

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN STRES ISTRI PASCA
MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan
Bimbingan dan Konseling*



Oleh :

Nama: Tiara Puspa Aldita

NIM: 18006335

DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN STRES ISTRI PASCA
MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

Nama : Tiara Puspa Aldita
NIM/BP : 18006335/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 Oktober 2022

Disetujui oleh

Kepala Departemen



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Verlanda Yuca, M.Pd., Kons.
NIP. 199006272019031013

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Dukungan Suami Dengan Stres Istri Pasca
Melahirkan Anak Pertama

Nama : Tiara Puspa Aldita

NIM : 18006335

Departemen : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 Oktober 2022

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Verlanda Yuca. M.Pd., Kons.

1.

2. Anggota : Dr. Yarmis, M. Pd., Kons.

2.

3. Anggota : Dra. Zikra, M.Pd.Kons

3.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tiara Puspa Aldita

NIM : 18006335

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Suami dengan Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama

Dengan penuh kesadaran saya telah memahami sebaik-baiknya dan menyatakan bahwa karya ilmiah skripsi ini bebas dari segala bentuk plagiat. Apabila kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain , maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Padang, 26 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan

A 1000 Rupiah revenue stamp (MESTRAI TEMPEL) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "SEPUULUH RIBU RUPIAH", "1000", "MESTRAI TEMPEL", and "A2C0DAKX337916506".

Tiara Puspa Aldita

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN STRES ISTRI
PASCA MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1)
Pendidikan Bimbingan dan Konseling*



Oleh :

Nama: Tiara Puspa Aldita

NIM: 18006335

DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

ABSTRAK

Tiara Puspa Aldita. (2022). “Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama”. *Skripsi*. Padang. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Dukungan suami sangat dibutuhkan oleh istri ketika berada pada masa kehamilan maupun pasca melahirkan. Dimana dukungan ini diperlukan oleh istri baik secara finansial maupun secara emosional, untuk mereduksi stres istri pasca melahirkan suami dapat memberikan dukungan baik itu secara emosional, penghargaan dan kasih sayang serta informasi-informasi dan saran positif yang dibutuhkan oleh istri pasca melahirkan. Salah satunya ialah stres dalam mengurus anak. Stres yang terjadi dilapangan pada umumnya disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya dukungan suami. Dukungan suami yang dijelaskan dari hasil wawancara oleh beberapa ibu melahirkan ialah dukungan suami yang rendah baik dalam segi ekonomi dan emosional. Dukungan yang rendah kepada istri pasca melahirkan, baik dalam mengasuh anak, menjaga dimalam hari, bahkan dukungan emosional berupa kasih sayang, pelukan dan dukungan emosional lainnya. Stres istri yang dijelaskan juga berubah rasa sedih, kecewa, susahny mengendalikn diri, timbulnya oemikiran negatif, dan kacau, marah, kesulitan dalam menjalankan peran baru sebagai ibu. Faktor-faktor yang dapat mengakibatkan stres pada istri diantaranya adalah faktor psikologis dan faktor sosial, kekhawatiran karena tidak memiliki pengalaman, kekhawatiran apakah anak akan tumbuh dengan baik dan juga kekhawatiran apakah dapat menjalankan peran sebagai ibu dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran dukungan suami, gambaran tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama, dan gambaran hubungan antara dukungan suami dengan tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 246 orang yang berasal dari Klinik maupun Puskesmas dengan total sampel 92 orang teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala dukungan suami dan stres istri yang diolah dengan menggunakan teknik persentase. Untuk melihat hubungan dukungan suami dengan istri pasca melahirkan anak pertama digunakan teknik korelasional yang diolah dengan menggunakan SPSS 20.0.0.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) dukungan suami berada pada kategori rendah, (2) stres istri berada pada kategori tinggi dan (3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres istri dengan dukungan suami. Dapat diambil kesimpulan adanya hubungan yang bersifat positif dan signifikan antara Dukungan Suami (X) dan Stres istri (Y).

Keywords: Dukungan Suami, Stres Istri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Suami dengan Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama”. Shalawat dan salam penulis hantarkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia kepada cahaya kehidupan.

Penulis menyelesaikan skripsi ini dengan tujuan untuk menyelesaikan program Strata Satu (S1) Departemen Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya Penulis sampaikan kepada yang terhormat, Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan dan memberi motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan saran dan masukan dari berbagai pihak untuk skripsi ini. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran, dukungan, perbaikan serta motivasi kepada penulis
2. Ibu Dra Yarmis Syukur, M.Pd, Kons dan Ibu Dra Zikra M.Pd, Kons Selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
3. Bapak Dr. Firman M.S., Kons selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Afdal, M.Pd., Kons adalah sekretaris jurusan bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Ramadi Selaku Staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Puskesmas Ulak Karang yang telah bekerja sama dan membantu peneliti untuk memperoleh data dan keterangan yang di butuhkan dalam penelitian.
7. Seluruh pegawai dan staf UPTD Puskesmas Ulak Karang.
8. Segenap dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan segenap ilmunya kepada penulis.
9. Kepada, Ayah Aldri amir, dan Bunda Yumaita, adik Wilhan Fitra, Cidan, Oma, Herda, Heru, Sukma, serta saudara-saudara atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Keluarga besar Jurusan Bimbingan dan Konseling, khususnya kepada teman-teman seperjuangan terimakasih atas dukungan, semangat dan kerjasamanya.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga

akhirnyaskripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Padang, Agustus 2022
Penulis

Tiara Puspa Aldita
18006335

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....i

DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Asumsi Penelitian.....	13
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Konsep Dukungan Suami.....	15
1. Pengertian Dukungan Suami	15
2. Bentuk Dukungan Suami.....	16
3. Variabel-variabel yang Mempengaruhi Dukungan Suami.....	17
B. Konsep Stres.....	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	20
3. Gejala-gejala Stres.....	21
C. Hubungan Dukungan Suami dengan Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama.....	22
D. Penelitian Relevan.....	25
E. Kerangka Konseptual.....	27
F. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29

B. Populasi Dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	31
C. Instrumen Dan Pengembangannya.....	32
D. Definisi Operasional.....	35
E. Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Dukungan Suami	41
2. Stres Istri	48
3. Hubungan Dukungan Suami dengan Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama.....	52
B. Pembahasan	54
1. Dukungan Suami	54
2. Stres Istri	56
3. Hubungan Dukungan Suami dengan Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama.....	58
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR RUJUKAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian (Klinik Bidan Praktek Mandiri).....	29
--	----

Tabel 2. Populasi Penelitian (Puskesmas Ulak Karang).....	29
Tabel 3. Sampel Penelitian (Klinik Bidan Praktek Mandiri).....	31
Tabel 4. Sampel Penelitian (Puskesmas Ulak Karang).....	31
Tabel 5. Kisi-kisi Dukungan Suami.....	32
Tabel 6. Alternatif Jawaban Dukungan Suami	32
Tabel 7. Kisi-kisi Stres Istri	33
Tabel 8. Alternatif Jawaban Stres Istri.....	33
Tabel 9. Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi-r.....	38
Tabel 10. Frekuensi Distribusi dan Presentase Dukungan Suami.....	40
Tabel 11. Dukungan Emosional.....	41
Tabel 12. Dukungan Instrumental.....	42
Tabel 13. Dukungan penghargaan.....	43
Tabel 14. Dukungan Informatif.....	44
Tabel 15. Presentase Dukungan Suami.....	45
Tabel 16. Frekuensi dan Presentase Stres istri.....	46
Tabel 17. Gejala Fisik.....	47
Tabel 18. Gejala Emosional.....	48
Tabel 19. Presentase Stres Istri.....	49
Tabel 20. Korelasi Dukungan Suami dengan Tingkat Stres Istri.....	51

.

GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	26
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rekapitulasi Angket Stres Istri	66
Lampiran 2: Rekapitulasi Angket Dukungan Suami	72
Lampiran 3: Angket Stres Istri	80

Lampiran 4: Angket Dukungan Suami	87
Lampiran 5: Tabulasi Validasi Angket Dukungan Suami	94
Lampiran 6: Tabulasi Validasi Angket Stres Istri	96
Lampiran 7: Hasil Penelitian Stres Istri	98
Lampiran 8: Hasil Penelitian Dukungan Suami	103
Lampiran 9: Tabulasi Data Per-Aspek (Stres Istri)	108
Lampiran 10: Tabulasi Data Per-Aspek (Dukungan Suami)	118

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan adalah suatu momen yang bersejarah bagi setiap pasangan. Tujuan pernikahan salah satunya adalah untuk memperoleh keturunan. Dalam hal mendapatkan keturunan atau anak secara alami dibutuhkan sepasang manusia yaitu pria dan wanita agar terjadi proses pembuahan. Pembuahan merupakan bertemunya sel sperma laki laki dengan sel ovum perempuan dalam rahim. Sel sperma yang bergabung dengan sel ovum yang menempel di dinding rahim seorang wanita akan tumbuh dan berkembang dari waktu ke waktu hingga akhirnya menjadi bayi selama kurang lebih 9 bulan 10 hari. Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan Sarwono (dalam Putri, 2021).

Kelahiran merupakan titik puncak dari proses kehamilan. Hadirnya seorang bayi diharapkan dapat memberikan keadaan baru yang lebih baik bagi orang-orang disekitarnya (orangtua), apalagi bagi seorang wanita yang telah melahirkan akan merasakan kesempurnaan diri dalam melaksanakan fungsi keibuan sesuai dengan kodratnya sebagai wanita. Kelahiran bayi dapat memberikan perasaan bahagia, menambah kesempurnaan dalam rumah tangga, jika bayi yang lahir sesuai dengan rencana dan harapan. Memiliki bayi merupakan keadaan yang menyenangkan dan seorang ibu yang baru saja melahirkan bayi akan merasa bahagia dan bersyukur.

Kelahiran bayi bagi sebagian ibu juga ialah sebagai pemicu stres terbesar. Gejala stres ibu melahirkan ialah *baby blues*.

Berdasarkan penelitian dari Widyaningtyas, M. (2019) yang berjudul Pengalaman Komunikasi Ibu dengan *Baby Blues Syndrome* dalam Paradigma Naratif dalam Jurnal Manajemen Komunikasi, 3(2), 202. Salah satu bentuk depresi pasca melahirkan yang kerap dialami seorang ibu baru dikenal oleh masyarakat dengan istilah “*baby blues*” (*baby bring feeling blues*). Gejala umum yang terlihat adalah uraian air mata dan terlalu sensitif, yang biasanya hanya berlangsung beberapa hari. Namun, bisa jadi perasaan tersebut tidak mereda dan bahkan bisa menjadi semakin parah. *Baby Blues* adalah suatu fenomena umum yang tidak perlu terlalu dikhawatirkan (Dalfen, 2009). *Baby bring feeling blues* atau *Baby Blues Syndrome* merupakan sebagian besar pengalaman ibu baru di hari-hari awal setelah mereka membawa pulang bayi mereka, 50% sampai 80% ibu baru seringkali merasa sedih, marah, dan kadang-kadang cemas (Dalfen, 2009). Beberapa diantara yang terkena *baby blues* mungkin akan merasa bereaksi berlebihan terhadap situasi dan lebih mudah menangis.

Angka kejadian *baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Asia terutama di negara berkembang cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85% (Munawaroh, 2008). Kejadian *baby blues* pada ibu postpartum cenderung tinggi dan perlu mendapatkan perhatian yang serius. Hampir 50-70% wanita di Indonesia setelah melahirkan diperkirakan akan mengalami *baby blues* pada hari ke 4-10 pasca melahirkan.

Kelahiran bayi pertama merupakan peristiwa kehamilan mempunyai arti yang penting bagi seorang wanita, hal ini emosional yang sangat besar bagi setiap wanita. dikarenakan untuk pertama kalinya seorangwanita

dituntut menjalani kehidupan yang berbeda dan lebih banyak membutuhkan tanggung jawab daripada sebelumnya. Tanggung jawab tersebut meliputi mengurus keluarga terutama anak dan juga mengurus rumah tangga. Keadaan ini berbeda dengan tanggung jawab seorang istri ketika belum memiliki anak, istri bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga dan keluarga, yaitu suami. Tuntutan keadaan agar wanita berperan sebagai ibu menjadikannya harus berlaku hati-hati dan selalu penuh tanggung jawab, untuk itulah seorang wanita membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi peran dan aktivitas baru sebagai seorang ibu terutama pada minggu-minggu pertama atau bulan-bulan pertama setelah seorang wanita melahirkan anak. Sebagian wanita berhasil dalam menyesuaikan peran dan aktivitas barunya tersebut namun sebagian lainnya kurang berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Wanita-wanita yang kurang menyesuaikan diri terhadap peran dan aktivitas barunya tersebut ada kemungkinan karena mengalami gangguan- gangguan psikologis dalam berbagai gejala yang disebut dengan postpartum depression atau depresi pasca melahirkan. Stres pasca melahirkan adalah kondisi dimana seorang ibu yang baru saja melahirkan mengalami perubahan mood yang parah dan persisten selama beberapa bulan atau bahkan setahun atau lebih Nevid, Rathus & Greene (dalam Risa, Tatik, Weni, 2012)

Menurut Kruckman (dalam Risa, Tatik, Weni, 2012) terjadinya stres pasca persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis dan karakteristik ibu. Faktor biologis merupakan faktor yang berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi pada masa nifas. Faktor yang kedua adalah

karakteristik ibu, yang salah satunya meliputi faktor umur. Sebagian besar masyarakat percaya bahwa saat yang tepat bagi seseorang perempuan untuk melahirkan adalah pada usia antara 20-30 dan hal ini mendukung masalah periode yang optimal bagi ibu untuk merawat bayinya. Menurut beberapa peneliti medis, umur yang “ideal” untuk menjadi ibu adalah antara umur 20 sampai 30 tahun karena dalam periode kehidupan wanita ini resiko menghadapi komplikasi medis paling rendah. Faktor usia perempuan saat kehamilan dan persalinan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu.

Berdasarkan statistik penelitian (dalam Risa, Tatik, Weni, 2012), usia muda yang dianggap beresiko bagi kehamilan adalah dibawah 18 tahun dan usia diatas 35 tahun kehamilan akan mengancam jiwa ibu dan janin. Kategori rawan tersebut hanya berlaku pada kehamilan anak pertama (primipara). Selanjutnya pada kehamilan kedua dan ketiga, resiko akan menurun dengan sendirinya. Akan tetapi, bahaya akan kembali meningkat saat kehamilan keempat dan berikutnya karena ibu menghadapi resiko pendarahan pada persalinan. Kehamilan pertama dianggap beresiko karena belum adanya catatan medis tentang perjalanan persalinan ibu. Umur belasan tahun merupakan masa sulit untuk mempunyai anak. Perkawinan remaja mempunyai angka perpisahan yang tinggi dan mempunyai anak dapat menambah tekanan jiwa dalam tingkat yang sangat besar bagi pasangan tersebut. Kehamilan pada ibu remaja juga dapat menimbulkan beberapa resiko yaitu anemia, tekanan darah tinggi, kelahiran prematur (sebelum

waktunya), dan bedah caesar. Sloane & Benedict (dalam Risa, Tatik, Weni, 2012)

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Friedman (1998) bahwa dukungan keluarga dapat diberikan dalam beberapa bentuk, yaitu: a) Dukungan Psikologis, b) Dukungan Informasi, c) Dukungan Instrumental dan d) Dukungan Emosional. Menurut Friedman (1998), dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya, kesehatan penderita dalam hal kebutuhan makan dan minum, istirahat, terhindarnya penderita dari kelelahan. Dukungan instrumental meliputi peran konkrit oleh suami kepada istrinya berupa mengajak istrinya untuk mencari pertolongan kepada penyedia layanan seperti dokter, puskesmas dan rumah sakit.

Tackett (2007) menyebutkan bahwa gangguan tidur dan kelelahan yang terjadi pada perempuan setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko stres pada ibu. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stres pada ibu yaitu rendahnya dukungan suami. Penelitian oleh Kurniasari dan Astuti (2015) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kejadian *baby blues* di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro. Ibu setelah melahirkan yang tidak mendapatkan dukungan dari suami memiliki risiko 2,7 kali lebih

besar untuk mengalami *baby blues*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *baby blues* adalah paritas.

Hasil penelitian Anggraini dan Wedani (2017) menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu melahirkan yang mengalami stres pasca melahirkan yaitu ibu primipara. Program Kelompok Pendukung Ibu (KP-Ibu) menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah ibu postpartum. KP-Ibu merupakan sebuah program untuk menciptakan kondisi lingkungan sosial yang mendukung ibu untuk praktik IMD dan dapat menyusui secara eksklusif. Ibu yang mengikuti KP-Ibu (Kelompok Pendukung ibu) akan mendapatkan bimbingan dengan suasana yang kondusif untuk meningkatkan motivasi, berbagi pengalaman, ide dan informasi yang berkaitan dengan kehamilan, melahirkan dan menyusui. Selain meningkatkan pengetahuan, program ini juga meningkatkan kondisi psikologis ibu, sehingga bisa terhindar dari *baby blues* (Solikhah, 2012).

Menurut Fatimah, (dalam Evawati, 2015) Hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu primipara di ruang Bugenvile RSUD Tugurejo Semarang, semakin optimal antara dukungan suami terhadap ibu pascamelahirkan maka ibu cenderung tidak mengalami *baby blues*, seperti suami dapat meluangkan waktunya untuk menemani istri dalam perawatan bayi, kesediaan suami mengambil alih sebagian tugas-tugas rumah tangga yang selama ini dilakukan istri, kewajiban suami membagi perhatian secara adil kepada bayi dan ibunya. Berdasarkan data distribusi dukungan suami, responden yang mendapatkan dukungan emosional tinggi berjumlah 34 orang (56,7%). Dukungan emosional yang paling sering didapatkan yaitu seperti suami

menanggapi saat responden membicarakan masalah kesehatannya dan bayinya, memberikan perhatian khusus, dan menghibur saat responden merasa sedih. Responden yang mendapatkan dukungan penghargaan tinggi berjumlah 33 orang (55,0%).

Menurut (Yusuf dalam Ifdil, 2019) stres merupakan psikofisik yang ada (inheren) dalam diri setiap individu tidak mengenal jenis kelamin, ras, usia dan kedudukan jabatan atau status sosial ekonomi. Stres dalam bahasa yang lebih simple dimaknai sebagai tekanan. Orang yang mengalami stres artinya bahwa orang tersebut sedang mengalami tekanan atau kondisi tertekan secara psikologis. Lebih lanjut beberapa ahli menyebutkan bahwa stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan dan tuntutan baik dari dalam maupun luar diri. (Muhammad Surya dalam Ifdil, 2019).

Selain itu menurut Robbert S Fieldman (dalam Ifdil, 2019) stres merupakan proses menilai sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional kognitif dan tingkah laku. (Clonniget dalam Ifdil, 2019) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukan.

Belum adanya pengalaman yang dialami oleh ibu yang baru pertama kali melahirkan terkadang dapat menimbulkan masalah-masalah yang mana dapat mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan peran baru. Hal tersebut apabila

dibiarkan saja maka dapat mengakibatkan sebagian ibu mengalami stres pasca melahirkan (Hidayati, 2009).

Peristiwa yang melibatkan tuntutan yang sangat kuat dan akan segera terjadi cenderung dipandang sebagai stres. (Peterson & Neufeld, dalam Sarafino 2008). Stres juga dapat menyebabkan perasaan sedih dan depresi. Kita semua kadang-kadang merasa sedih, dan ketika kita melakukannya kita sering mengatakan bahwa kita depresi. Perasaan ini adalah bagian normal yang dialami antara anak-anak dan orang dewasa. Perbedaan antara perasaan sedih dan depresi disebut sebagai gangguan yang serius. Dimana depresi dikriteriakan gangguan psikologis yang serius yang bila parah akan berlangsung 2 minggu. (Kring et al dalam Sarafino, 2008)

Wanita umumnya melaporkan mengalami lebih banyak mengalami stres dibandingkan pria. (Davis, Mathew & twamley, dalam sarafino 2008). Hal ini disebabkan oleh wanita yang cenderung banyak menanggung beban di rumah tangga serta mengurus anak yang lebih berat dibanding pria, dan juga ketegangan fisiologis yang lebih besar dari wanita yang tidak memiliki anak. (Lecken, dalam Sarafino 2008).

Stres akan terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi dengan kemampuan individu mengendalikan diri. Bigner (2002) mengemukakan bahwa menjadi orangtua dapat membuat stres sebagian besar pasangan dan kebanyakan merasa lebih sulit dari yang mereka bayangkan. Salah satu tanggung jawab orang tua yaitu mengasuh anak, Stres dapat terjadi ketika tuntutan yang diberikan kepada seseorang melampaui dan melebihi kemampuan

mereka (Vig & Jaswal, 2008). Oleh karena stres ibu pasca melahirkan terjadi dalam proses *parenting*, maka disebut dengan *parenting stress*.

Deater-Deckard (1998) mendefinisikan *parenting stress* sebagai suatu proses yang menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis yang tidak menyenangkan, yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orangtua. Penelitian menunjukkan banyak faktor yang terlibat dalam *parenting stress*, seperti keterbatasan perkembangan anak, masalah tingkah laku anak, temperamen bayi, karakteristik ibu dan anak, serta jenis pola asuh (*authoritative, authoritarian, permissive*). *Parenting stress* dapat menyebabkan atau memperburuk keadaan fisik dan psikologis orangtua, dimana stres yang muncul dari ketegangan mengasuh anak sehari-hari menjadi aspek penting dari kesehatan mental serta fungsi orangtua-anak dan fungsi hubungan orangtua-anak (Deater-Deckard, 1998).

Ketika kontrol kelahiran telah menjadi praktik yang banyak dilakukan, ada banyak individu yang akan sadar kapan mereka akan memiliki anak. Kecenderungan dalam pengasuhan anak memberikan dampak yaitu, karena tuntutan melahirkan dan mengasuh anak lebih sedikit, maka sebagian waktu dari wanita dapat dilakukan untuk melakukan hal lain dan jumlah waktu yang dilakukan pria untuk bertindak sebagai ayah juga semakin besar.

Bagi seorang perempuan, pengalaman menjadi seorang ibu merupakan hal yang seringkali dinantikan. Namun, ternyata perubahan peran tersebut tidak selalu menimbulkan perasaan-perasaan yang menyenangkan sehingga sangat dibutuhkan dukungan sosial suami.

Fenomena yang terjadi dilapangan ketika penulis melakukan observasi awal memalalui wawancara dan penelitian langsung ditemukan beberapa ibu yang baru saya melahirkan mengalami berbagai kendala setelah melahirkan. salah satunya ialah stres dalam mengurus anak. Stres yang terjadi dilapangan pada umumnya disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya dukungan suami. Dukungan suami yang dijelaskan dari hasil wawancara oleh beberapa ibu melahirkan ialah dukungan suami yang rendah baik dalam segi ekonomi dan emosional. Hasil wawancara juga ditemukan beberapa suami yang memiliki dukungan yang rendah kepada istri pasca melahirkan, baik dalam mengasuh anak, menjaga dimalam hari, bahkan dukungan emosional berupa kasih sayang, pelukan dan dukungan emosional lainnya. Stres istri yang dijelaskan juga berubah rasa sedih, kecewa, susahya mengendalikan diri, timbulnya oemikiran negatif, dan kacau, marah, kesulitan dalam menjalankan peran baru sebagai ibu.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan maka hubungan dukungan suami dan tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama dapat disimpulkan dimana keadaan sulitnya untuk mengendaikan diri yang membuat tegang dan kacaunya pikiran sehingga menimbulkan pemikiran negatif. Bagi para istri yang baru melahirkan dimana peran suami adalah sebagai orang yang pertama dan utama dalam memberikan dorongan dan dukungan kepada istrinya, sebelum pihak lain turut memberikannya. Suami juga merupakan orang pertama yang dapat menyadari akan adanya perubahan dalam diri istrinya sehingga dukungan dari suami dapat memberi pengaruh tertentu pada istri dalam

menjalani hari-harinya terutama setelah melahirkan dan mengurangi stres yang terjadi.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, observasi serta melihat fenomena di atas maka penulis tertarik untuk melihat, mengungkap, membandingkan dan membahas permasalahan tersebut lebih mendalam dengan judul hal tersebut penulis akan meneliti tentang **“Hubungan Dukungan Suami dan Tingkat Stres Istri Pasca Melahirkan Anak Pertama”**.

B. Identifikasi Masalah

Stres adalah suatu keadaan yang menekan sehingga seseorang merasa tidak berdaya dan menimbulkan gejala-gejala negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. (Safaria & Saputra, 2009). Stres juga dialami oleh ibu yang baru saja melahirkan anak. Stres yang dialami ibu dapat berupa perasaan cemas, sedih pasca melahirkan anak. Stres juga bisa menimbulkan depresi dimana perbedaan antara perasaan sedih dan depresi disebut sebagai gangguan yang serius. Dimana depresi dikriteriakan gangguan psikologis yang serius yang bila parah akan berlangsung 2 minggu. (Kring et al dalam Sarafino, 2008) sedangkan stres dapat berlangsung dalam waktu yang lama (Safaria & Saputra, 2009).

Seseorang yang mengalami stres cenderung membutuhkan dukungan orang lain untuk mengatasinya. Pada ibu yang baru saja melahirkan cenderung sangat membutuhkan dukungan dari orang yang terdekat seperti suami. Menurut Kumolohadi (2002) dukungan suami diturunkan dari definisi dukungan sosial. Dukungan sosial sering dikenal dengan istilah dukungan emosi yang berupa

simpati, yang merupakan bukti adanya rasa sayang, perhatian dan keinginan untuk mendengarkan keluh kesah orang lain.

Tingkat stres seseorang dapat diketahui melalui gejala stres yang ditunjukkan, baik dari gejala fisik maupun gejala emosional. Menurut Braham (dalam Ifdil, 2019) gejala stres dapat berupa tanda-tanda sebagai berikut:

- a. Gejala stres fisik adalah gejala yang ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung, jantung berdebar-debar, sulit tidur, mudah lelah, keluar keringat dingin, perubahan nafsu makan, dan sering buang air kecil, dan lain-lain.
- b. Gejala stres emosional adalah gejala yang dicirikan perasaan gelisah atau cemas, khawatir, kurang dapat berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan, dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Ada beberapa istri yang mengalami stres pasca melahirkan anak pertama.
2. Ada beberapa suami yang memberikan dukungan kepada istri
3. Ada beberapa suami yang belum siap memberikan dukungan kepada istri
4. Ada beberapa istri yang belum siap untuk menjalankan peran sebagai seorang ibu
5. Ada beberapa suami yang belum memahami perannya sebagai seorang ayah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka pembahasan peneliti difokuskan pada:

1. Dukungan suami kepada istri pasca melahirkan anak pertama.

2. Tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama.
3. Hubungan dukungan suami dan stres istri pasca melahirkan anak pertama.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yakni:

1. Bagaimana gambaran dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan anak pertama?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan suami dan tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama?

E. Asumsi penelitian

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Setiap suami memiliki dukungan yang berbeda.
2. Setiap istri memiliki tingkat stres yang berbeda-beda.
3. Setiap istri memiliki tingkat stres yang berbeda-beda sehingga membutuhkan dukungan suami pasca melahirkan anak pertama.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah:

1. Gambaran dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan anak pertama
2. Gambaran stres istri pasca melahirkan anak pertama.
3. Gambaran hubungan antara dukungan suami dan stres istri pasca melahirkan anak pertama.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanah keilmuan mengenai hubungan dukungan suami dan stres istri pasca melahirkan anak pertama.

2. Manfaat Praktis

Bagi penulis agar penelitian ini bermanfaat bagi orang banyak, terutama bagi penulis sendiri untuk persiapan nantinya setelah berkeluarga, karena dengan melakukan penelitian ini penulis lebih memahami hubungan dukungan suami terhadap tingkat stres istri pasca melahirkan anak pertama