

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode postpartum merupakan periode setelah persalinan yang kerap ditandai dengan berbagai tantangan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis bagi seorang ibu. Pada fase ini, ibu mungkin menghadapi perubahan hormon yang cukup besar, rasa lelah secara fisik, serta tekanan mental seperti munculnya kecemasan, baby blues, hingga depresi pascapersalinan. Kondisi emosional ini sangat memengaruhi kemampuan regulasi emosional ibu untuk beradaptasi dengan peran barunya sebagai orang tua. Stabilitas emosional menjadi kunci dalam menjalani masa transisi ini, karena dapat memengaruhi interaksi ibu dengan bayi serta kepercayaan diri dalam merawat anak.

Secara global kondisi ibu postpartum memiliki prevalensi yang bervariasi tergantung pada wilayah dan faktor sosial-ekonomi. Berdasarkan data World Health Organization (2016) sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Kondisi ibu postpartum yang tidak stabil dapat menyebabkan kondisi depresi, baby blues syndrome dan sebagainya dengan gejala seperti kesedihan sementara, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang berlangsung 2 hari hingga 3 minggu setelah melahirkan. Di Indonesia, prevalensi gangguan pada postpartum dilaporkan berkisar antara 10–22,4% (Kemenkes, 2018). Data spesifik mengenai prevalensi kondisi ibu postpartum di Bandung terbatas, tetapi Riskesdas (2018) melampirkan bahwa baby blues dan gangguan mental yang dialami ibu postpartum di Jawa Barat mencapai 1,26%. Gangguan pada ibu postpartum dapat menyebabkan seorang ibu mengalami penurunan *Self-efficacy*, mudah tersinggung, murung, atau kewalahan, terutama antara hari ke-3 hingga ke-10 setelah melahirkan.

Periode postpartum menuntut ibu untuk segera menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru, terutama dalam merawat bayi. Tugas-tugas seperti menyusui, menjaga kebersihan bayi, memahami pola tidur dan makan bayi, serta merespons kebutuhan emosional bayi sering kali menjadi tantangan, terutama bagi ibu primipara yang belum memiliki pengalaman sebelumnya. Proses menyusui, misalnya, dapat menjadi sumber stres jika ibu mengalami kesulitan seperti produksi

ASI yang kurang atau masalah pelekatan bayi (Huda et al., 2024). Selain itu, kurangnya tidur akibat pola tidur bayi yang tidak teratur juga dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional ibu. Tantangan-tantangan ini tidak hanya menguji keterampilan praktis ibu, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam menjalankan peran keibuan. Kemampuan ibu untuk merawat bayi dengan efektif sangat bergantung pada persepsi mereka terhadap kompetensi diri, yang dikenal sebagai *Self-efficacy*. Ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan ini dapat memperburuk kondisi emosional ibu, menciptakan siklus negatif yang menghambat proses adaptasi. Dengan demikian, keterampilan merawat bayi menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kesejahteraan ibu pada periode *postpartum*.

Self-efficacy sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997) merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melaksanakan tugas tertentu dan mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagaimana dijelaskan oleh teori *Self-efficacy* Bandura dalam Puspasari (2024) yaitu pengalaman langsung (*mastery experience*), pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*), persuasi sosial (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis serta emosional (Puspasari et al., 2024). Dalam konteks ibu *postpartum*, regulasi emosi memainkan peran krusial karena berkaitan langsung dengan stabilitas psikologis, pengambilan keputusan, serta keyakinan diri dalam mengasuh anak. Penelitian oleh Fairbrother et al. (2021) menunjukkan bahwa disregulasi emosi atau ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif menjadi salah satu prediktor utama timbulnya depresi *postpartum*. Studi longitudinal yang mereka lakukan melibatkan ibu-ibu pada masa *postpartum* dan menemukan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi seorang ibu, maka semakin tinggi pula risiko munculnya gejala depresi. Kondisi ini diperparah apabila disertai dengan kualitas tidur yang buruk dan minimnya dukungan sosial. Meskipun fokus utama penelitian tersebut adalah pada gejala depresi, namun temuan ini secara tidak langsung juga menggambarkan pentingnya regulasi emosi dalam membentuk kepercayaan diri ibu atau *self-efficacy*, yang merupakan landasan penting dalam menjalankan peran keibuan. *Self-efficacy* mengacu pada persepsi ibu terhadap kemampuan mereka dalam merawat bayi dan menjalankan peran keibuan secara efektif.

Ibu dengan *Self-efficacy* yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan keibuan dengan lebih baik, termasuk dalam mengelola stres, menjaga kestabilan emosi, dan menjalin hubungan yang positif dengan bayi. Sebaliknya, *Self-efficacy* yang rendah dapat berdampak pada terganggunya kemampuan ibu dalam mengatur dan menyesuaikan emosinya terhadap tuntutan peran keibuan. Dalam hal ini, kondisi emosional merujuk pada kemampuan regulasi emosional, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan *Self-efficacy* yang rendah cenderung merasa kewalahan, kurang percaya diri dalam membuat keputusan terkait perawatan bayi, dan lebih rentan terhadap stres psikologis (Puspasari et al., 2024). Pengalaman sukses dalam melakukan suatu tindakan dapat meningkatkan *Self-efficacy*, sedangkan pengalaman gagal dapat menurunkannya (Fadilah et al., 2023). Keberhasilan ibu postpartum dalam perawatan bayi seperti menyusui sejak awal dapat meningkatkan keyakinan ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif (Putri et al., 2023). Pengamatan terhadap orang lain seperti saat ibu yang melihat atau mengetahui pengalaman sukses dari ibu lain dalam menyusui dan memberikan perawatan bayi yang optimal akan lebih percaya diri dalam melakukan hal yang sama (Handayani et al., 2023). Ibu postpartum yang mendapatkan motivasi dan dukungan dari tenaga kesehatan, pasangan, atau keluarga dapat meningkatkan *Self-efficacy* ibu dalam menyusui dan mengasuh anak (Nugroho et al., 2024). Keadaan fisiologis dan emosional juga mempengaruhi *self-efficacy* ibu, kondisi kesehatan dan psikologis ibu berpengaruh terhadap *Self-efficacy*. Ibu yang merasa sehat dan memiliki keseimbangan emosional atau regulasi emosional yang baik lebih mampu menghadapi tantangan menyusui dibandingkan ibu yang mengalami kelelahan atau stres berlebihan (Maulina et al., 2023). Dalam hal ini, regulasi emosional ibu menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan diri, menjadikan hubungan antara kedua konstruk ini penting untuk dipelajari.

Regulasi emosional postpartum adalah kemampuan ibu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menyesuaikan emosi yang muncul setelah melahirkan, agar tetap seimbang dan fungsional dalam peran baru sebagai ibu (Husniawati et al., 2024). Regulasi emosional ibu postpartum memiliki hubungan timbal balik

dengan *Self-efficacy* (Ananda & Hidayani, 2024). Ketika ibu mengalami emosi positif, seperti rasa percaya diri atau kepuasan dalam merawat bayi, *Self-efficacy* mereka cenderung meningkat. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, atau perasaan tidak mampu dapat menurunkan *Self-efficacy*, yang pada gilirannya memperburuk regulasi emosional. Hubungan ini diperkuat oleh fakta bahwa periode postpartum sering kali diwarnai oleh ekspektasi sosial dan budaya yang tinggi terhadap peran ibu, yang dapat menambah tekanan psikologis. Misalnya, dalam beberapa budaya, ibu diharapkan untuk segera mahir dalam merawat bayi tanpa memerlukan banyak bantuan, yang dapat meningkatkan rasa tidak adekuat jika ibu merasa kesulitan. Selain itu, pengalaman negatif, seperti kegagalan dalam menyusui atau kesulitan menenangkan bayi, dapat memperkuat persepsi ibu bahwa mereka tidak kompeten, sehingga menurunkan *Self-efficacy*. Dengan demikian, regulasi emosional dan *Self-efficacy* membentuk hubungan dinamis yang saling memengaruhi, dengan implikasi signifikan terhadap kesejahteraan ibu dan perkembangan bayi (Khusniyati, 2025).

Aspek-aspek yang memengaruhi hubungan antara regulasi emosional dan *Self-efficacy* ibu postpartum sangatlah beragam, mencakup aspek internal dan eksternal (Astuti et al., 2023). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang paling signifikan. Dukungan dari pasangan, keluarga, teman, atau tenaga kesehatan dapat membantu ibu mengelola emosi negatif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam merawat bayi. Misalnya, pujian atau dorongan dari orang terdekat dapat memperkuat persuasi sosial, yang merupakan salah satu sumber *Self-efficacy*. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau kritik terhadap kemampuan ibu dapat memperburuk regulasi emosional dan menurunkan *Self-efficacy*. Faktor internal, seperti kepribadian ibu, pengalaman sebelumnya dalam merawat anak, dan tingkat pengetahuan tentang perawatan bayi, juga memainkan peran penting. Ibu dengan sifat kepribadian yang resilien atau pengalaman positif sebelumnya cenderung memiliki *Self-efficacy* yang lebih tinggi. Sebaliknya, ibu dengan riwayat gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, lebih rentan terhadap emosional yang labil dan *Self-efficacy* yang rendah (Surjoseto & Sofyanty, 2023).

Selain itu, faktor kontekstual seperti akses terhadap layanan kesehatan, pelatihan keibuan, dan kondisi sosial-ekonomi juga memengaruhi hubungan ini (Khusniyati, 2025). Ibu yang memiliki akses terhadap edukasi tentang perawatan bayi atau konseling *postpartum* cenderung lebih percaya diri dalam menjalankan tugas keibuan. Sebaliknya, ibu yang tinggal di daerah dengan layanan kesehatan terbatas atau menghadapi tekanan ekonomi mungkin mengalami kesulitan dalam membangun *Self-efficacy* yang kuat. Faktor budaya juga tidak dapat diabaikan, karena norma dan ekspektasi budaya tentang peran ibu dapat membentuk persepsi ibu terhadap kemampuan mereka. Dalam beberapa masyarakat, misalnya, ibu yang tidak dapat menyusui secara eksklusif mungkin merasa gagal, yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan *Self-efficacy* mereka. Dengan demikian, hubungan antara regulasi emosional dan *Self-efficacy* ibu *postpartum* merupakan interaksi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik pada tingkat individu maupun lingkungan.

Berdasarkan studi pendahulaun yang dilakukan di UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung pada bulan Februari hingga Maret 2025 diperoleh hasil bahwa terdapat 31 orang ibu *postpartum*. Setelah dilakukan wawancara terhadap lima orang ibu *postpartum* di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka, ditemukan pada ibu *postpartum* hari pertama terdapat 2 orang atau 40% mengalami regulasi emosional yang rendah dan 2 orang atau 40% mengalami regulasi emosi yang tinggi sedangkan pada ibu yang sudah seminggu *postpartum* mengalami regulasi emosional yang tinggi atau sebesar 20%. Ibu *postpartum* mengalami gejala seperti mudah menangis, merasa cemas, kelelahan, serta perasaan sedih tanpa sebab yang jelas kerap muncul, terutama dalam minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi emosional ini tampak memengaruhi tingkat *self-efficacy* mereka dalam merawat bayi sehingga regulasi emosional tidak efektif. Beberapa ibu mengaku merasa ragu dan tidak yakin dalam menghadapi situasi seperti bayi rewel, sakit, atau tidak mau makan. Mereka khawatir membuat kesalahan dalam merawat anak, dan hal ini memperkuat perasaan tidak mampu sebagai seorang ibu. Namun, beberapa ibu yang mengalami perubahan emosional seperti merasa cemas dan sering menangis tetap melakukan perawatan bayi secara mandiri dari menyusui hingga memandikan bayi. Perbedaan kondisi emosional dan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan

bayi perlu dilakukan kajian yang lebih dalam untuk mengetahui hubungan keduanya dan untuk memutuskan intervensi kedepannya.

Pentingnya memahami hubungan antara regulasi emosional dan *Self-efficacy* ibu postpartum terletak pada implikasinya terhadap intervensi dan dukungan yang dapat diberikan. Intervensi yang berfokus pada peningkatan *Self-efficacy*, seperti pelatihan keterampilan perawatan bayi, konseling psikologis, atau kelompok dukungan ibu, dapat membantu mengurangi risiko gangguan emosional dan meningkatkan kesejahteraan ibu. Selain itu, pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan ekonomi juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung adaptasi ibu pada periode postpartum. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi emosional dengan *Self-efficacy* ibu postpartum agar dapat dirumuskan strategi yang tepat dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penyusunan program yang lebih komprehensif dalam perawatan bayi wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan regulasi emosional dengan *Self-efficacy* ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan regulasi emosional dengan *Self-efficacy* ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi regulasi emosional yang dilakukan oleh ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.
2. Mengidentifikasi *Self-efficacy* ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.
3. Menganalisis hubungan regulasi emosional dengan *Self-efficacy* ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritik

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas, khususnya yang berkaitan dengan peran regulasi emosional dalam tingkat *Self-efficacy* ibu postpartum.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pemerintah atau Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi berbasis regulasi emosional untuk meningkatkan *Self-efficacy*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan mengenai pengaruh regulasi emosional terhadap *Self-efficacy* ibu postpartum

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada regulasi emosional dan *Self-efficacy* ibu postpartum. Studi ini dilakukan hanya di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung dan melibatkan ibu postpartum dalam periode hingga satu bulan setelah melahirkan. Penelitian mengkaji keterkaitan antar variabel berdasarkan data yang diperoleh antara regulasi emosional dengan *self-efficacy*.

Instrumen yang digunakan berupa dua jenis kuesioner tertutup: regulasi emosional berdasarkan teori Gross & John (2003) yang telah dimodifikasi oleh Ardiyanti & Muthia (2019) dengan 12 item, dan self-efficacy berdasarkan teori Bandura (1997) yang dimodifikasi oleh Ardiyanti & Muthia (2019) dengan 15 item. Skala penilaian menggunakan skala Likert 4 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 4 = Sangat Sesuai), dengan rentang skor total yang kemudian dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi untuk masing-masing variabel. Instrumen telah diuji validitas ($r > 0,361$) dan reliabilitas ($\alpha = 0,82$) dan dinyatakan layak digunakan.