



## PROSIDING

# Konferensi Nasional Komunikasi

## Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif

**Mia Dwianna Widyaningtyas<sup>1\*</sup>**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Jl. Raya Jakarta Km. 4, Serang - Indonesia

\*Korespondensi: [mia.dwiana@untirta.ac.id](mailto:mia.dwiana@untirta.ac.id)

### Abstract

This paper describes the communication experience of women with Baby Blues Syndrome. The presence of a baby in a family is actually a pleasant event, but misinformation about postpartum mental health problems makes the postpartum period a sad thing for a mother. This study aims to construct the experience of baby blues, feelings, and meanings of women who have experienced baby blues syndrome. By knowing the experiences, feelings, and meanings of Baby Blues, information can be in a better form. This study was conducted on 8 women who experienced baby blues postpartum both first child and second child. Data was collected through unstructured interviews with open questions. Some interviews were conducted directly, but some were done by telephone. The results showed that in the first-degree construct, there were 30 important statements related to experience, feelings, and meaning of the baby blues. In the second-degree construct, the study produced six major themes that showed the phenomenology of Women with Baby Blues.

**Keywords:** Experience, Women, Baby Blues Syndrome, Narrative Paradigm

### Abstrak

Makalah ini menjelaskan tentang pengalaman perempuan dengan Baby Blues Syndrome. Kehadiran seorang bayi dalam keluarga sejatinya menjadi peristiwa yang membahagiakan, namun informasi yang salah mengenai masalah kesehatan mental pasca melahirkan, menjadikan pasca melahirkan sebagai hal yang menyedihkan bagi seorang Ibu. Penelitian ini bertujuan mengonstruksi pengalaman, perasaan, dan makna baby blues. Sehingga dengan mengetahui pengalaman, perasaan, dan pemaknaan mengenai Baby Blues, informasi dapat menjadi lebih baik. Penelitian ini dilakukan terhadap 8 perempuan yang mengalami baby blues pasca melahirkan baik itu anak pertama maupun anak kedua. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara tidak terstruktur dengan pertanyaan terbuka. Beberapa wawancara dilakukan secara langsung, namun sebagian dilakukan dengan melalui telpon. Hasil penelitian menunjukkan dalam konstruk derajat pertama, terdapat 30 pernyataan penting yang berkaitan dengan pengalaman, perasaan, dan pemaknaan akan baby blues. Pada konstruk derajat kedua, penelitian menghasilkan enam tema besar yang menunjukkan fenomenologi Perempuan dengan Baby Blues.

**Kata Kunci:** Pengalaman, Perempuan, Baby Blues Syndrome, Paradigma Naratif

**Copyright © 2018 Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia. All rights reserved**

### Pendahuluan

Bagi sebuah keluarga mendapatkan seorang bayi biasanya menjadi suatu peristiwa yang membahagiakan. Banyak pula yang menggambarkan bahwa melahirkan merupakan keadaan yang

membahagiakan, sehingga tidak ada alasan bagi seorang ibu atau keluarga untuk bersedih atau menderita. Namun, ternyata/ata perasaan bahagia kerap tidak serta merta dirasakan si ibu yang melahirkan bayi, karena transisi menjadi ibu adalah peristiwa besar dalam hidup yang dapat dicirikan sebagai krisis dengan stres yang signifikan. Ibu harus menyesuaikan dan membiasakan diri untuk suatu cara baru dengan yang diistilahkan Heidegger (1927) sebagai *being-in-the-world* (Røseth, Binder, & Malt, 2011). Di masa transisi inilah biasanya timbul sebuah kondisi yang dalam dunia kedokteran diistilahkan sebagai depresi pasca melahirkan.

Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa menjadi Ibu dikelilingi oleh mitos (Dalfen, 2009). Mitos tersebut antara lain mengenai apa saja yang diperlukan untuk menjadi ibu yang baik, tentang bagaimana untuk memastikan anak tumbuh sehat, tentang hal-hal material yang dibutuhkan, dan tentang bagaimana ibu yang baik harus berpikir, merasa dan bertindak sehingga anaknya sukses dan bahagia. Mitos tentang depresi juga beragam: ada mitos bahwa orang yang tertekan adalah orang lemah dan malas, bahwa depresi adalah bukan benar-benar penyakit tetapi masalah sikap, dan bahwa harus ada sesuatu yang salah dengan kepribadian ibu jika ibu menderita depresi atau kecemasan.

Kondisi depresi pasca melahirkan ini merupakan masalah serius dalam bidang kesehatan masyarakat karena bila tidak diatasi akan dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental pada ibu-ibu baru (A. Wittkowski, 2011). Menurut Dalfen (2009) sekitar 15 – 20 % ibu baru mengalami depresi pasca melahirkan dan gangguan kecemasan. Dalfen melihat sampai saat ini, masalah tersebut tidak mendapatkan perhatian intensif dari profesi medis, sedikitnya exposure dari media dan rendahnya kesadaran sosial akan hal ini. Padahal depresi pasca melahirkan serta gangguan kecemasan dapat mempengaruhi ibu dan juga keluarga di salah satu masa yang paling penting dari kehidupan. Banyak informasi yang salah tentang adanya masalah kesehatan mental pasca melahirkan. Misalnya, Kesalahan informasi yang dapat menghentikan seorang ibu baru menyadari bahwa dia menderita atau mungkin membuat ibu baru takut memberitahu siapa pun tentang perasaannya. Oleh karena itu, sangat penting untuk belajar bagaimana mengenali dan memperlakukan para perempuan pasca melahirkan.

Salah satu bentuk depresi pasca melahirkan yang kerap dialami seorang ibu baru dikenal oleh masyarakat dengan istilah “baby blues” (baby bring feeling blues). Keadaan baby blues, dideskripsikan oleh Pitt (1973) sebagai “fenomena sekilas yang sepele”. 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: 49). Baby Blues 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. Banyak pula, ibu dengan baby blues mengalami kesulitan tidur dan tidak merasa sangat lapar. Kendati merasa tidak berdaya, perempuan yang memiliki Baby Blues bisa terus merawat bayi mereka dan bahkan untuk diri mereka sendiri.

Gejala baby blues biasanya mulai di hari ketiga pasca melahirkan, pada saat itu air susu ibu mulai ada. Dan merupakan suatu kebetulan, baby blues dibawa oleh perubahan hormonal dramatis: estrogen dan progesteron yang menurun, dan hormon menyusui meningkat. Hal ini juga bisa karena kelelahan dan kenyataan bahwa Anda adalah seorang ibu.

Kadang-kadang perempuan yang mengalami hal itu dan keluarganya tidak dapat mengenali bahwa keadaan seperti itu dapat berkepanjangan dan perasaan tidak adil serta tidak bahagia sebagai hal yang abnormal. Pesan-pesan yang sering digambarkan media adalah bahwa melahirkan adalah pengalaman yang menggembirakan dan ibu tidak memiliki alasan untuk menjadi sengsara. Akibatnya ibu mungkin enggan untuk mencari bantuan atau menolak setiap intervensi yang ditawarkan oleh

keluarga dan teman-teman. Dalam beberapa kasus ibu mungkin menolak kondisi mereka dan menjadi ekstrem untuk menutupi gejala-gejala tersebut untuk menghindari dicap 'gila' atau seorang ibu 'buruk'.

Kondisi “memendam” sendiri permasalahan secara tidak langsung dapat memperburuk keadaan, karena seperti apa yang disebutkan oleh Paradigma Naratif dari Fisher (West & Turner, 2010), manusia pada dasarnya adalah mahluk pencerita. Dengan pertimbangan-pertimbangan logika yang dimiliki, manusia akan bercerita kepada manusia lainnya. Dengan dasar ini, bahwa ketika seorang ibu yang baru saja melahirkan tidak bercerita mengenai masalah yang dihadapinya, diduga dapat menambah tingkat stress si ibu. Dengan melakukan penelitian mengenai pengalaman ibu dengan baby blues, dapat lebih memahami mengenai kondisi mereka dan dapat mengantisipasi atau mengambil upaya pemecahan masalah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman dan perasaan perempuan yang pernah mengalami Baby Blues Syndrome serta pemaknaan mereka atas syndrome ini.

Penelitian mengenai pengalaman dengan baby blues atau kondisi depresi pasca melahirkan, telah dilakukan oleh beberapa profesional dan akademisi, khususnya yang bergerak di bidang nursing dan psikologi. Namun, penelitian yang secara khusus membahas mengenai pengalaman ibu dengan baby blues pasca melahirkan dan ditinjau dari perspektif komunikasi, belum penulis temukan. Kendati demikian, terdapat penelitian yang membahas pengalaman ibu pasca melahirkan dilihat dari sudut pandang budaya. Penelitian tersebut telah dimuat di beberapa jurnal. Salah satunya adalah penelitian dari Sally, dkk (Sally Wai-chi Chan, 2009). Penelitian yang dilakukan Sally dkk ini merupakan studi komparasi yang memperbandingkan dua perempuan dari bangsa yang berbeda—yakni Cina dan Australia—ketika masing-masing mengalami kondisi depresi pasca melahirkan. Sally melakukan studi pada 35 perempuan Cina dan 12 perempuan Australia yang didiagnosa mengalami depresi pasca melahirkan mendapati bahwa perempuan di dua kelompok tersebut merasakan kesedihan, ketakutan, dan kecemasan. yang sesuai dengan pola perasaan depresi. Kedua kelompok perempuan juga menyatakan keinginan untuk mendapatkan kembali kendali atas kehidupan mereka. Perbedaan budaya dan penanganan kesehatan dipengaruhi makna bahwa perempuan ditugaskan sesuai dengan pengalaman mereka dan perilaku mereka mencari bantuan.

Penelitian sejenis dilakukan oleh Roseth dan Williamso . Mereka meneliti empat perempuan yang didiagnosa mengalami depresi yang parah. Dalam artikel mereka yang berjudul” *Two Ways of Living through Postpartum Depression*” Roseth dan Williamso menyebutkan bahwa penelitian ini merupakan bagian dari studi fenomenologis yang lebih dalam dengan menjelajahi makna depresi melalui pengalaman perempuan. Semua ibu baru di setiap negara bagian Norwegia rutin datang ke dalam kontak dengan klinik kesehatan lokal di dua minggu pasca melahirkan. Hasil penelitian Roseth dalam konstruk derajat 1 yakni: para ibu merasa cemas, rentan dan tak berdaya di dunia yang berbahaya dan obstruktif. kecemasan dan ketidakberdayaan dalam menghadapi dunia ini terlihat melalui kegelisahan dan berat badan mereka. Mereka mengalami aktivitas sehari-hari dan merawat bayi mereka sebagai hal yang sulit dan mengakibatkan stres. Dalam konstruk derajat 2, pengalaman ibu bahwa persepsi, pikiran, dan emosinya telah menghilangkan kualitas hidupnya. Berbeda dengan penelitian-penelitian sejenis yang telah penulis paparkan, penelitian ini dilakukan untuk melihat pengalaman komunikasi para perempuan yang mengalami syndrome ini.

### **Kerangka Teori**

Penelitian ini merupakan studi untuk menggali pengalaman dan makna dari ibu-ibu yang mengalami baby blues dari perspektif ilmu komunikasi. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian ini menggunakan dua teori sebagai pisau analisis, yakni paradigma naratif dan teori interaksi simbolik.

**Paradigma Naratif.** Manusia pada dasarnya adalah mahluk pencerita (West & Turner, 2010) dengan pertimbangan-pertimbangan logika yang dimiliki, manusia akan bercerita kepada manusia

lainnya. Dalam paradigam naratif, logika narasi dipilih dibandingkan logika tradisional yang digunakan dalam argumentasi. Logika narasi, atau logika dari pemikiran logis, menyatakan bahwa orang menilai kredibilitas pembicara melalui apakah ceritanya runtut (mempunyai koherensi) dan terdengar benar (mempunyai ketepatan).

Paradigma Naratif yang dikemukakan Walter Fisher ini meyakini bahwa manusia adalah seorang pencerita dan bahwa pertimbangan akan nilai, emosi, dan estetika menjadi dasar keyakinan dan perilaku manusia. Dengan kata lain, seseorang lebih dapat terbujuk oleh sebuah cerita yang bagus dibandingkan oleh sebuah argumen yang baik. Jadi, Fisher, menurut West dan Turner menegaskan bahwa esensi dari sifat dasar manusia adalah menceritakan kisah.

Dalam perspektif Fisher, narasi mencakup deskripsi verbal atau nonverbal apapun dengan urutan kejadian yang oleh para pendengar diberi makna. Definisi Fisher sangat luas dan paralel dengan apa yang dipikirkan oleh banyak orang sebagai komunikasi itu sendiri. Ide dari Fisher: Semua komunikasi adalah naratif. Ia berargumen bahwa naratif bukan sebuah genre khusus (cerita dibandingkan dengan puisi misalnya), melainkan sebuah bentuk pengaruh sosial. Bahkan, menurut Fisher bahwa semua kehidupan disusun dari cerita-cerita atau naratif.

Kajian komunikasi juga dipengaruhi oleh minat dalam narasi. John Lucites dan Celeste Condit (1985) sebagaimana dikutip West dan Turner menyatakan, “keyakinan yang berkembang bahwa naratif mewakili medium universal dari kesadaran manusia.”

Fisher memperlihatkan paradigma Naratif sebagai penggabungan logika dan estetika, bahkan menekankan bahwa logika naratif berbeda dari logika dan pemikiran tradisional. Aspek-aspek penting dari asumsi Paradigma Naratif adalah bahwa mereka bertolak belakang dengan paradigma dunia rasional.

Asumsi *pertama* dari paradigma naratif adalah bahwa sifat esensial dari manusia berakar dalam cerita dan bercerita. Fisher juga meyakini asumsi yang pertama ini karena ia mengamati bahwa naratif bersifat universal---ditemukan dalam semua budaya dan periode waktu. Keuniversalan naratif ini mendorong Fisher untuk mengemukakan istilah *Homo narrans* sebagai metafora untuk mendefinisikan kemanusiaan.

Kedua, paradigma Naratif menyatakan bahwa orang membuat keputusan mengenai cerita mana yang akan diterima dan mana yang ditolak berdasarkan apa yang masuk akal bagi dirinya, atau pertimbangan yang sehat. Asumsi ini menyadari bahwa sebuah narasi merupakan sebuah pemikiran logis.

Ketiga, asumsi Paradigma Naratif berkaitan dengan apa yang secara khusus memengaruhi pilihan orang dan memberikan alasan yang baik untuk mereka. Bagi Stephen Toulmin seperti dijelaskan West dan Turner, anatomi sebuah argumen adalah pergerakan dari data menuju sebuah kesimpulan.

Keempat, asumsi Paradigma Naratif membentuk masalah inti dari pendekatan naratif. Asumsi ini menyatakan bahwa orang memercayai cerita selama cerita terlihat konsisten secara internal dan dapat dipercaya. Rasionalitas naratif merupakan standar untuk menilai cerita mana yang dipercayai dan mana yang diabaikan. Rasionalitas naratif, berlawanan dengan logika tradisional, beroperasi berdasarkan dua prinsip yang berbeda: koherensi dan kebenaran.

Kelima, asumsi Paradigma Naratif menegaskan bahwa dunia adalah sekumpulan cerita, dan ketika seseorang memilih diantara cerita-cerita tersebut, seseorang mengalami kehidupan secara berbeda, memungkinkan seseorang untuk menciptakan ulang kehidupan seseorang.

Dalam penelitian mengenai “Fenomenologi Ibu dengan Baby Blues” ini, paradigma naratif menjadi pisau analisis untuk membahas mengenai upaya –upaya mengatasi baby blues. Seperti yang telah dikemukakan di awal pemaparan mengenai paradigma naratif, bahwa manusia pada dasarnya makhluk pencerita, sehingga dalam kondisi bagaimana pun ia membutuhkan orang lain untuk bercerita.

**Teori Interaksi Simbolik**, adalah suatu pendekatan yang dibangun atas dasar formasi sosial dari simbol-simbol, makna-makna umum atau makna-makna yang dipahami bersama, dan penggunaannya

dalam komunikasi, baik di dalam diri self maupun di dalam orientasi self terhadap orang-orang lain. Istilah interaksionisme simbolik dikemukakan pertama kali oleh Herbert Blumer dalam penjelasannya tentang psikologi sosial George Herbert Mead.

Mead adalah pemikir penting dalam sejarah interaksionisme simbolik dan bukunya yang berjudul *Mind, Self, and Society* adalah karya tunggal yang amat penting dalam tradisi itu (Barbalet, 2012: 338). Dua akar intelektual terpenting dari karya Mead pada khususnya dan interaksionisme simbolik pada umumnya sebagaimana dijelaskan Joas dan Rock adalah filsafat pragmatisme dan behaviorisme psikologis (Ritzer, 2014: 215).

Interaksionisme simbolik merupakan teori yang berkembang dari behaviorisme. Namun, terdapat hal mendasar yang membedakan interaksionisme simbolik dengan behaviorisme yakni asumsi yang menyatakan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berpikir. Mulyana (2013) menjelaskan bahwa interaksionisme simbolik didasarkan premis-premis: pertama individu merespons suatu situasi simbolik. Mereka merespons lingkungan termasuk objek fisik (benda) dan objek sosial (perilaku manusia) berdasarkan makna yang dikandung komponen-komponen lingkungan tersebut bagi mereka.

Ketika mereka menghadapi suatu situasi, respons mereka tidak bersifat mekanis, tidak pula ditentukan oleh faktor-faktor eksternal; individu yang dipandang aktif untuk menentukan lingkungan mereka sendiri. Premis kedua interaksionisme simbolik seperti dijelaskan oleh Mulyana bahwa makna adalah produk interaksi sosial, karena itu makna tidak melekat pada obyek, melainkan dinegosiasikan melalui penggunaan bahasa.

Negosiasi itu dimungkinkan karena manusia mampu menamai segala sesuatu, bukan hanya objek fisik, tindakan atau peristiwa, namun juga gagasan yang abstrak. Melalui penggunaan symbol itulah manusia dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan tentang dunia.

## **Metode Penelitian**

Studi fenomenologi mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena.

Para fenomenolog memfokuskan untuk mendeskripsikan apa yang sama/umum dari semua partisipan ketika mereka mengalami fenomena. (Creswell, 2014). Untuk mendapatkan pengalaman sebenarnya mengenai baby blues, peneliti melakukan wawancara kepada 8 orang perempuan (ibu) yang mengalami sindrom tersebut.

Sebagian besar partisipan, merupakan perempuan yang baru pertama kali melahirkan. Pemilihan partisipan penelitian dilakukan dengan purposive sampling dengan ketentuan bahwa partisipan secara sadar pernah mengalami Baby Blues. Peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan pola pertanyaan tidak terstruktur. Dalam fenomenologi, peneliti mengesampingkan pengetahuan dan pengalaman masa lalu untuk memahami fenomena pada level yang lebih (Creswell, 2014)

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan prosedur dari Colaizzi yang diilustrasikan Moustakas (Creswell, 2014) sebagai berikut: mengidentifikasi fenomena yang hendak dipelajari, mengurung pengalaman sendiri, dan mengumpulkan data dari beberapa orang yang mengalami fenomena tersebut. Penulis kemudian menganalisis data tersebut dengan mereduksi informasi menjadi pernyataan atau kutipan penting dan memadukan pernyataan tersebut menjadi tema.

## **Hasil Penelitian**

Dari hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada 8 informan, peneliti mendapatkan sekira 30 pernyataan penting yang terkait dengan pertanyaan penelitian.

Peneliti kemudian menyarikan pernyataan-pernyataan penting dari hasil wawancara tersebut sebagai unit-unit makna, dan menyisihkan pernyataan yang berulang. Selanjut dicari formulasi makna dari pernyataan-pernyataan penting tersebut.

Peneliti kemudian mengorganisasikan makna-makna ke dalam kelompok-kelompok tema umum. Berikut tabel mengenai pernyataan penting dari pengalaman ibu dengan baby blues, pernyataan penting dari perasaan ibu dengan baby blues dan tema yang dihasilkan

Tabel 1. Pernyataan-pernyataan penting dari pengalaman ibu dengan baby blues dan makna rumusan

	Pernyataan Penting	Makna Rumusan
1.	Pola tidur menjadi berantakan dan bahkan tidak bisa tidur sama sekali.	Baby blues merupakan realitas yang membuat perubahan pola hidup ibu
2.	Kehilangan nafsu makan	Baby blues menjadikan seorang ibu tidak ingin makan
3.	Sering menangis tanpa sebab	Ibu yang mengalami baby blues emosinya tidak stabil
4.	Dihakimi sebagai ibu yang tidak bisa mengurus anak	Stigma ibu yang tidak trampil
5.	Bertengkar dengan suami atau anggota keluarga lain	Muncul konflik
6.	Memukul anak karena tidak berhenti menangis	Tidak dapat menyalurkan emosi
7.	Menjadi masa-masa kelam yang harus dihadapi	Bayangan kegagalan muncul dalam kurun waktu serangan baby blues
8.	Mendapat dukungan dari suami atau keluarga	Baby blues mudah diatasi jika ada support dari orang lain
9.	Berpikiran positif	Kemampuan mengatasi permasalahan

Tabel 2. Pernyataan-pernyataan penting mengenai perasaan ibu dengan baby blues

	Pernyataan Penting	Makna yang dirumuskan
1.	Sedih	Turunnya emosi ibu dengan baby blues
2.	Kecewa	Ketidakmampuan mengatasi masalah
3.	Lekas marah	Emosi yang tidak stabil
4.	Cemas	Perubahan kehidupan
5.	Khawatir tidak bisa membesarkan anak	pesimistis
6.	Khawatir akan nasib anak kelak	Bayangan buruk masa depan
7.	Tidak percaya diri	kekurangan pengetahuan dalam mengurus bayi
8.	Merasa sendiri/ terasing	Tidak ada perhatian dari orang lain
9.	Merasa tidak bebas lagi	Perubahan peran
10.	Semangat	Kekuatan mengatasi masalah
11.	Yakin bisa mengatasi	optimis

Tabel 3. Makna yang terbentuk berdasarkan pengalaman dan perasaan dari Ibu dengan Baby Blues

Pemaknaan Ibu atas Baby Blues Syndrome					
Perubahan Pola hidup dan Perilaku	Konflik	Dukungan dari Lingkungan	Emosi yang tidak stabil	Perubahana Peran	Optimistik

Deskripsi dari pemaknaan Ibu atas Baby blues Syndrome:

#### Perubahan Perilaku dan Pola Hidup

merupakan perubahan yang terjadi di dalam diri ibu yang mengalami baby blues pasca melahirkan, dengan bentuk-bentuk: pola tidur yang berantakan, kehilangan nafsu makan, dan sering menangis tanpa sebab

**Konflik:** Merupakan hal yang dialami oleh ibu dengan baby blues, karena benturan-benturan /ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

**Dukungan Lingkungan:** Merupakan pengalaman-pengalaman yang diperoleh ibu dengan baby blues ketika berinteraksi dengan lingkungannya, yakni ketika mendapat dukungan dari suami atau keluarga, dan pikiran –pikiran positif dari dalam maupun luar diri

**Emosi yang berlebihan:** Merupakan perasaan-perasaan dari diri ibu dengan baby blues dan muncul dalam bentuk tertentu, sebagai akibat lingkungan sekitar serta hormon pasca melahirkan

**Perubahan Peran:** Merupakan perasaan-perasaan ibu dengan baby blues yang muncul karena perubahan peran pasca mendapatkan seorang bayi. Kesadaran adanya tuntutan sebagai seorang ibu menimbulkan perasaan tidak bebas lagi, terasing, dan tidak percaya diri

**Optimistik:** Merupakan perasaan yang muncul karena dorongan-dorongan untuk dapat mengatasi masalah baby blues ini.

## Hasil Penelitian

*Baby blues* merupakan suatu kondisi yang dapat dialami para perempuan pasca melahirkan, dengan tidak memandang profesi, ras, atau bahkan usia. Kendati seorang perempuan telah mempunyai pengetahuan mengenai *baby blues*, namun perasaan-perasaan yang muncul akibat *baby blues* ini tidak dapat dihindari. Kalaupun si ibu “siap” itu hanya mengurangi tingkat “stress” akibat *baby blues* ini. Dalam studi ini, para ibu dengan pengalaman *baby blues* hampir seluruhnya mengalami perubahan pola hidup dan perilaku, ketidakstabilan emosi. Sejalan dengan penelitian Sally, dkk yang menjelaskan bahwa perempuan dalam hal ini bangsa Cina dan Australia yang merasakan kesedihan, ketakutan, dan kecemasan. yang sesuai dengan pola perasaan depresi pasca melahirkan.

Perasaan-perasaan tersebut muncul karena kesadaran akan perubahan peran menjadi ibu. Para ibu ini memaknai *baby blues* ini sebagai sebuah hal yang wajar dan memang harus dialami oleh seorang ibu . Seperti kata AA: “Nah, inilah mungkin yang disebut *baby blues syndrome* seperti yang pernah saya baca dalam teori.”

Reaksi-reaksi yang muncul dari seorang ibu akibat *baby blues* ini juga tidak lepas dari pengaruh unsur lingkungan, antara lain mitos-mitos yang terbentuk di masyarakat. Seperti salah satu partisipan yang mengatakan :

*“Di tradisi Jawa, sebelum selapan ibu yang habis melahirkan dilarang tidur siang, karena bisa bikin darah putih naik, dan bikin si ibu yg abis melahirkan ini pucat“*

Seperti yang dijelaskan oleh Mead dalam Mulyana (2013) bahwa makna adalah produk interaksi sosial, karena itu makna tidak melekat pada obyek, melainkan dinegosiasikan melalui penggunaan Bahasa. Negosiasi itu dimungkinkan karena manusia mampu menamai segala sesuatu , bukan hanya objek fisik, tindakan atau peristiwa, namun juga gagasan yang abstrak. Akan tetapi, nama atau symbol yang digunakan untuk menandai objek, tindakan, peristiwa, atau gagasan itu bersifat arbitrer (sembarang).

Salah satu respon awal ketika seorang ibu menyadari dia mengalami *baby blues* adalah mulai mencari cara untuk mengatasi hal ini. Beberapa responden menyadari bahwa cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan berkonsultasi dengan ahli atau berbicara kepada orang terdekat mengenai perasaan-perasaan yang muncul akibat *baby blues* ini. Sebagian responden mengatakan hal tersebut. Salah satunya menyatakan sebagai berikut:

*“Jangan pendam sendiri. Bicara dengan suami, orang tua, adik ataupun sahabat bisa mengurangi tingkat keparahan baby blues. Terutama kepada suami”*

Hal ini menegaskan bahwa esensi dari sifat dasar manusia adalah menceritakan kisah. Dalam perspektif Fisher, narasi (narration) mencakup deskripsi verbal atau nonverbal apapun dengan urutan kejadian yang oleh para pendengar diberi makna.

Hal ini dapat dihubungkan dengan esensi manusia sebagai makhluk pencerita seperti asumsi Fisher dari Manusia pada dasarnya adalah makhluk pencerita (West & Turner, 2010) dengan pertimbangan-pertimbangan logika yang dimiliki, manusia akan bercerita kepada manusia lainnya.

Alternatif pemecahan masalah dengan bercerita, merupakan salah satu esensi dari tujuan komunikasi. Dengan demikian, faktor komunikasi membantu mengatasi permasalahan-permasalahan Ibu yang mengalami baby blues.

## Kesimpulan

Baby Blues merupakan pengalaman sadar para perempuan pasca melahirkan yang disebabkan faktor hormonal dan perubahan lingkungan keluarga akibat adanya anggota baru. Dukungan lingkungan dalam hal ini anggota keluarga yang dapat menjadi pendengar dan memahami perempuan dengan baby blues, menjadikan baby blues sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh Ibu Pasca melahirkan. Namun, bila tidak diatasi dapat menjadi sebuah pengalaman buruk yang menimbulkan depresi.

Perempuan yang mengalami Baby Blues sering memendam perasaan karena kekhawatiran akan stigma-stigma dari orang sekitar. Padahal memendam perasaan dapat memperparah kondisi perempuan pasca melahirkan. Manusia pada dasarnya makhluk pencerita, sehingga dalam kondisi bagaimana pun ia membutuhkan orang lain untuk bercerita.

Makna-makna yang muncul dari perempuan dengan Baby Blues Syndrome ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan hasil komunikasi dengan orang-orang terdekat. Mitos yang mengelilingi perempuan pasca melahirkan membuat pemaknaan yang lain mengenai baby blues ini.

## Daftar Pustaka

- A. Wittkowski, A. Z., S. Glendenning and J.R.E. Fox. (2011). The experience of postnatal depression in South Asian mothers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology Vol. 29, No. 5,* 480–492.
- Barbalet, J. (2012). Pragmatism dan Interaksionisme Simbolik *Teori Sosial dari Klasik sampai Postmodern, edisi bahasa Indonesia* (pp. 325). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan edisi 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dalfen, A. (2009). *When Baby Brings the Blues Solutions for Postpartum Depression*. Canada: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Mulyana, D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial* Bandung Remaja Rosdakarya.
- Ritzer, G. (2014). *Teori Sosiologi Modern* (7 ed.). Jakarta: Kencana.
- Røseth, I., Binder, P.-E., & Malt, U. F. (2011). Two Ways of Living through Postpartum Depression. *Journal of Phenomenological Psychology*, 174 - 194.
- Sally Wai-chi Chan, R., BSc, MSc, PhD, Victoria Williamson, RN, BA Hons, MSocSc, PhD,. (2009). A Comparative Study of the Experiences of a Group of Hong Kong Chinese and Australian Women Diagnosed With Postnatal Depression. *Perspectives in Psychiatric Care Vol. 45, No. 2, April 2009*, 108 -118.
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing Communication Theory , Analysis and Application*. New York: McGraw Hill Education.