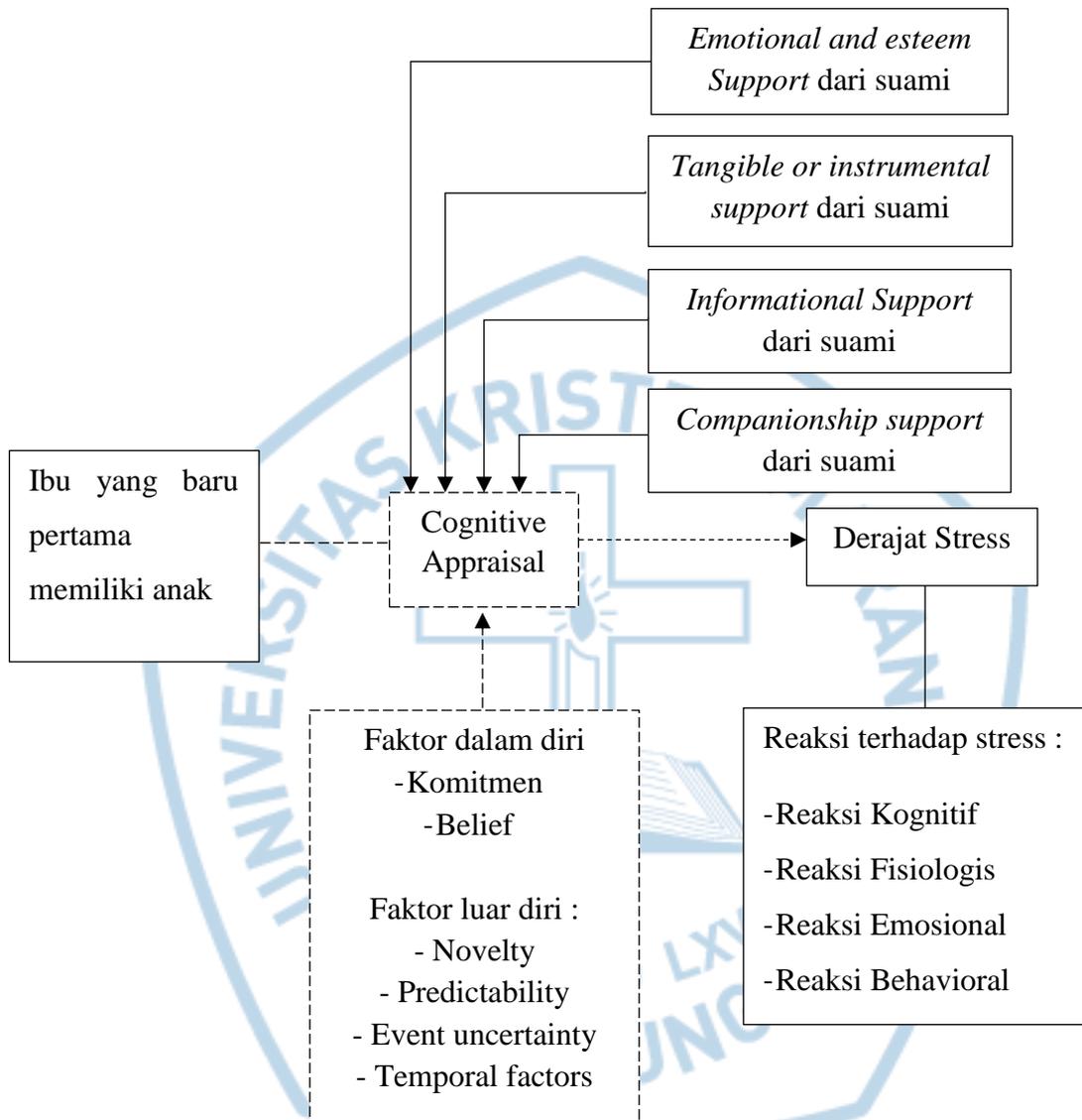
Hal lain yang memengaruhi ibu yang baru pertama memiliki anak adalah *predictability*. Ketika ibu yang baru pertama memiliki anak dapat memprediksikan situasi apa yang sedang terjadi maka tingkat stres akan berkurang. Sebaliknya, jika ia tidak dapat memprediksikan hal apa yang sedang terjadi, maka situasi ini dapat diartikan sebagai suatu ancaman oleh ibu dan dapat meningkatkan derajat stres. Misalnya, kondisi atau reaksi anak dapat diprediksi, ibu akan lebih tenang. Ibu tahu anak terus menangis karena butuh apa, ibu dapat memprediksi kapan anak butuh ASI.

Faktor selanjutnya yaitu *event uncertainty*, dimana ibu tidak tahu pasti kapan kejadian tersebut akan terjadi. Ketidakjelasan mengenai kemunculan suatu kejadian membuat ibu merasa tidak tenang, sebab kejadiannya dapat terjadi kapan saja sehingga mereka cemas sepanjang waktu. Ketidakjelasan yang muncul bisa saja adalah ibu tidak tahu kapan tepatnya anak akan sakit. Hal ini tentu dapat memengaruhi stress ibu.

Hal terakhir yang dapat memengaruhi derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak adalah *temporal factors* atau kondisi waktu yang ada. *Duration*, yaitu seberapa lama keadaan *stressfull* itu berlangsung. Jika ibu terus menganggap situasi tersebut adalah situasi tertekan dan berjangka waktu lama, derajat stres ibu akan meningkat.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kontribusi dukungan sosial dari suami terhadap ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

Secara lebih ringkas, kerangka pikir ini dapat dilihat melalui bagan berikut ini :



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

- Anak pertama menimbulkan stres pada ibu.
- Ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung memiliki derajat stres yang berbeda.
- Derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung dipengaruhi oleh faktor dalam diri dan faktor luar diri.
- Tipe dukungan sosial pada ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung terdiri dari empat tipe, yaitu *emotional and esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.
- Keempat tipe dukungan sosial dapat menentukan tingkat dukungan sosial.
- Tingkat dukungan sosial dapat mengurangi atau meningkatkan stres pada Ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.

1.7 Hipotesis Penelitian

- Terdapat kontribusi negatif antara tipe dukungan sosial *emotional and esteem support* dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi negatif antara tipe dukungan sosial *tangible or instrumental support* dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi negatif antara tipe dukungan sosial *informational support* dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi negatif antara tipe dukungan sosial *companionship support* dari suami terhadap derajat stres ibu yang baru pertama memiliki anak di kota Bandung.