

MODUL TEORI
PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN, &
NIFAS



Disusun Oleh :

Fitri Ramadhaniati, S.ST.,M.Keb

Novianti, S.ST.,M.Keb

Kurnia Dewiani, S.ST.,M.Keb

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU

Visi dan Misi

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM**

Visi

Menghasilkan Lulusan Profesi Bidan yang Berbudaya, Unggul dan Profesional Dalam Menjalankan Praktik Kebidanan Holistik Berdasarkan *Evidence Based Midwifery* dengan Penerapan *Interprofessional Education*

Misi

1. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan akademik dan profesi bidan yang berbudaya, unggul dan profesional pada pelayanan kebidanan holistik berdasarkan *evidence based midwifery* dengan menerapkan Interprofessional Education (IPE)
2. Meningkatkan kualitas penelitian dan publikasi ilmiah yang berkontribusi pada IPTEK dan *evidence based midwifery* melalui pendekatan lintas profesi (*Interprofessional Collaboration/IPC*)
3. Menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui kegiatan pengabdian masyarakat bidang asuhan kebidanan yang berorientasi pada pengembangan kesehatan masyarakat khususnya kesehatan ibu dan anak.
4. Menerapkan sistem tata kelola yang dapat dipertanggungjawabkan;
5. Meningkatkan kerjasama bidang pendidikan dan penelitian dengan berbagai institusi tingkat nasional dan internasional

LEMBAR PENGESAHAN

Modul Teori Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan ini sah untuk digunakan di
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Bengkulu

Disahkan oleh :

Ketua Program Studi

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Yetti Purnama', is centered within a light gray rectangular box.

Yetti Purnama, S.ST.,M.Keb
NIP: 197705302007012007

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah SWT berkat rahmat dan hidayahNya kami dapat menyelesaikan modul ini. Modul yang berjudul “Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas” disusun dari berbagai sumber literatur yang telah disesuaikan dengan silabus mata kuliah, sehingga relevan digunakan untuk pembelajaran pada mata kuliah Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas.

Modul ini dibuat dengan mengacu pada kurikulum pendidikan Sarjana Kebidanan sehingga dapat memudahkan mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.

Akhir kata, semoga modul ini bermanfaat bagi para pembaca. Meskipun penulis telah berusaha menyusun buku ini secara sistematis dan mendalam, tetapi buku ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk penyempurnaan tulisan di edisi berikutnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Bengkulu, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I TEORI DAN KONSEP PSIKOLOGIS PADA TAHAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PADA MASA KEHAMILAN DAN MASA PERSALINAN	
1. Pengertian teori psikologi menurut para ahli dan penjelasan mengenai konsep psikologi.....	1
2. Tahap perkembangan psikologi yang terjadi pada masa kehamilan trimester I, II, dan III dan dalam proses persalinan.....	2
BAB II TAHAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI	
1. Fase Taking in	8
2. Fase Taking Hold	10
3. Fase Letting Go	18
BAB III PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI PADA MASA KEHAMILAN	
1. Teori Reva Rubin.....	22
2. Teori Ramona.....	23
BAB IV PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI PADA MASA PERSALINAN	
1. Ketidaknyamanan Umum pada Kehamilan	41
2. Kebutuhan Nutrisi.....	46
BAB V PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI	
1. Persiapan Persalinan / Penyusunan Birth Plan.....	52
2. Support dari Keluarga	54
3. Support dari Tenaga Kesehatan pada Ibu Hamil	56
4. Rasa Aman dan Nyaman Selama Kehamilan	54
5. Persiapan menjadi orang tua	60
6. Persiapan Sibling	61
7. Seksual	69
BAB VI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI	
1. Drug in Pregnancy	80

2. <i>Risk Assesment Tools</i>	84
3. Asuhan Antenatal pada Ibu dengan Kebutuhan Kompleks	86
4. Patient Safety pada Asuhan Antenatal	6
BAB VII PERAN DAN TANGGUNG JAWAB BIDAN, PASANGAN, DAN	
KELUARGA DALAM MEMBERIKAN DUKUNGAN TERHADAP	
KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN	
1. Pengumpulan Data Subjektif dan Objektif.....	133
2. Diagnosis Kehamilan	139
BAB VIII KELAINAN-KELAINAN PSIKOLOGI YANG TERDAPAT DALAM MASA	
KEHAMILAN DAN PERSALINAN	
1. Definisi Pregnancy Massage	142
2. Manfaat Pregnancy massage	143
3. Waktu Pregnancy Massage	144
4. Kontra Indikasi Pregnancy dan Post Natal Massage.....	146
5. Faktor Pertimbangan Dalam Massage.....	146
6. Posisi <i>Pegnancy Massager</i>	147
7. Persiapan <i>Pregnancy Massage Treatment</i>	149
BAB IX KELAINAN-KELAINAN PSIKOLOGI YANG TERDAPAT DALAM MASA NIFAS	
DAN MENYUSUI	
1. Depresi	
2. Hipermaskuli	
3. Halusinasi Hipnagonik	
4. Panic Disorder	
5. Obsesive-compulsive diorder	
6. Gangguan pada makan	
7. Gangguan Bipolar	
8. Skizoprenia	
BAB X DAMPAK MASA KEHAMILAN, MASA PERSALINAN, DAN MENYUSUI	
TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN	
1. Depresi	
2. Gangguan Makan	
3. Gangguan Istirahat	

4. Gangguan Kecemasan

BAB XI DETEKSI DINI GANGGUAN PSIKOLOGI PADA MASA KEHAMILAN, MASA PERSALINAN DAN NIFAS

1. Pemeriksaan Kehamilan Dini
2. Pemeriksaan Fisik
3. Pemantauan Patograf
4. Kunjungan Masa Nifas

BAB XII SIBLING RIVARLY

BAB XIII EKSPLORASI DAMPAK ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM IKATAN KASIH SAYANG , POLA PENGASUHAN ANAK SEJAK DINI DAN KELUARGA

BAB I

TEORI DAN KONSEP PSIKOLOGI DAN TAHAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PADA MASA KEHAMILAN DAN PERSALINAN

A. Teori Psikologi Menurut Para Ahli

Ada beberapa teori psikologi yang dikemukakan oleh para ahli. Masing-masing teori ini memiliki kontribusi besar dalam dunia psikologi dan masih digunakan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, terapi, dan pengembangan diri. Berikut adalah teori psikologi menurut para ahli.

1. Teori Psikoanalisis (Sigmund Freud)

Freud berpendapat bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Ia membagi struktur kepribadian menjadi **Id** (dorongan naluriah), **Ego** (kesadaran logis), dan **Superego** (nilai moral dan norma sosial).

2. Teori Perkembangan Kognitif (Jean Piaget)

Piaget mengembangkan teori bahwa perkembangan kognitif manusia terjadi melalui empat tahap:

- **Sensori-motor (0-2 tahun)** → mengenali dunia melalui indra dan tindakan
- **Pra-operasional (2-7 tahun)** → mulai berpikir simbolik, tetapi masih egosentris
- **Operasional konkret (7-11 tahun)** → mulai memahami konsep logis
- **Operasional formal (11 tahun ke atas)** → mampu berpikir abstrak

3. Teori Perkembangan Psikososial (Erik Erikson)

Erikson memperluas teori Freud dengan delapan tahap perkembangan psikososial, mulai dari bayi hingga usia lanjut, di mana setiap tahap menghadirkan konflik yang harus diselesaikan untuk perkembangan yang sehat.

4. Teori Behaviorisme (B.F. Skinner & John B. Watson)

- Watson menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari melalui pengalaman dan lingkungan.
- Skinner mengembangkan konsep **penguatan (reinforcement)**, di mana perilaku dapat diperkuat atau dilemahkan berdasarkan konsekuensinya.

5. Teori Humanistik (Abraham Maslow & Carl Rogers)

- Maslow menciptakan **hierarki kebutuhan**, di mana manusia berkembang dari kebutuhan dasar (fisik) hingga aktualisasi diri.
- Rogers menekankan pentingnya **pengalaman subjektif** dan **pertumbuhan pribadi** dalam memahami perilaku manusia.

6. **Teori Kecerdasan Ganda (Howard Gardner)**

Gardner mengemukakan bahwa kecerdasan tidak hanya satu, melainkan terdiri dari beberapa jenis, seperti kecerdasan linguistik, logis-matematis, spasial, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis.

7. **Teori Kognitif-Sosial (Albert Bandura)**

Bandura menekankan pentingnya **modeling (observational learning)** dalam pembelajaran manusia. Ia juga mengembangkan konsep **efikasi diri**, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri.

B. Konsep Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku, pikiran, dan proses mental manusia. Ilmu ini mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, seperti emosi, kognisi, motivasi, kepribadian, interaksi sosial, serta kesehatan mental.

Konsep psikologi mencakup berbagai aspek yang digunakan untuk memahami pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Berikut adalah beberapa konsep utama dalam psikologi:

1. Kognisi (Cognition)

- Merujuk pada proses mental seperti berpikir, memahami, mengingat, dan memecahkan masalah.
- Teori **perkembangan kognitif Jean Piaget** menjelaskan bagaimana manusia berkembang dalam berpikir dari anak-anak hingga dewasa.

2. Emosi (Emotion)

- Perasaan yang muncul sebagai respons terhadap suatu situasi, seperti bahagia, sedih, marah, dan takut.
- **Teori James-Lange** menyatakan bahwa emosi muncul sebagai respons terhadap perubahan fisiologis dalam tubuh.

3. Motivasi (Motivation)

- Dorongan yang mengarahkan seseorang untuk bertindak.
- **Maslow's Hierarchy of Needs** menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan bertingkat, mulai dari kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri.

4. Kepribadian (Personality)

- Pola pikir, perasaan, dan perilaku yang khas pada seseorang.
- **Teori Psikoanalisis Freud** membagi kepribadian menjadi Id, Ego, dan Superego.
- **Big Five Personality Traits** menjelaskan lima dimensi utama kepribadian: Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism.

5. Persepsi (Perception)

- Cara seseorang menafsirkan informasi dari lingkungan melalui panca indera.
- **Gestalt Psychology** menekankan bahwa manusia melihat sesuatu sebagai satu kesatuan, bukan hanya bagian-bagian terpisah.

6. Belajar (Learning)

- Perubahan perilaku akibat pengalaman.
- **Teori Behaviorisme (Watson & Skinner)** menyatakan bahwa belajar terjadi melalui asosiasi dan penguatan.
- **Social Learning Theory (Bandura)** menekankan pembelajaran melalui observasi dan modeling.

7. Memori (Memory)

- Proses penyimpanan dan pengambilan informasi.
- **Teori Atkinson-Shiffrin** membagi memori menjadi sensorik, jangka pendek, dan jangka panjang.

8. Psikologi Sosial (Social Psychology)

- Studi tentang bagaimana individu dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sosial.
- **Teori Konformitas (Asch)** menunjukkan bagaimana seseorang dapat mengubah perilaku atau pendapatnya karena tekanan sosial.

9. Psikopatologi (Psychopathology)

- Studi tentang gangguan mental dan emosional, seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia.
- **Teori Kognitif Beck** menyatakan bahwa gangguan mental berasal dari pola pikir negatif yang berulang.

10. Neurosains dan Psikologi Biologis

- Meneliti hubungan antara otak, sistem saraf, dan perilaku manusia.
- **Teori Neuroplastisitas** menunjukkan bahwa otak manusia dapat berubah dan beradaptasi berdasarkan pengalaman.

C. Tahap Perkembangan Psikologi yang Terjadi pada Masa Kehamilan Trimester I, II, II

1. Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester I

Trimester I ini disebut sebagai masa penentuan artinya penentuan untuk membuktikan bahwa wanita dalam keadaan hamil. Seorang ibu setelah mengetahui dirinya hamil maka responnya berbeda - beda. Sikap ambivalent sering dialami pada ibu hamil, artinya kadang • kadang ibu merasa senang dan bahagia karena segera akan menjadi ibu dan orangtua, tetapi tidak sedikit juga ibu hamil merasa sedih dan bahkan kecewa setelah mengetahui dirinya hamil. Perasaan sedih dan kecewa ini dapat disebabkan oleh karena segera setelah konsepsi kadar hormon progesterone dan estrogen dalam kehamilan akan meningkat dan ini akan

menyebabkan timbulnya mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat sehingga seringkali membenci kehamilannya. Pada trimester pertama seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Sikap ibu terhadap suami atau terhadap orang lain juga berbeda-beda, kadang ingin merahasiakannya, hal ini bisa terjadi karena memang perutnya masih kecil dan belum kelihatan membesar, tapi ada juga ibu yang ingin segera memberitahukan kehamilannya kepada suami atau orang lain. Hasrat untuk melakukan hubungan sex, pada wanita trimester pertama ini juga berbeda. Walaupun beberapa wanita mengalami gairah sex yang lebih tinggi, kebanyakan mereka mengalami penurunan libido selama periode ini disebabkan ibu hamil trimester I masih sering mengalami mual muntah sehingga merasa tidak sehat. Keadaan ini menciptakan kebutuhan untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan suami. Banyak wanita merasa butuh untuk dicintai dan merasakan kuat untuk mencintai namun tanpa berhubungan sex. Libido sangat dipengaruhi oleh kelelahan, rasa mual, pembesaran payudara, keprihatinan, dan kekhawatiran. Semua ini merupakan bagian normal dari proses kehamilan pada trimester pertama. Perasaan ibu hamil akan stabil setelah ibu sudah bisa menerima kehamilannya sehingga setiap ibu akan berbeda-beda.

2. Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester 1

Trimester II ini sering disebut sebagai periode pancaran kesehatan karena pada saat ini ibu merasa lebih sehat. Trimester kedua biasanya adalah saat ibu merasa sehat. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena hamil sudah berkurang. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini pula ibu dapat merasakan gerakan bayinya dan ibu mulai merasakan kehadiran bayinya sebagai seorang diluar dari dirinya sendiri. Banyak ibu yang merasa terlepas dari rasa kecemasan, rasa tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan merasakan meningkatnya libido. Ibu merasa lebih stabil, kesanggupan mengatur diri lebih baik, kondisi atau keadaan ibu lebih menyenangkan, ibu mulai terbiasa dengan perubahan fisik tubuhnya, janin belum terlalu besar sehingga belum menimbulkan ketidaknyamanan. Ibu sudah mulai

menerima dan mengerti tentang kehamilannya. (Tri Rusmi Widayatun, 1999 :154).

Pada beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya, Ada beberapa teori tentang hal ini karena tubuh ibu terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran. Tak perlu terpengaruh dengan hal ini, sediakan catatan kecil untuk membantu anda. Dan beristirahalah sedapat mungkin. Pada kehamilan minggu ke 15-22 ibu hamil akan mulai merasakan gerakan bayi yang awalnya akan terasa seperti kibas tetapi di akhir trimester II akan benar-benar merasakan pergerakan bayi. Pada ibu yang baru pertama kali sering tidak dapat mengenali gerakan bayinya sampai minggu ke 19-22. Pada saat ibu sudah merasakan gerakan bayinya, ibu menyadari bahwa didalam dirinya ada individu lain sehingga ibu lebih memperhatikan kesehatan bayinya. Pada saat ini jenis kelamin bayi belum menjadi perhatian. Suami lebih giat mencari uang karena menyadari bahwa tanggung jawabnya semakin bertambah untuk menyiapkan kebutuhan biaya melahirkan dan perlengkapan untuk istri dan bayinya. Pada semester ini perut ibu sudah semakin kelihatan membesar karena uterus sudah keluar dari panggul, membuat suami semakin bersemangat. Hal ini juga dipengaruhi oleh karena suami merasakan gerakan bayinya ketika meraba perut istrinya.

Perubahan Psikologis Trimester III

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang –kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu - waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan. Ibu seringkali merasa khawatir atau takut kalau- kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya

dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil. Pada trimester inilah ibu sangat memerlukan keterangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Periode ini juga disebut periode menunggu dan waspada sebab merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan 2 hal yang mengingatkan ibu pada bayi yang akan dilahirkan nanti. Disamping hal tersebut ibu sering mempunyai perasaan :

- a. Kadang - kadang merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu - waktu
- b. Meningkatnya kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala persalinan
- c. Khawatir bayinya lahir dalam keadaan tidak normal
- d. Takut akan rasa sakit yang timbul pada saat persalinan
- e. Rasa tidak nyaman
- f. Kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan sehingga memerlukan dukungan baik dari suami, keluarga maupun tenaga kesehatan
- g. Persiapan aktif untuk bayi dan menjadi orang tua

Keluarga mulai menduga - duga tentang jenis kelamin bayinya (apakah laki - laki atau perempuan) dan akan mirip siapa. Bahkan mereka mungkin juga sudah memilih sebuah nama untuk bayinya. (PusDikNaKes, 2003 : 28)

Berat badan ibu meningkat, adanya tekanan pada organ dalam, adanya perasaan tidak nyaman karena janinnya semakin besar, adanya perubahan gambaran diri (konsep diri, tidak mantap, merasa terasing, tidak dicintai, merasa tidak pasti, takut, juga senang karena kelahiran sang bayi). (Tri Rusmi Widayatun, 1999 : 154)

Adanya kegembiraan emosi karena kelahiran bayi. Sekitar bulan ke-8 mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi, ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah. Calon ibu mudah lelah dan menunggu dampaknya terlalau lama. Sekitar 2 minggu sebelum melahirkan, sebagian besar wanita mulai mengalami perasaan senang. Mereka mungkin mengatakan pada perawat "saya merasa lebih baik saat ini ketimbang sebulan yang lalu". Kecuali bila berkembang masalah fisik, kegembiraan ini terbawa sampai proses persalinan, suatu periode dengan stress yang tinggi. Reaksi calon ibu terhadap persalinan ini secara umum tergantung pada persiapan dan persepsinya terhadap kejadian ini.

Perasaan sangat gembira yang dialami ibu seminggu sebelum persalinan mencapai klimaksnya sekitar 24 jam sebelum persalinan.

Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 1. Supaya Anda lebih menguasai, maka Anda diharapkan mengerjakan latihan dibawah ini secara kelompok

Tugasnya

adalah

1. Carilah teman yang tempat tinggalnya atau tempat kerjanya dekat dengan Anda.
2. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
3. Anggota pertama mempelajari tentang : Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester I.
4. Anggota kedua mempelajari tentang :Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester II.
5. Anggota ketiga mempelajari tentang :Perubahan psikologis pada ibu hamil Trimester III.
6. Setelah anggota pertama, kedua dan ketiga selesai mempelajari tugas masing• masing, lanjutkan dengan diskusi bersama -sama ketiga anggota kelompok tentang materi yang sudah dipelajari masing - masing.
7. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelajari.
8. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Pelajarilah materi Topik 1 ini baik - baik.
2. Untuk menambah wawasan sebagai bahan mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku - buku yang membahas tentang perubahan psikologis pada ibu ha mil
3. Akan lebih baik apabila Anda juga dapat mengkaji perubahan psikologis pada ha mil yang anda temui.
4. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
5. Diskusikan dengan kelompok hasil tugas yang sudah dikerjakan masing –masing mahasiswa.

6. Catatlah hal - hal penting yang harus Anda ingat.
7. Hasil diskusi supaya dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari
8. Pelajarilah materi bahan ajar ini.
9. Untuk menambah wawasan sebagai bahan mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku - buku yang membahas tentang filosofi, ruang lingkup dan prinsip pokok dalam asuhan kehamilan.
10. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
11. Buatlah catatan - catatan penting yang perlu Anda ingat dan pahami.
12. Hasil tugas latihan dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari

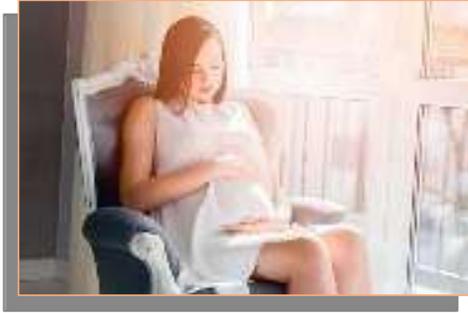
Ringkasan

Sela mat Anda telah menyelesaikan Topik I yaitu tentang Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Dengan demikian sebagai bidan sudah dapat memahami tentang Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil trimester I, trimester II dan trimester III.

Hal -- hal penting yang telah Anda pelajari pada Topik I adalah:

1. Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester I.
2. Reaksi ibu setelah mengetahui dirinya hamil.
3. Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester II.
4. Reaksi suami menanggapi istrinya hamil trimester II.
5. Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III.

D. Tahap Perkembangan Psikologi pda Proses Persalinan



Setelah Anda mengetahui faktor faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan mental pada masa persalinan, sekarang Anda akan diberikan pengetahuan apa saja masalah yang dapat terjadi pada masa persalinan, mari kita pelajari dengan seksama.

Berikut ini adalah beberapa macam gangguan psikologi yang bisa kita identifikasi pada saat masa persalinan. Masa persalinan bisa berarti masa sebelum persalinan, pada saat persalinan dan setelah persalinan. Kira-kira apa saja gangguannya dan bagaimana cara untuk mengatasi gangguan psikologi selama masa persalinan tersebut?

1. Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal-hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif.

Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi-informasi yang semakin membuatnya khawatir.

2. Ketakutan

n



Ketakutan berbeda dengan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu bentuk kekhawatiran pada

objek yang tidak jelas (hanya ada di pikiran dan tidak jelas bentuknya seperti apa). Sementara itu, ketakutan merupakan bentuk kekhawatiran pada sesuatu yang jelas objeknya. Dalam masa persalinan, seorang wanita bisa saja menjadi takut pada proses persalinan normal. Ia membayangkan apakah janin yang akan dilahirkannya selamat atau tidak. Atau kesakitan yang ada pada saat bersalinan apakah ia sanggup jalani atau tidak.

Untuk mengatasi ketakutan, maka seorang wanita perlu ditenangkan terlebih dahulu. Mendengarkan apa yang menjadi keluhannya adalah hal yang baik yang bisa dilakukan. Sikap menggurui atau memintanya berhenti takut justru tidak akan membantu mengurangi ketakutannya.

3. Sikap Pasif

Sikap pasif timbul manakala seorang wanita hamil memiliki keengganan pada saat akan melahirkan. Ini juga didorong dengan dukungan yang lemah dari lingkungan sekitar. Perhatian suami dan keluarga yang kurang akan menimbulkan sikap yang pasif dari seorang wanita hamil. Oleh karenanya, penting untuk memberikan dukungan kepadanya.

Untuk mengatasi sikap pasif ini, kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik berupa bentuk perhatian dan kasih sayang kepadanya. Bagaimana pun juga, hal ini akan sangat berpengaruh pada kelancaran proses persalinannya nanti.

4. Hipermaskulin



Kondisi hipermaskulin menggambarkan bagaimana seorang calon ibu merasa goyah keinginannya

antara ingin atau tidak punya anak. Padahal, ia sudah berada di saat-saat menjelang persalinannya. Akibatnya, emosinya menjadi tidak

stabil. Ini biasanya terjadi pada wanita yang memang berkarir. Pikirannya menjadi buyar karena ia ingin mempertahankan cara dia bekerja, tetapi di sisi lain juga merindukan kehadiran anak. Gangguan psikologi pada masa reproduksi bisa menjadi salah satu penyebabnya. Lagi, untuk mengatasi hal ini maka kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik. Mendengarkan keluhannya dan sama-sama mencari penyelesaian bersama adalah hal yang tepat untuk dilakukan.

5. Hiperaktif

Menjelang persalinan,
seorang wanita juga bisa
menjadi lebih hiperaktif
karena



ia ingin segera melaksanakan proses persalinan. Oleh karenanya, ia menjadi lebih banyak beraktivitas demi proses persalinan yang berlangsung sesegera mungkin. Menenangkan ibu hamil dengan cara memberikan pengertian-pengertian tentang proses persalinan adalah hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini. Psikologi konseling juga bisa dilakukan agar wanita menjadi lebih siap.

6. Kompleks maskulin

Kompleks maskulin adalah bentuk dari hiperaktif yang tidak tertangani. Pada saat persalinan, seorang wanita menjadi lebih agresif lagi. Sikapnya menunjukkan bahwa proses persalinan yang ia alami harus segera selesai dan tidak ingin membuang-buang waktu. Sikapnya menjadi lebih pengatur pada orang-orang di sekitarnya. Untuk mengatasi gangguan psikologi pada masa persalinan ini, maka ada baiknya tenaga medis yang membantu persalinan menghadirkan orang paling terdekatnya (suami).

7. Halusinasi hipnagonik

Pada saat akan bersalin, seorang wanita pasti akan mengalami kontraksi-kontraksi. Ada fase istirahat



ma

kontraksi tersebut. Seorang ibu bisa mengalami kondisi tidur semu. Di sinilah terjadi kondisi halusinasi hipnagonik. Ia akan menjadi tidak tenang karena muncul pikiran-pikiran yang tidak-tidak. Bahkan, kadang bisa juga muncul gangguan psikosomatis. Untuk mengatasinya, maka kita bisa tetap mempertahankan interaksi pada ibu menjelang persalinan.

8. Sindrom Baby Blues



Biasanya terjadi setelah proses persalinan. Bounding attachment

yang kurang baik menyebabkan seorang ibu justru menolak kehadiran bayinya. Oleh karenanya, dukungan berupa pemberian motivasi dan juga langkah-langkah untuk siap mengalami perubahan status menjadi ibu bisa diberikan supaya sindrom ini tidak terjadi.

Itulah beberapa macam masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada masa persalinan. Kita memang harus tahu apakah seorang wanita yang

akan melahirkan memiliki suatu permasalahan atau tidak. Harapannya, proses persalinan bisa berjalan dengan lancar dan juga baik. Mengatasi gangguan psikologi dalam masa persalinan memang membutuhkan keterampilan dan juga kepekaan tersendiri.

A. PENDAHULUAN

BAB II

TAHAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PADA MASA NIFAS DAN MENYUSU

Pada masa nifas merupakan masa yang cukup penting bagi dokter atau tenaga kesehatan lainnya untuk selalu melakukan pemantauan kepada si ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan berbagai masalah. **(Sulistyaawati, 2009 : 1)**. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

A. Fase Taking In

- Fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke
- 1-2 setelah melahirkan. Pada saat itu fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman proses persalinan sering berulang diceritakannya. Kelelahan membuat ibu cukup istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur seperti mudah tersinggung. Hal ini membuat ibu cenderung lebih pasif terhadap lingkungannya. **(Ambarwati, 2010 : 88-89)**.
- Pada tahap ini, bidan dapat menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalamannya. Berikan juga dukungan mental atau apresiasi atas hasil perjuangan ibu sehingga dapat berhasil melahirkan anaknya. Dalam hal ini, sering terjadi kesalahan dalam pelaksanaan perawatan yang dilakukan pasien terhadap dirinya dan bayinya hanya Karena kurangnya jalinan komunikasi yang baik antara pasien dan bidan. **(Sulistyawati, 2009 : 88)**

B. Fase Taking Hold

Yaitu meniru dan role play. Cirinya :

- a) Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 postpartum.
- b) Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi.
- c) Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya.
- d) Ibu berusaha keras untuk menguasai ketrampilan perawatan bayinya.
- e) Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitive dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut. **(Sulistyawati, 2009 : 88)**.

Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang

baik untuk menerima berbagai dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. **(Dewi Vivian, 2011 : 66)**

C. Fase Letting Go

Terjadi setelah ibu pulang kerumah dan sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga. Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi. Ia harus beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung, yang menyebabkan berkurangnya hak ibu dalam kebebasan dan berhubungan sosial. Pada periode ini umumnya terjadi depresi postpartum. **(Bahiyatun, 2009 : 64-65)**

BAB III

PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM MASA KEHAMILAN

A. Teori Reva Rubin

Teori Reva Rubin tentang masa nifas (puerperium) menggambarkan tahapan psikologis yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Menurut Rubin (1961), ada tiga tahap adaptasi psikologis yang dialami ibu dalam masa nifas:

1. Taking In (1-2 hari pertama setelah persalinan)

- Ibu masih dalam kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat persalinan.
- Lebih fokus pada pemulihan diri sendiri, membutuhkan banyak istirahat.
- Cenderung ingin menceritakan pengalamannya berulang kali.
- Peran perawat atau pendamping sangat penting dalam memberikan dukungan emosional.

2. Taking Hold (Hari ke-3 sampai 10 setelah persalinan)

- Ibu mulai lebih aktif dalam merawat bayinya dan belajar keterampilan perawatan bayi seperti menyusui dan mengganti popok.
- Ada perasaan tidak percaya diri atau khawatir tidak mampu merawat bayi dengan baik.
- Perlu dukungan dan bimbingan dari tenaga kesehatan serta keluarga agar lebih percaya diri dalam mengasuh bayi.

3. Letting Go (Setelah 10 hari hingga 6 minggu atau lebih)

- Ibu mulai menerima perannya sebagai ibu dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidupnya.
- Menyesuaikan peran sebagai istri, ibu, dan mungkin juga pekerja.
- Bisa muncul perasaan campur aduk, termasuk stres, kelelahan, atau bahkan depresi pasca persalinan jika dukungan kurang.

Teori ini membantu tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan yang tepat sesuai dengan tahap adaptasi ibu setelah melahirkan.

B. Teori Ramona Mercer

Teori Ramona Mercer tentang masa nifas berfokus pada **peran ibu** dan bagaimana seorang wanita beradaptasi menjadi seorang ibu setelah melahirkan. Teori ini disebut **Maternal Role Attainment (MRA)** yang kemudian berkembang menjadi **Becoming a Mother (BAM)**.

Tahapan Teori Ramona Mercer dalam Masa Nifas

1. **Anticipatory Stage (Tahap Antisipasi)**

- Terjadi selama kehamilan.
- Ibu mulai mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua dengan mengumpulkan informasi dan mengamati peran ibu dari lingkungan sekitar.

2. **Formal Stage (Tahap Formal)**

- Terjadi segera setelah melahirkan.
- Ibu mulai merawat bayinya berdasarkan bimbingan dari tenaga kesehatan, keluarga, dan norma sosial.
- Masih dalam tahap belajar dan menyesuaikan diri dengan peran baru.

3. **Informal Stage (Tahap Informal)**

- Ibu mulai mengembangkan gaya pengasuhannya sendiri.
- Tidak hanya mengikuti saran dari luar, tetapi juga berdasarkan pengalaman pribadi dan intuisi sebagai seorang ibu.

4. **Personal Stage (Tahap Personal)**

- Ibu merasa percaya diri dan nyaman dengan perannya sebagai ibu.
- Proses ini bisa berlangsung selama beberapa bulan hingga satu tahun setelah melahirkan.

Teori Mercer menekankan bahwa setiap ibu memiliki pengalaman yang unik dalam beradaptasi dengan peran barunya. Dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, dan kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ibu dalam mencapai peran keibuannya.

BAB IV

PROSES ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA MASA PERSALINAN

A. Adat dan Kebiasaan Melahirkan

Adat dan kebiasaan dalam melahirkan berbeda-beda di setiap daerah dan budaya. Berikut adalah beberapa contoh adat dan kebiasaan melahirkan di berbagai budaya:

1. Adat Melahirkan di Indonesia

Di berbagai suku di Indonesia, terdapat tradisi khusus terkait persalinan:

- **Jawa:**
 - Tradisi *brokohan* (syukuran setelah bayi lahir dengan memberikan nasi tumpeng kepada tetangga).
 - *Puputan* (ketika tali pusat bayi lepas, dirayakan dengan doa dan syukuran).
 - Ibu nifas dianjurkan menjalani *pingitan* atau tidak banyak keluar rumah selama 40 hari.
- **Bali:**
 - Bayi yang baru lahir tidak boleh menyentuh tanah selama 105 hari (Upacara *Nyabutan*).
 - Ari-ari bayi dianggap suci dan harus dikubur dengan ritual tertentu.
- **Batak:**
 - Prosesi *Tardidi* (pemberian nama dan pemberkatan bayi dalam adat Batak).
 - Bayi yang lahir di luar pernikahan adat dianggap perlu ritual tertentu agar diterima dalam keluarga.
- **Minangkabau:**
 - Upacara *Turun Mandi* untuk bayi yang baru lahir sebagai bentuk syukur dan doa keselamatan.
 - Ibu diberikan makanan bergizi seperti ikan haruan (gabus) untuk mempercepat pemulihan.

2. Adat Melahirkan di Berbagai Negara

- **Tiongkok:**
 - Ada tradisi *Zuo Yue Zi* (ibu harus beristirahat selama 30-40 hari, tidak boleh keluar rumah, mandi, atau terkena angin).
 - Makanan khusus seperti sup jahe dan sup ayam dikonsumsi untuk pemulihan.
- **India:**
 - Ibu nifas tinggal di rumah orang tua selama 40 hari untuk pemulihan.

- Diberikan makanan berbasis rempah-rempah seperti kunyit dan jahe untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- **Meksiko:**
 - Tradisi *Cuarentena* (40 hari pemulihan, ibu dilarang melakukan pekerjaan berat).
 - Dukun atau bidan tradisional sering melakukan pijatan khusus untuk membantu rahim kembali ke posisi semula.
- **Afrika (Beberapa Suku di Nigeria & Ghana):**
 - Upacara pemberian nama bayi dilakukan 7 hari setelah lahir.
 - Ibu nifas mendapatkan dukungan penuh dari keluarga besar dan tidak bekerja selama beberapa minggu.

Kesimpulan

Adat dan kebiasaan dalam melahirkan sangat dipengaruhi oleh budaya, agama, dan kepercayaan lokal. Namun, banyak tradisi yang menekankan:

- ✓ Istirahat dan pemulihan bagi ibu.
- ✓ Dukungan keluarga dan komunitas.
- ✓ Ritual sebagai bentuk doa dan syukur.
- ✓ Perawatan khusus untuk bayi yang baru lahir.

B. Emosi pada Saat Hamil dan Melahirkan

Kehamilan dan persalinan adalah momen besar dalam kehidupan seorang wanita yang sering kali disertai dengan perubahan emosi yang kompleks. Perubahan ini dipengaruhi oleh **hormon, kondisi fisik, serta faktor psikososial** seperti dukungan keluarga dan pengalaman sebelumnya.

1. Emosi Selama Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, dan setiap trimester memiliki tantangan emosional yang berbeda:

♥ Trimester Pertama (0-12 minggu)

- **Kaget atau tidak percaya** (terutama jika kehamilan tidak direncanakan).
- **Bahagia dan antusias**, tetapi juga bisa merasa cemas terhadap kondisi bayi.
- **Perubahan mood (mood swings)** akibat hormon estrogen dan progesteron.
- **Sensitif dan mudah tersinggung**, terutama karena kelelahan dan mual.

♥ Trimester Kedua (13-26 minggu)

- Mulai merasa lebih stabil secara emosional karena tubuh beradaptasi dengan kehamilan.
- **Lebih percaya diri dan terhubung dengan bayi**, terutama setelah mulai merasakan gerakan bayi.

- Beberapa ibu mengalami **body image issues** (tidak percaya diri dengan perubahan tubuh).
- Bisa muncul **kecemasan sosial** jika lingkungan kurang mendukung.

♥ Trimester Ketiga (27-40 minggu)

- **Campuran antara bahagia, tidak sabar, dan cemas** menghadapi persalinan.
- **Takut akan rasa sakit saat melahirkan** atau khawatir ada komplikasi.
- **Gelisah dan sulit tidur** karena ketidaknyamanan fisik.
- Beberapa ibu mengalami **sindrom "nesting"**, yaitu dorongan untuk menyiapkan segala sesuatu sebelum bayi lahir.

2. Emosi Saat Melahirkan

Persalinan adalah proses yang melelahkan secara fisik dan emosional. Emosi yang sering muncul:

♥ Sebelum Persalinan (Tahap Awal Kontraksi)

- **Gugup dan cemas** (terutama bagi ibu baru).
- **Takut rasa sakit**, terutama jika belum mendapatkan edukasi yang cukup.
- **Berharap persalinan berjalan lancar** dan tidak ada komplikasi.

♥ Saat Persalinan Aktif dan Melahirkan

- **Kesakitan, panik, atau bahkan merasa tidak sanggup** menghadapi kontraksi yang semakin kuat.
- **Fokus dan semangat** untuk bertemu dengan bayi.
- **Rasa lega luar biasa** saat bayi lahir.
- **Kebahagiaan mendalam** ketika pertama kali mendengar tangisan bayi.

3. Emosi Setelah Melahirkan (Masa Nifas)

Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan hormon yang drastis yang dapat memengaruhi emosinya:

♥ Hari-hari Pertama (Baby Blues Syndrome – 1-2 minggu pertama)

- **Mudah menangis tanpa alasan jelas.**
- **Merasa lelah, kewalahan, dan kurang percaya diri** dalam merawat bayi.
- **Sensitif terhadap komentar orang lain.**
- **Mood naik turun**, tetapi biasanya membaik setelah 2 minggu.

♥ Minggu ke-2 hingga Beberapa Bulan Setelah Melahirkan

- **Bahagia dan bangga**, tetapi juga bisa mengalami **stres karena kurang tidur** dan tanggung jawab baru.
- Jika tidak mendapatkan dukungan yang cukup, ibu bisa mengalami **depresi pasca melahirkan (postpartum depression)**.
- **Rasa sayang dan keterikatan yang kuat dengan bayi (bonding)**.

4. Cara Mengelola Emosi Selama Kehamilan dan Melahirkan

- ✓ **Edukasi dan persiapan mental** untuk menghadapi kehamilan dan persalinan.
- ✓ **Dukungan dari pasangan dan keluarga** untuk mengurangi stres.
- ✓ **Mengatur pola makan dan tidur** untuk menjaga keseimbangan hormon.
- ✓ **Relaksasi dan latihan pernapasan** untuk membantu menghadapi kecemasan.
- ✓ **Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan** jika merasa cemas atau sedih berlebihan.

Setiap ibu memiliki pengalaman emosional yang berbeda, tetapi dengan dukungan yang tepat, proses ini bisa menjadi perjalanan yang penuh makna dan kebahagiaan.

C. Faktor Somatik dan Psikis yang Mempengaruhi Kelahiran

Faktor Somatik dan Psikis yang Mempengaruhi Kelahiran

Proses persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor **somatik (fisik)** dan **psikis (psikologis)** yang dapat menentukan kelancaran atau hambatan dalam kelahiran.

1. Faktor Somatik (Fisik) yang Mempengaruhi Kelahiran

Faktor somatik berkaitan dengan kondisi tubuh ibu dan bayi yang secara langsung mempengaruhi proses persalinan.

◆ a. Faktor 3P dalam Persalinan

1. **Power (Kekuatan)** – Kemampuan kontraksi rahim dan tenaga mengejan ibu.
 - Kontraksi yang lemah dapat memperlambat persalinan.
 - Kelelahan ibu bisa menyebabkan kurangnya tenaga saat mengejan.
2. **Passenger (Janin)** – Ukuran, posisi, dan kondisi janin.
 - Janin yang terlalu besar (makrosomia) bisa menyulitkan proses lahir.
 - Posisi janin yang sungsang atau melintang bisa menyebabkan persalinan lama atau perlu tindakan medis (vakum, forceps, atau operasi caesar).
3. **Passage (Jalan Lahir)** – Kondisi panggul dan jalan lahir ibu.
 - Panggul yang sempit bisa menghambat kepala bayi turun.
 - Kelainan pada serviks (leher rahim) seperti kurang elastis dapat menghambat pembukaan.

◆ b. Faktor Tambahan yang Mempengaruhi Kelahiran

4. Usia Ibu

- Ibu terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun) berisiko mengalami komplikasi.

5. Kesehatan Fisik Ibu

- Penyakit seperti hipertensi, diabetes, atau anemia bisa memperburuk kondisi persalinan.

6. Nutrisi dan Gaya Hidup

- Kurangnya nutrisi atau kelelahan bisa mengurangi energi ibu saat persalinan.

7. Cairan Ketuban dan Plasenta

- Ketuban pecah dini bisa meningkatkan risiko infeksi.
- Plasenta previa (plasenta menutupi jalan lahir) bisa menyebabkan perdarahan dan butuh operasi caesar.

2. Faktor Psikis (Psikologis) yang Mempengaruhi Kelahiran

Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap **kelancaran persalinan** karena dapat mempengaruhi kontraksi rahim dan hormon yang membantu persalinan.

◆ a. Rasa Takut dan Cemas

- Ketakutan berlebihan bisa meningkatkan **hormon stres (adrenalin)** yang dapat **menghambat kontraksi** dan memperpanjang proses persalinan.
- Ibu yang cemas cenderung mengalami **nyeri lebih intens** karena tubuhnya tegang.

◆ b. Dukungan Emosional

- Ibu yang mendapat dukungan dari pasangan, keluarga, atau tenaga medis akan lebih **tenang dan percaya diri** dalam menghadapi persalinan.
- Kurangnya dukungan bisa membuat ibu **lebih stres dan rentan mengalami baby blues** setelah melahirkan.

◆ c. Kesiapan Mental dan Edukasi

- Ibu yang telah mengikuti kelas persalinan atau mendapatkan edukasi tentang proses melahirkan biasanya lebih siap dan **tidak mudah panik**.
- Pemahaman tentang teknik pernapasan dan posisi melahirkan yang benar dapat **membantu mengurangi rasa sakit**.

◆ d. Pengalaman Persalinan Sebelumnya

- Ibu yang pernah mengalami **persalinan traumatis** sebelumnya bisa mengalami kecemasan atau PTSD, yang dapat memperlambat proses persalinan.
- Sebaliknya, ibu yang memiliki pengalaman melahirkan positif cenderung lebih **tenang dan percaya diri**.

◆ e. Pengaruh Hormon

- **Oksitosin:** Hormon ini membantu kontraksi rahim dan mempercepat persalinan. Jika ibu merasa nyaman dan bahagia, hormon ini akan meningkat.

- **Endorfin:** Hormon alami pereda nyeri. Ibu yang rileks akan lebih mudah melewati kontraksi karena tubuhnya menghasilkan lebih banyak endorfin.
- **Adrenalin:** Hormon stres yang bisa menghambat oksitosin dan memperlambat persalinan jika ibu terlalu takut atau panik.

Kesimpulan

Faktor somatik dan psikis saling berkaitan dalam menentukan kelancaran persalinan. Untuk membantu ibu melahirkan dengan lancar:

- ✓ **Jaga kesehatan fisik dengan nutrisi baik dan olahraga ringan (seperti senam hamil).**
- ✓ **Kurangi kecemasan dengan edukasi tentang persalinan dan latihan pernapasan.**
- ✓ **Dapatkan dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga medis.**
- ✓ **Jaga emosi positif agar hormon oksitosin dan endorfin bekerja optimal.**

D. Kegelisahan dan Ketakutan Menjelang Persalinan

Kegelisahan dan ketakutan psikologis menjelang persalinan adalah hal yang wajar dialami oleh ibu hamil, terutama bagi yang akan melahirkan untuk pertama kalinya. Perasaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan akan rasa sakit, komplikasi persalinan, atau kekhawatiran tentang kondisi bayi. Berikut adalah beberapa penyebab umum dan cara mengatasinya:

Penyebab Kegelisahan dan Ketakutan Menjelang Persalinan

1. **Takut akan Rasa Sakit**
 - Banyak ibu khawatir tentang kontraksi dan rasa sakit saat melahirkan.
2. **Kekhawatiran tentang Proses Persalinan**
 - Ketakutan akan kemungkinan persalinan darurat, seperti operasi caesar.
3. **Khawatir tentang Kesehatan Bayi**
 - Rasa takut jika bayi mengalami masalah kesehatan saat lahir.
4. **Takut Tidak Bisa Mengendalikan Diri**
 - Beberapa ibu takut kehilangan kendali atau panik saat persalinan.
5. **Tekanan Sosial dan Ekspektasi**
 - Terkadang, tekanan dari keluarga atau cerita negatif dari orang lain dapat meningkatkan kecemasan.

Cara Mengatasi Kegelisahan dan Ketakutan

1. **Meningkatkan Pengetahuan**

- Ikuti kelas persiapan persalinan untuk memahami prosesnya lebih baik.
- 2. **Latihan Pernapasan dan Relaksasi**
 - Teknik pernapasan dan meditasi bisa membantu menenangkan pikiran.
- 3. **Bicara dengan Pasangan atau Orang Terdekat**
 - Berbagi perasaan dengan pasangan atau teman bisa mengurangi stres.
- 4. **Konsultasi dengan Dokter atau Bidan**
 - Diskusikan kekhawatiran dengan tenaga medis agar mendapat informasi yang tepat.
- 5. **Persiapan Mental dan Fisik**
 - Pastikan tubuh tetap sehat dengan pola makan baik, olahraga ringan, dan istirahat cukup.
- 6. **Fokus pada Hal Positif**
 - Ingat bahwa tubuh wanita dirancang untuk melahirkan, dan banyak ibu yang berhasil melalui proses ini dengan baik.

Jika ketakutan dan kecemasan terasa berlebihan hingga mengganggu keseharian, konsultasikan dengan psikolog atau konselor agar mendapatkan dukungan lebih lanjut.

E. Reaksi Wanita Hipermaskulin dalam Menghadapi Kelahiran

Wanita dengan sifat **hipermaskulin** cenderung memiliki karakteristik seperti kemandirian yang tinggi, ketangguhan emosional, serta kecenderungan untuk mengontrol situasi. Dalam menghadapi kelahiran, reaksi mereka bisa berbeda dibandingkan dengan wanita yang lebih ekspresif secara emosional. Berikut adalah beberapa kemungkinan reaksi wanita hipermaskulin dalam menghadapi persalinan:

1. Cenderung Menyembunyikan Ketakutan dan Kecemasan

- Mereka mungkin tidak ingin menunjukkan kelemahan atau keraguan, sehingga memilih untuk menekan atau mengabaikan perasaan takut dan cemas.
- Bisa jadi mereka enggan membicarakan ketakutan mereka dengan pasangan atau tenaga medis.

2. Menganggap Persalinan sebagai Tantangan yang Harus Ditaklukkan

- Mereka melihat persalinan sebagai ujian fisik dan mental yang harus dihadapi dengan keberanian dan kontrol diri.
- Bisa jadi mereka menyiapkan diri dengan riset, latihan fisik, atau metode mental untuk menghadapi rasa sakit dan ketidaknyamanan.

3. Kurang Nyaman dengan Ketergantungan pada Orang Lain

- Wanita hipermaskulin sering merasa lebih nyaman melakukan segala sesuatu sendiri, sehingga mungkin merasa frustrasi jika harus bergantung pada pasangan, keluarga, atau tenaga medis saat persalinan.

- Bisa jadi mereka lebih suka memiliki kontrol penuh terhadap keputusan persalinan, misalnya memilih persalinan alami tanpa intervensi medis.

4. Bisa Menjadi Sangat Tegas terhadap Tenaga Medis

- Mereka cenderung ingin memahami seluruh proses persalinan dan memastikan bahwa keputusan yang diambil sesuai dengan keinginan mereka.
- Bisa jadi mereka bersikap tegas atau bahkan menantang jika merasa tidak didengar atau diperlakukan seperti pasien pasif.

5. Potensi Mengalami Stres Pasca-Persalinan jika Ekspektasi Tidak Terpenuhi

- Jika persalinan berjalan tidak sesuai rencana (misalnya harus menjalani operasi caesar atau mengalami komplikasi), mereka bisa merasa gagal atau kehilangan kendali.
- Hal ini bisa memicu stres atau bahkan baby blues karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi pribadi.

Bagaimana Menghadapinya?

- ✓ **Menyadari bahwa tidak apa-apa untuk merasa rentan** – Persalinan adalah pengalaman besar, dan mengizinkan diri sendiri untuk merasa takut atau meminta bantuan bukan berarti lemah.
- ✓ **Berkolaborasi dengan tenaga medis** – Memiliki kontrol itu penting, tetapi juga perlu terbuka terhadap saran profesional agar persalinan berjalan lancar dan aman.
- ✓ **Mempersiapkan mental, bukan hanya fisik** – Selain persiapan fisik, perlu juga melatih teknik relaksasi dan menerima bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan.
- ✓ **Berbagi pengalaman dengan orang yang dipercaya** – Meski tidak suka menunjukkan kelemahan, membicarakan perasaan dengan pasangan atau teman bisa membantu mengurangi tekanan emosional.

F. Reaksi Wanita Total Pasif dan Menghadapi Kelahiran

Wanita dengan sifat **total pasif** dalam menghadapi kelahiran cenderung lebih menyerahkan sepenuhnya proses persalinan kepada tenaga medis, pasangan, atau orang lain di sekitarnya. Mereka mungkin tidak terlalu banyak bertanya, menyiapkan diri, atau mengambil keputusan sendiri terkait persalinan. Berikut adalah beberapa kemungkinan reaksi dan cara menghadapinya:

1. Menyerahkan Sepenuhnya kepada Orang Lain

- Mereka mungkin berpikir bahwa dokter, bidan, atau pasangan lebih tahu apa yang terbaik, sehingga tidak berusaha memahami proses persalinan.
- Bisa jadi mereka hanya mengikuti arahan tanpa mencoba memahami opsi yang tersedia.

2. Kurang Berinisiatif dalam Mempersiapkan Persalinan

- Tidak aktif mencari informasi atau mengikuti kelas persalinan karena merasa tidak perlu atau takut berhadapan dengan realitasnya.
- Cenderung tidak terlalu peduli dengan metode persalinan atau rencana kelahiran.

3. Rentan terhadap Rasa Cemas Berlebih

- Karena tidak memiliki kendali atau pemahaman, mereka bisa mengalami ketakutan berlebih saat persalinan dimulai.
- Bisa merasa bingung atau panik jika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.

4. Mudah Terpengaruh oleh Opini Orang Lain

- Bisa jadi mereka hanya mengikuti apa yang disarankan oleh keluarga atau lingkungan tanpa mempertimbangkan apa yang paling nyaman bagi mereka.
- Misalnya, memilih operasi caesar hanya karena keluarga menyarankan, tanpa memahami apakah itu benar-benar diperlukan.

5. Berpotensi Merasa Tidak Puas Pasca-Persalinan

- Setelah persalinan, mereka mungkin merasa menyesal karena tidak lebih terlibat dalam proses pengambilan keputusan.
- Bisa merasa kurang memiliki ikatan dengan pengalaman persalinan karena tidak merasa berkontribusi dalam prosesnya.

Bagaimana Membantu Wanita dengan Sikap Pasif Menghadapi Persalinan?

✔ **Mendorong mereka untuk mendapatkan informasi** – Menjelaskan dengan lembut bahwa memahami proses persalinan dapat membantu mengurangi kecemasan dan memberikan pengalaman yang lebih baik.

✔ **Memberikan dukungan tanpa memaksa** – Orang di sekitar bisa membimbing mereka untuk lebih aktif terlibat dalam perencanaan persalinan, tapi tanpa memberi tekanan.

✔ **Membangun rasa percaya diri** – Meyakinkan mereka bahwa mereka juga punya hak untuk mengambil keputusan dalam proses persalinan.

✔ **Membantu mereka mengungkapkan preferensi** – Meskipun pasif, mereka tetap memiliki keinginan tertentu; mendampingi mereka dalam menyusun rencana persalinan bisa membantu mereka merasa lebih siap.

Jika seseorang memiliki sifat pasif dan merasa takut atau bingung menghadapi persalinan, pendekatan yang lembut dan penuh dukungan sangat penting agar mereka tidak merasa sendirian.

G. LATIHAN

Kasus

Tidak nafsu makan,.....

Seorang perempuan umur 21 tahun, G1P0A0, datang PMB tanggal 10 Maret 2021 ingin memeriksakan kehamilannya dengan keluhan mual pada pagi hari sejak 1 minggu yang lalu. Hasil anamnesis: badan terasa lemah, nafsu makan berkurang karena merasa mual, suka memilih makanan yang akan dimakan, tidak minum susu hamil, menikah 5 bulan yang lalu, HPHT 7 Desember 2020, Berat Badan sebelum hamil 45 kg. Hasil pemeriksaan: BB 45 kg, TB 150 cm, LILA 23 cm, TD 110/60 mmHg, N 78 x/menit, S 36,70C, P 22 x/menit, teraba ballotement pada palpasi abdomen, HCG +.

Kata kunci: ketidaknyamanan pada kehamilan, mual, tidak selera makan, nutrisi pada kehamilan, HPHT, Palpasi

1. Tuliskan pertanyaan yang berkaitan dengan kasus diatas??
2. Diskusikan pertanyaan tersebut dengan kelompok mu!
3. Buatlah pembahasan yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut berdasarkan literatur dan hasil penelitian yang terbaru!

H. RUJUKAN

Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

JNPKKR – POGI. 2004. *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta. YBP-SP.

Kemenkes RI, 2020. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jakarta

Murray, Sharon Smith & Emily Slone McKinney. (2007). *Foundations of Maternal-Newborn Nursing 4th Edition*. Singapore: Saunders

Yulaikah, Lily. 2009. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta. EGC

Yulviana, R dan Mayang, S. 2019. Terapi rebusan air daun sirih pada ibu hamil dengan pengeluaran cairan. Laporan Penelitian

Yulviana, R dan Utari, R. 2020. Konsumsi jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Deliana Kota Pekanbaru. Laporan Penelitian

BAB V

PROSES ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI

A. Fase Honey Moon

Fase Honeymoon dalam Psikologi Masa Nifas

Fase **honeymoon dalam masa nifas** mengacu pada periode awal setelah melahirkan di mana seorang ibu merasakan kebahagiaan dan euforia yang tinggi. Ini adalah fase di mana ibu merasa penuh cinta terhadap bayinya, bersemangat dalam peran baru sebagai ibu, dan sering kali merasa sangat didukung oleh lingkungan sekitarnya.

Namun, fase honeymoon ini bisa bervariasi antara satu ibu dengan yang lain, tergantung pada kondisi fisik, emosional, serta dukungan sosial yang diterima.

Ciri-ciri Fase Honeymoon dalam Masa Nifas

1. Perasaan Bahagia dan Euforia

- Ibu merasa sangat gembira melihat bayinya lahir dengan sehat dan selamat.
- Ada rasa bangga karena berhasil melalui persalinan.

2. Ikatan Emosional yang Kuat dengan Bayi

- Merasa sangat dekat dengan bayi dan ingin selalu berada di dekatnya.
- Perasaan cinta yang mendalam terhadap bayi meskipun mungkin mengalami kelelahan.

3. Tingkat Adrenalin dan Endorfin yang Masih Tinggi

- Setelah melahirkan, tubuh ibu masih memproduksi hormon oksitosin dan endorfin, yang membantu menimbulkan perasaan bahagia dan mengurangi stres.
- Ini membuat ibu merasa lebih kuat dan berenergi meskipun kurang tidur.

4. Dukungan Sosial yang Kuat

- Biasanya di awal masa nifas, banyak keluarga dan teman yang memberikan dukungan dan perhatian ekstra.
- Ibu merasa diperhatikan dan tidak sendirian dalam merawat bayi.

Berapa Lama Fase Honeymoon Ini Bertahan?

- Biasanya berlangsung selama **beberapa hari hingga minggu pertama** setelah melahirkan.
- Namun, bagi sebagian ibu, fase ini bisa cepat berlalu dan diikuti oleh perasaan lelah atau stres akibat perubahan ritme hidup, kurang tidur, dan tantangan merawat bayi baru lahir.

Setelah Fase Honeymoon: Tantangan yang Mungkin Muncul

Setelah fase honeymoon berlalu, beberapa ibu bisa mulai mengalami:

- **Baby Blues** – Perasaan sedih, mudah menangis, atau cemas yang biasanya muncul dalam dua minggu pertama.
- **Kelelahan Ekstrem** – Karena kurang tidur dan perubahan hormon.
- **Merasa Terisolasi** – Jika dukungan sosial mulai berkurang.
- **Postpartum Depression (PPD)** – Jika perasaan sedih dan cemas berlanjut lebih dari dua minggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bagaimana Memaksimalkan Fase Honeymoon agar Bertahan Lebih Lama?

- ✓ **Menerima Bantuan** – Jangan ragu meminta dukungan dari pasangan atau keluarga agar tidak terlalu kelelahan.
- ✓ **Fokus pada Kesehatan Diri Sendiri** – Istirahat cukup, makan sehat, dan tetap menjaga hidrasi.
- ✓ **Nikmati Momen Tanpa Tekanan** – Jangan terlalu menuntut diri untuk langsung menjadi "ibu sempurna," nikmati proses belajar merawat bayi.
- ✓ **Berbagi Cerita** – Berbicara dengan pasangan atau teman sesama ibu bisa membantu menjaga perasaan bahagia.

Jika ibu mulai merasa sedih berkepanjangan atau kehilangan minat terhadap bayi, sebaiknya segera mencari dukungan dari profesional seperti dokter atau psikolog.

B. Bonding Attachment

Bonding dan **attachment** adalah dua konsep penting dalam hubungan antara ibu dan bayi yang berkembang selama masa nifas dan menyusui. Proses ini tidak hanya berdampak pada ikatan emosional ibu dan bayi, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan psikologis bayi dalam jangka panjang.

1. Apa Itu Bonding dan Attachment?

✓ **Bonding (Ikatan Awal Ibu dan Bayi)**

- Bonding adalah perasaan cinta dan kasih sayang yang muncul **segera setelah kelahiran** atau dalam minggu-minggu pertama masa nifas.
- Biasanya dipengaruhi oleh **kontak kulit ke kulit (skin-to-skin contact)**, pelukan, suara ibu, dan interaksi awal setelah melahirkan.
- Bonding yang kuat dapat membantu mengurangi stres ibu, meningkatkan produksi ASI, dan memberikan rasa aman bagi bayi.

✓ **Attachment (Kelekatan Jangka Panjang)**

- Attachment adalah ikatan emosional jangka panjang yang terbentuk antara bayi dan ibu (atau pengasuh utama).
- Dipengaruhi oleh **interaksi yang konsisten, perhatian yang responsif, dan kasih sayang yang berkelanjutan.**
- Attachment yang aman membantu bayi tumbuh menjadi anak yang percaya diri dan memiliki kemampuan sosial yang baik.

2. Peran Menyusui dalam Bonding dan Attachment

Menyusui bukan hanya memberi nutrisi, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi.

Bagaimana Menyusui Meningkatkan Bonding dan Attachment?

♥ Hormon Oksitosin dan Prolaktin

- Menyusui meningkatkan produksi hormon **oksitosin**, yang dikenal sebagai “hormon cinta,” membantu ibu merasa lebih dekat dengan bayinya.
- **Prolaktin** juga membantu menciptakan perasaan tenang dan kasih sayang saat menyusui.

👶 Kontak Fisik dan Mata

- Saat menyusui, bayi merasakan **dekapan hangat ibu**, mendengar detak jantungnya, dan melihat wajahnya, yang memperkuat perasaan aman.
- Tatapan mata antara ibu dan bayi saat menyusu memperkuat keterikatan emosional.

🎵 Suara dan Sentuhan

- Bicara lembut atau bernyanyi saat menyusui bisa memperdalam hubungan ibu dan bayi.
- Sentuhan lembut di kulit bayi memberikan rasa nyaman dan meningkatkan rasa kepercayaan bayi terhadap ibu.

3. Faktor yang Bisa Menghambat Bonding dan Attachment

✗ **Proses Persalinan yang Traumatis** – Jika ibu mengalami persalinan yang sulit atau komplikasi, mungkin ada keterlambatan dalam membangun bonding.

✗ **Kesulitan Menyusui** – Masalah seperti produksi ASI rendah atau pelekatan yang tidak baik bisa membuat ibu frustrasi.

✗ **Baby Blues atau Postpartum Depression** – Jika ibu mengalami stres atau depresi, ia mungkin merasa sulit terhubung secara emosional dengan bayi.

✗ **Pisah dengan Bayi** – Jika bayi harus dirawat di NICU atau terpisah dari ibu setelah lahir, proses bonding bisa terhambat.

4. Cara Memperkuat Bonding dan Attachment Selama Menyusui

♥ **Lakukan Skin-to-Skin Contact** – Sentuhan langsung antara kulit ibu dan bayi meningkatkan rasa aman dan memperkuat bonding.

♥ **Tatap Mata Bayi Saat Menyusui** – Ini membantu bayi mengenali wajah ibu dan membentuk hubungan yang lebih kuat.

♥ **Peluk dan Ayun Bayi Setelah Menyusui** – Aktivitas ini membuat bayi merasa lebih nyaman dan aman.

♥ **Nikmati Prosesnya** – Jangan terlalu stres dengan jumlah ASI atau jadwal menyusui. Fokuslah pada momen spesial bersama bayi.

Jika seorang ibu mengalami kesulitan dalam membangun bonding atau attachment, dukungan dari pasangan, keluarga, atau tenaga kesehatan seperti konselor laktasi dan psikolog dapat sangat membantu.

C. Fase Taking In

Fase "**Taking In**" adalah tahap awal dalam proses adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan. Fase ini biasanya berlangsung **24 hingga 48 jam pertama setelah persalinan** dan merupakan bagian dari teori adaptasi peran ibu yang dikemukakan oleh Reva Rubin.

Ciri-Ciri Fase "Taking In"

Pada fase ini, ibu masih dalam kondisi **pemulihan fisik dan emosional** setelah melahirkan. Beberapa karakteristik utamanya adalah:

1. Fokus pada Diri Sendiri dan Pemulihan

- Ibu lebih banyak beristirahat dan kurang fokus pada bayinya.
- Lebih membutuhkan perhatian dari orang di sekitarnya.
- Masih merasa lelah akibat persalinan.

2. Ketergantungan pada Orang Lain

- Ibu mungkin lebih pasif dan bergantung pada tenaga medis atau keluarga dalam merawat bayi.
- Sering meminta bantuan untuk menyusui, mengganti popok bayi, atau bergerak.

3. Menceritakan Pengalaman Persalinan

- Ibu sering kali ingin menceritakan kembali pengalaman melahirkannya kepada pasangan, keluarga, atau tenaga medis.
- Ini adalah bagian dari proses pemahaman dan penerimaan pengalaman persalinan.

4. Emosi yang Berubah-Ubah

- Bisa merasa sangat bahagia, tetapi juga mudah menangis atau cemas.
- Perubahan hormon setelah melahirkan dapat memengaruhi suasana hati.

5. Kurang Percaya Diri dalam Merawat Bayi

- Beberapa ibu merasa canggung dalam menggendong atau menyusui bayi.
- Masih beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu.

Cara Menghadapi Fase "Taking In" dengan Baik

♥ **Istirahat yang Cukup** – Jangan ragu untuk meminta bantuan dari pasangan atau keluarga agar ibu bisa beristirahat dengan baik.

♥ **Dukungan Emosional** – Dengarkan dan dukung ibu saat ia ingin berbicara tentang pengalaman persalinannya.

♥ **Jangan Terburu-Buru** – Biarkan ibu menjalani fase ini secara alami sebelum mulai fokus penuh pada perawatan bayi.

♥ **Bimbingan dari Tenaga Medis** – Konsultasikan dengan bidan atau dokter jika ibu merasa bingung atau cemas dalam merawat bayi.

Fase "Taking In" akan berlanjut ke fase "Taking Hold", di mana ibu mulai lebih aktif dan percaya diri dalam merawat bayinya.

D. Fase Taking Hold

Fase "Taking Hold" dalam Masa Nifas

Fase "Taking Hold" adalah tahap kedua dalam adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan, setelah melewati fase "Taking In". Biasanya berlangsung **hari ke-2 hingga beberapa minggu pertama setelah persalinan**. Pada tahap ini, ibu mulai lebih aktif dalam merawat bayinya dan membangun rasa percaya diri sebagai seorang ibu.

Ciri-Ciri Fase "Taking Hold"

1. Mulai Fokus pada Bayi dan Perawatan

- Ibu lebih ingin belajar dan mencoba merawat bayinya sendiri.
- Misalnya, mulai berlatih menyusui, mengganti popok, dan menenangkan bayi.

2. Meningkatnya Rasa Percaya Diri, tetapi Masih Ada Keraguan

- Ibu ingin menguasai keterampilan mengasuh bayi, tetapi kadang masih merasa cemas atau takut salah.

- Bisa bertanya banyak kepada tenaga kesehatan atau keluarga tentang cara merawat bayi dengan benar.
- 3. Lebih Mandiri dalam Aktivitas Sehari-hari**
- Ibu mulai lebih berani bergerak, bangun dari tempat tidur, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain.
 - Mulai menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai ibu.
- 4. Rentan terhadap Baby Blues**
- Perubahan hormon, kurang tidur, dan tekanan untuk menjadi "ibu yang baik" bisa membuat ibu merasa emosional atau mudah menangis.
 - Mungkin merasa kecewa jika tidak bisa langsung menyusui dengan lancar atau jika bayi terus menangis.
- 5. Kebutuhan Dukungan dan Motivasi**
- Ibu sangat membutuhkan dukungan emosional dari pasangan, keluarga, atau tenaga kesehatan.
 - Pujian dan dorongan akan membantu meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat bayi.

Cara Mendukung Ibu dalam Fase "Taking Hold"

♥ Beri Ruang untuk Belajar, tetapi Tetap Dukung

- Biarkan ibu mencoba merawat bayinya sendiri, tetapi tetap bantu jika dibutuhkan.
- Jangan terlalu mengkritik jika ibu melakukan kesalahan, justru berikan motivasi.

♥ Berikan Informasi yang Dibutuhkan

- Ibu mungkin mencari banyak informasi tentang menyusui, perawatan bayi, atau pemulihan pasca-melahirkan.
- Bimbing ibu dengan informasi yang benar dan jangan menakut-nakuti.

♥ Dorong Ibu untuk Beristirahat

- Meskipun sudah lebih aktif, ibu masih butuh istirahat agar tidak kelelahan.
- Pastikan ia mendapatkan tidur yang cukup dan tidak merasa terlalu terbebani.

♥ Perhatikan Tanda-Tanda Depresi Pasca Melahirkan

- Jika ibu tampak sangat cemas, putus asa, atau kehilangan minat dalam merawat bayi, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional.

Fase "**Taking Hold**" ini sangat penting dalam membangun keterampilan ibu sebagai pengasuh utama bayi. Setelah fase ini, ibu akan masuk ke tahap "**Letting Go**", di mana ia semakin mantap dan menerima peran barunya secara penuh.

E. Fase Letting Go

Fase "Letting Go" dalam Masa Nifas

Fase "Letting Go" adalah tahap terakhir dalam adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan, setelah melewati fase "Taking Hold". Pada tahap ini, ibu mulai menerima sepenuhnya peran barunya sebagai seorang ibu dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Fase ini biasanya terjadi beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah melahirkan, tergantung pada pengalaman dan dukungan yang diterima ibu.

Ciri-Ciri Fase "Letting Go"

1. Menerima Identitas Baru sebagai Ibu

- Ibu sudah lebih nyaman dengan peran barunya.
- Menyadari bahwa kehidupan sebelum dan setelah memiliki bayi berbeda, dan mulai menerima perubahan tersebut.

2. Menyesuaikan Hubungan dengan Pasangan dan Keluarga

- Menemukan keseimbangan baru dalam hubungan dengan suami, keluarga, dan lingkungan sekitar.
- Bisa mulai berbagi tanggung jawab pengasuhan dengan pasangan atau anggota keluarga lain.

3. Mulai Kembali ke Aktivitas Pribadi dan Sosial

- Jika bekerja, ibu mulai berpikir untuk kembali ke dunia kerja dan menyesuaikan diri dengan peran ganda.
- Mulai mencari waktu untuk diri sendiri, hobi, atau berkumpul dengan teman.

4. Menerima Tantangan dalam Mengasuh Bayi

- Tidak lagi terlalu cemas atau panik saat menghadapi kesulitan dalam merawat bayi.
- Menyadari bahwa menjadi ibu bukanlah tentang kesempurnaan, tetapi proses belajar yang terus berkembang.

5. Lebih Mandiri dan Percaya Diri dalam Mengasuh Bayi

- Ibu tidak lagi terlalu bergantung pada nasihat orang lain, tetapi lebih percaya pada insting keibuannya.
- Lebih santai dalam menangani situasi sulit, seperti bayi rewel atau sulit tidur.

Tantangan dalam Fase "Letting Go"

♥ Merasa Kehilangan Kebebasan Pribadi

- Ibu mungkin masih beradaptasi dengan kurangnya waktu untuk diri sendiri.
- Bisa merasa rindu dengan kehidupan sebelum memiliki bayi.

♥ Tekanan dari Lingkungan atau Budaya

- Ada harapan dari masyarakat tentang bagaimana ibu "seharusnya" bersikap, yang bisa menambah tekanan mental.

♥ Menyesuaikan Peran sebagai Ibu dan Individu

- Jika ibu bekerja, ada dilema antara mengurus bayi dan kembali ke pekerjaan.
- Jika ibu tidak bekerja, mungkin ada perasaan kehilangan identitas pribadi selain sebagai ibu.

Cara Menghadapi Fase "Letting Go" dengan Baik

♥ Terima Bahwa Perubahan Itu Normal

- Menjadi ibu adalah perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan dan pembelajaran.
- Tidak ada ibu yang sempurna, yang terpenting adalah melakukan yang terbaik untuk bayi dan diri sendiri.

♥ Tetap Jaga Kesehatan Mental dan Emosional

- Luangkan waktu untuk diri sendiri, bahkan jika hanya beberapa menit sehari untuk relaksasi.
- Jangan ragu meminta bantuan pasangan atau keluarga untuk berbagi tanggung jawab.

♥ Bangun Keseimbangan antara Peran Ibu dan Diri Sendiri

- Jika memungkinkan, lakukan aktivitas yang membuat bahagia, seperti olahraga ringan, membaca, atau berkumpul dengan teman.
- Jika bekerja, buat jadwal yang fleksibel agar tetap bisa menghabiskan waktu berkualitas dengan bayi.

♥ Terhubung dengan Ibu Lain

- Bergabung dengan komunitas ibu atau kelompok parenting bisa membantu berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

Jika ibu masih merasa sulit menyesuaikan diri dengan peran barunya atau mengalami stres berlebih, dukungan dari pasangan, keluarga, atau tenaga profesional bisa sangat membantu.

BAB VI

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PROSES ADAPTASI PSIKOLOGI

A. Orientasi pada Tugas

Faktor adaptasi psikologis dengan orientasi pada tugas mengacu pada bagaimana individu menyesuaikan diri secara mental dan emosional dalam menghadapi tuntutan pekerjaan atau tugas tertentu. Adaptasi ini penting untuk meningkatkan efektivitas kerja, kesejahteraan psikologis, dan pencapaian tujuan. Beberapa faktor yang mempengaruhi adaptasi psikologis dengan orientasi pada tugas meliputi:

1. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

- **Motivasi intrinsik:** Dorongan dari dalam diri, seperti minat, rasa ingin tahu, dan kepuasan pribadi dalam menyelesaikan tugas.
- **Motivasi ekstrinsik:** Pengaruh dari luar, seperti penghargaan, gaji, atau tekanan sosial yang mendorong individu untuk beradaptasi dengan tuntutan tugas.

2. Kemampuan Kognitif dan Keterampilan

- Kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah membantu individu menyesuaikan diri dengan tugas yang menantang.
- Penguasaan keterampilan teknis dan manajerial mempermudah adaptasi terhadap lingkungan kerja yang dinamis.

3. Regulasi Emosi

- Kemampuan mengelola stres dan tekanan kerja sangat berpengaruh terhadap adaptasi psikologis.
- Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif (seperti frustrasi atau kecemasan) lebih mudah berorientasi pada tugas.

4. Fleksibilitas dan Ketahanan Psikologis (Resilience)

- Kemampuan untuk tetap tangguh dalam menghadapi hambatan dan perubahan dalam pekerjaan.
- Sikap fleksibel memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan baru tanpa mengalami tekanan berlebihan.

5. Persepsi terhadap Lingkungan Kerja

- Jika lingkungan kerja mendukung (misalnya, adanya komunikasi yang baik, dukungan dari atasan, dan suasana kerja yang positif), individu lebih mudah beradaptasi dengan tugasnya.
- Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan atau konflik dapat menghambat adaptasi psikologis.

6. Tujuan dan Rasa Makna dalam Pekerjaan

- Individu yang melihat tugas sebagai sesuatu yang bermakna cenderung lebih mudah beradaptasi.

- Menyelaraskan tujuan pribadi dengan tujuan organisasi dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam tugas.

7. Pengalaman dan Pembelajaran

- Pengalaman sebelumnya dalam menghadapi tugas serupa membantu individu lebih cepat beradaptasi.
- Kesiediaan untuk terus belajar dan mengembangkan diri juga mendukung adaptasi psikologis yang lebih baik.

8. Dukungan Sosial

- Dukungan dari rekan kerja, teman, atau keluarga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas.
- Hubungan kerja yang positif dapat meningkatkan ketahanan psikologis.

Adaptasi psikologis dengan orientasi pada tugas bukan hanya soal menyelesaikan pekerjaan, tetapi juga tentang bagaimana individu mengelola diri sendiri secara mental dan emosional agar tetap produktif, sehat, dan termotivasi.

B. Orientasi pada Ego

Faktor psikologi dengan orientasi pada ego merujuk pada bagaimana individu memandang dan mengelola diri mereka sendiri dalam konteks kebutuhan pribadi, harga diri, dan identitas. Orientasi pada ego ini berfokus pada pemenuhan kepentingan pribadi, pencapaian status, dan penguatan identitas diri. Beberapa faktor psikologi yang memengaruhi orientasi pada ego antara lain:

1. Kebutuhan untuk Pengakuan dan Penghargaan

- Individu yang memiliki orientasi ego yang kuat cenderung mencari pengakuan eksternal untuk meningkatkan rasa harga diri mereka.
- Penghargaan seperti pujian, pengakuan sosial, atau prestasi dapat menjadi motivator utama dalam tindakan mereka.

2. Harga Diri (Self-Esteem)

- Harga diri yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi orientasi pada ego.
- Individu dengan harga diri tinggi sering kali berfokus pada pencapaian yang dapat meningkatkan status sosial atau prestise mereka, sedangkan individu dengan harga diri rendah mungkin lebih terfokus pada upaya untuk memperbaiki citra diri.

3. Kebutuhan untuk Dominasi dan Kontrol

- Orientasi pada ego sering kali melibatkan kebutuhan untuk merasa dominan atau mengontrol situasi untuk menjaga rasa kekuatan dan superioritas.

- Mereka yang berorientasi pada ego mungkin merasa lebih puas jika mereka memiliki kendali atas hasil atau jika mereka berada dalam posisi kekuasaan.

4. Perbandingan Sosial

- Individu dengan orientasi ego cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menilai status sosial atau prestasi mereka.
- Mereka mungkin merasa terdorong untuk menunjukkan bahwa mereka lebih sukses, lebih kompeten, atau lebih dihargai dibandingkan orang lain.

5. Pembentukan Identitas Diri

- Orientasi ego juga berhubungan dengan bagaimana seseorang membentuk dan mempertahankan identitas diri mereka.
- Proses ini sering melibatkan pencarian validasi dari luar, seperti melalui pencapaian materi, status, atau pengakuan sosial.

6. Kebutuhan untuk Keamanan dan Perlindungan Ego

- Individu dengan orientasi ego yang tinggi sering berusaha melindungi dan memperkuat citra diri mereka dengan cara-cara tertentu, seperti menghindari kegagalan atau situasi yang dapat merusak reputasi mereka.
- Mereka cenderung sangat sensitif terhadap ancaman terhadap ego, seperti kritik atau kegagalan.

7. Kecemasan Sosial

- Seseorang dengan orientasi ego yang kuat mungkin merasa cemas atau tertekan jika mereka merasa citra diri mereka terancam, misalnya dalam situasi sosial atau pekerjaan yang menguji status atau kemampuan mereka.
- Kecemasan ini sering kali berhubungan dengan ketakutan kehilangan status atau pengakuan.

8. Keinginan untuk Pencapaian dan Prestasi

- Mereka yang berorientasi pada ego cenderung memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai sesuatu yang besar atau luar biasa untuk membuktikan nilai diri mereka.
- Keinginan ini bisa berhubungan dengan karier, pencapaian materi, atau bahkan status sosial dalam kelompok.

9. Keterikatan pada Citra Diri yang Ideal

- Orientasi ego sering kali melibatkan upaya untuk membentuk atau mempertahankan citra diri yang ideal.
- Seseorang dengan orientasi ego yang tinggi mungkin terobsesi untuk mencapai citra ini, baik melalui penampilan fisik, prestasi profesional, atau pencapaian lainnya.

10. Peran Keluarga dan Lingkungan

- Lingkungan keluarga dan budaya juga berperan dalam membentuk orientasi ego. Dalam budaya yang sangat menekankan kesuksesan material atau status sosial, individu mungkin lebih cenderung mengembangkan orientasi ego yang kuat.
- Keluarga yang memberikan tekanan untuk mencapai standar tinggi atau mendapatkan pengakuan sosial bisa memengaruhi perkembangan orientasi ego ini.

Dampak Negatif Orientasi pada Ego

- **Stres dan Kecemasan:** Tekanan untuk mempertahankan citra ego yang sempurna dapat menyebabkan stres atau kecemasan yang tinggi.
- **Kesulitan dalam Hubungan Interpersonal:** Individu dengan orientasi ego yang berlebihan mungkin memiliki kesulitan dalam hubungan sosial yang sehat, karena mereka lebih fokus pada diri sendiri daripada pada kebutuhan orang lain.
- **Kepuasan Diri yang Dangkal:** Pencapaian eksternal mungkin tidak memberikan kepuasan yang mendalam, karena fokusnya lebih pada pengakuan dan status, bukan pada rasa pencapaian pribadi yang sejati.

Dengan demikian, orientasi pada ego sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, yang dapat memperkuat atau melemahkan rasa identitas dan harga diri individu. Orang yang berorientasi ego sering kali berusaha untuk menjaga keseimbangan antara pencapaian pribadi dan hubungan sosial yang sehat.

C. Kondisi Fisik

Faktor adaptasi psikologis terhadap kondisi fisik melibatkan berbagai aspek yang mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan atau keterbatasan fisik. Berikut beberapa faktor utama yang berperan dalam proses adaptasi ini:

1. Faktor Individu

- **Kepribadian:** Orang dengan kepribadian optimis dan resiliensi tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi.
- **Tingkat penerimaan diri:** Menerima kondisi fisik dengan sikap positif membantu individu menghadapi tantangan.
- **Kecerdasan emosional:** Kemampuan mengelola emosi mempengaruhi cara seseorang beradaptasi dengan kondisi fisiknya.

2. Faktor Sosial

- **Dukungan keluarga dan teman:** Lingkungan sosial yang suportif membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- **Penerimaan dari masyarakat:** Stigma atau diskriminasi dapat menghambat adaptasi psikologis.

- **Koneksi dengan komunitas:** Bergabung dengan kelompok yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan motivasi dan strategi adaptasi.

3. Faktor Kesehatan Mental

- **Tingkat stres dan kecemasan:** Tingkat stres yang tinggi dapat menghambat adaptasi, sementara mekanisme coping yang baik membantu seseorang menghadapi kondisi fisiknya.
- **Depresi dan keputusasaan:** Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk adaptasi psikologis.
- **Motivasi untuk berkembang:** Semangat untuk tetap aktif dan mencari solusi membantu dalam proses adaptasi.

4. Faktor Lingkungan

- **Akses ke fasilitas kesehatan:** Rehabilitasi, terapi, dan perawatan medis yang tepat dapat mempercepat adaptasi psikologis.
- **Ketersediaan alat bantu:** Teknologi dan alat bantu (misalnya kursi roda atau prostetik) berperan penting dalam meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup.
- **Aksesibilitas lingkungan:** Infrastruktur yang ramah bagi penyandang disabilitas dapat membantu seseorang lebih mudah beradaptasi dengan kondisi fisiknya.

5. Faktor Spiritual dan Nilai Hidup

- **Kepercayaan dan makna hidup:** Keyakinan spiritual atau filosofi hidup dapat memberikan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan fisik.
- **Tujuan hidup yang jelas:** Memiliki tujuan yang ingin dicapai membantu seseorang tetap termotivasi meskipun ada keterbatasan fisik.

Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda dalam beradaptasi dengan kondisi fisik mereka. Adaptasi ini bisa berupa penyesuaian emosional, perubahan pola pikir, hingga strategi praktis dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

D. Kepribadian

Faktor adaptasi psikologis dalam kepribadian merujuk pada bagaimana karakter dan sifat individu memengaruhi kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan dalam hidup. Berikut beberapa faktor utama yang berperan dalam adaptasi psikologis terkait kepribadian:

1. Resiliensi (Ketahanan Diri)

- Individu dengan resiliensi tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dengan tekanan atau perubahan hidup.
- Mereka memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan.

2. Optimisme dan Pessimisme

- Orang yang optimis lebih cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, sehingga lebih mudah beradaptasi.
- Sebaliknya, individu yang pesimis sering merasa putus asa dan sulit menerima perubahan.

3. Kecerdasan Emosional

- Kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta orang lain membantu seseorang beradaptasi dengan lebih baik.
- Orang dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengatasi stres dan membangun hubungan yang mendukung adaptasi.

4. Keterbukaan terhadap Pengalaman (Openness to Experience)

- Orang yang terbuka terhadap pengalaman baru lebih fleksibel dan siap menghadapi perubahan.
- Mereka lebih mudah menerima ide-ide baru dan menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak terduga.

5. Ekstroversi dan Introversi

- Individu ekstrovert lebih cenderung mencari dukungan sosial dalam menghadapi perubahan, yang dapat mempercepat adaptasi.
- Sementara itu, introvert mungkin lebih mengandalkan strategi internal dan refleksi diri dalam menyesuaikan diri.

6. Lokus Kontrol (Internal vs. Eksternal)

- **Lokus kontrol internal:** Orang yang percaya bahwa mereka memiliki kendali atas hidupnya lebih proaktif dalam mencari solusi dan beradaptasi lebih cepat.
- **Lokus kontrol eksternal:** Individu yang merasa hidupnya ditentukan oleh faktor luar (nasib, orang lain) cenderung lebih sulit beradaptasi.

7. Kepercayaan Diri dan Harga Diri

- Orang dengan harga diri tinggi lebih yakin dalam menghadapi tantangan dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan.
- Sebaliknya, harga diri rendah bisa menyebabkan rasa cemas, ragu-ragu, dan kesulitan dalam beradaptasi.

8. Mekanisme Koping (Coping Mechanism)

- Strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi stres, seperti berpikir positif atau mencari solusi, sangat memengaruhi adaptasi.
- Mekanisme koping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau menyalahkan orang lain, dapat menghambat proses adaptasi.

Kepribadian berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang merespons perubahan dan tantangan. Faktor-faktor di atas mempengaruhi tingkat keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan situasi baru atau sulit.

E. Proses Belajar

Faktor adaptasi psikologis dalam proses belajar merujuk pada berbagai aspek yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, tantangan akademik, serta perubahan dalam metode atau materi pembelajaran. Berikut beberapa faktor utama yang berperan dalam adaptasi psikologis dalam proses belajar:

1. Motivasi dan Minat Belajar

- **Motivasi intrinsik:** Dorongan belajar yang berasal dari dalam diri (misalnya keingintahuan, kepuasan pribadi) membuat seseorang lebih mudah beradaptasi dalam belajar.
- **Motivasi ekstrinsik:** Pengaruh dari luar seperti penghargaan, nilai, atau tekanan sosial juga dapat mendorong seseorang untuk beradaptasi.
- **Minat terhadap materi:** Seseorang lebih cepat beradaptasi jika ia memiliki ketertarikan terhadap apa yang dipelajari.

2. Kecerdasan Emosional

- Kemampuan mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik berperan besar dalam adaptasi dalam pembelajaran.
- Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengatasi tantangan belajar dengan tenang dan berpikir jernih.

3. Resiliensi dan Ketahanan Diri

- Siswa yang tangguh tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.
- Mereka lebih mampu mencari solusi, meminta bantuan, dan mencoba pendekatan baru untuk memahami materi.

4. Pola Pikir (Mindset)

- **Growth mindset:** Orang yang percaya bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui usaha lebih cepat beradaptasi dengan tantangan belajar.
- **Fixed mindset:** Jika seseorang percaya bahwa kecerdasannya tetap dan tidak bisa berkembang, ia cenderung lebih sulit beradaptasi saat menghadapi kesulitan.

5. Dukungan Sosial

- Hubungan dengan teman, guru, dan keluarga dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi dalam belajar.
- Lingkungan yang suportif membantu siswa lebih percaya diri dan nyaman dalam menghadapi tantangan akademik.

6. Strategi dan Gaya Belajar

- Menemukan metode belajar yang sesuai (visual, auditori, kinestetik) dapat membantu seseorang beradaptasi lebih baik dalam memahami materi.

- Kemampuan mengatur waktu dan mengembangkan strategi belajar yang efektif juga mempercepat adaptasi.

7. Lokus Kontrol

- **Lokus kontrol internal:** Siswa yang percaya bahwa kesuksesan akademik bergantung pada usaha sendiri lebih cenderung menyesuaikan diri dengan tantangan belajar.
- **Lokus kontrol eksternal:** Jika seseorang merasa hasil belajarnya bergantung pada keberuntungan atau faktor luar, ia mungkin lebih sulit beradaptasi.

8. Kesehatan Mental dan Fisik

- Tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan beradaptasi dalam proses belajar.
- Pola tidur yang baik dan kesehatan fisik yang terjaga juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan belajar.

Adaptasi psikologis dalam proses belajar sangat dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi, mindset, kecerdasan emosional) dan eksternal (dukungan sosial, lingkungan belajar). Kemampuan untuk mengelola emosi, menemukan strategi yang tepat, dan tetap termotivasi akan membantu seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dalam belajar.

F. Lingkungan

Faktor adaptasi psikologis terhadap lingkungan merujuk pada berbagai aspek yang memengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau perubahan dalam lingkungan tempat ia tinggal, bekerja, atau belajar. Berikut beberapa faktor utama yang berperan dalam proses adaptasi psikologis terhadap lingkungan:

1. Faktor Individu

- **Kepribadian:** Orang dengan kepribadian terbuka (openness to experience) cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi lingkungan baru.
- **Resiliensi (ketahanan diri):** Individu yang tangguh lebih mampu menghadapi tantangan lingkungan tanpa merasa tertekan.
- **Motivasi dan tujuan hidup:** Memiliki tujuan yang jelas dapat membantu seseorang lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Faktor Emosional dan Mental

- **Kecerdasan emosional:** Kemampuan mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, dan menyesuaikan respons terhadap situasi sosial sangat berperan dalam adaptasi.
- **Tingkat stres dan kecemasan:** Orang yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung lebih sulit beradaptasi, sedangkan yang mampu mengelola stres lebih mudah menyesuaikan diri.

- **Pola pikir (mindset):**
 - **Growth mindset** (percaya bahwa kemampuan bisa berkembang) mempermudah adaptasi.
 - **Fixed mindset** (percaya bahwa sifat dan kemampuan tetap) dapat menghambat adaptasi.

3. Faktor Sosial

- **Dukungan sosial:** Keluarga, teman, dan komunitas yang suportif dapat membantu seseorang lebih nyaman dalam lingkungan baru.
- **Norma dan budaya lingkungan:** Seberapa mudah seseorang menerima atau menyesuaikan diri dengan norma dan budaya setempat sangat menentukan proses adaptasi.
- **Interaksi sosial:** Kemampuan berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain membantu mempercepat proses adaptasi.

4. Faktor Lingkungan Fisik

- **Kondisi geografis dan iklim:** Perubahan lingkungan fisik seperti cuaca ekstrem, polusi, atau perbedaan suhu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi.
- **Aksesibilitas dan fasilitas:** Lingkungan dengan fasilitas yang memadai (transportasi, kesehatan, tempat tinggal yang nyaman) lebih mendukung adaptasi psikologis.

5. Faktor Budaya dan Nilai-nilai

- **Perbedaan budaya:** Individu yang berpindah ke lingkungan dengan budaya yang sangat berbeda mungkin mengalami culture shock sebelum dapat beradaptasi sepenuhnya.
- **Toleransi terhadap perbedaan:** Kemampuan menerima dan memahami perbedaan budaya, agama, atau kebiasaan dalam lingkungan baru mempermudah adaptasi.

6. Faktor Ekonomi dan Pekerjaan

- **Kondisi finansial:** Ketidakstabilan ekonomi dapat menyebabkan stres dan memperlambat adaptasi terhadap lingkungan baru.
- **Stabilitas pekerjaan:** Jika seseorang memiliki pekerjaan atau aktivitas yang mendukung kehidupannya, adaptasi terhadap lingkungan baru akan lebih mudah.

Adaptasi psikologis terhadap lingkungan sangat dipengaruhi oleh faktor internal (kepribadian, pola pikir, kecerdasan emosional) dan eksternal (dukungan sosial, kondisi lingkungan, budaya).

Semakin fleksibel seseorang dalam menghadapi perubahan, semakin cepat ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

G. Agama dan Budaya

Faktor adaptasi psikologis terhadap **agama dan budaya** mencerminkan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan nilai-nilai, norma, dan keyakinan dalam lingkungan sosialnya. Proses

adaptasi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Berikut beberapa faktor utama yang berperan dalam adaptasi psikologis terhadap agama dan budaya:

1. Faktor Individu

- **Kepribadian:**
 - Orang dengan kepribadian terbuka (*openness to experience*) lebih mudah menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya dan agama.
 - Sebaliknya, individu dengan pola pikir kaku (*rigid mindset*) mungkin mengalami kesulitan dalam menerima perubahan atau keberagaman.
- **Resiliensi dan fleksibilitas mental:**
 - Kemampuan menghadapi perubahan dengan sikap positif membantu seseorang beradaptasi dalam lingkungan budaya atau agama yang baru.
- **Keyakinan pribadi dan nilai-nilai hidup:**
 - Semakin kuat seseorang memahami keyakinan pribadinya, semakin mudah ia menyesuaikan diri tanpa merasa kehilangan identitas.

2. Faktor Emosional dan Mental

- **Kecerdasan emosional:**
 - Memahami dan mengelola emosi dalam menghadapi perbedaan budaya atau agama membantu dalam adaptasi yang lebih baik.
- **Tingkat stres dan culture shock:**
 - Perubahan besar dalam budaya atau praktik keagamaan dapat menimbulkan stres, kecemasan, atau kejutan budaya (*culture shock*).
- **Pola pikir (mindset):**
 - **Growth mindset:** Seseorang yang percaya bahwa dirinya bisa belajar dan berkembang lebih mudah menerima perubahan.
 - **Fixed mindset:** Orang yang sulit menerima perbedaan mungkin merasa tertekan atau terisolasi.

3. Faktor Sosial

- **Dukungan sosial:**
 - Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, teman, dan komunitas, dapat membantu seseorang lebih nyaman dalam menyesuaikan diri dengan budaya atau agama tertentu.
- **Interaksi dengan kelompok lain:**
 - Seseorang yang aktif berinteraksi dengan orang dari latar belakang budaya atau agama berbeda akan lebih mudah beradaptasi.
- **Penerimaan dari masyarakat:**

- Jika lingkungan menerima keberagaman dan inklusif, proses adaptasi lebih mudah. Namun, jika ada diskriminasi atau stereotip, individu mungkin merasa tertekan.

4. Faktor Budaya dan Nilai-nilai

- **Norma sosial dan adat istiadat:**
 - Pemahaman dan penerimaan terhadap adat istiadat serta kebiasaan dalam budaya baru mempermudah adaptasi.
- **Perbedaan antara budaya asal dan budaya baru:**
 - Semakin besar perbedaan budaya, semakin besar tantangan adaptasi.
- **Nilai-nilai agama:**
 - Orang yang memiliki keyakinan agama yang kuat mungkin mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan budaya yang berbeda atau memiliki nilai-nilai yang bertentangan.

5. Faktor Lingkungan

- **Kebijakan dan sistem sosial:**
 - Negara atau komunitas yang menerapkan toleransi beragama dan keberagaman budaya mempermudah adaptasi psikologis.
- **Media dan pendidikan:**
 - Akses terhadap informasi yang mendukung pemahaman budaya dan agama baru dapat membantu dalam proses adaptasi.

Adaptasi psikologis terhadap agama dan budaya sangat dipengaruhi oleh faktor internal (kepribadian, resiliensi, pola pikir) dan eksternal (dukungan sosial, penerimaan masyarakat, lingkungan). Semakin terbuka seseorang terhadap perbedaan dan semakin kuat dukungan sosial yang dimiliki, semakin mudah ia menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

H. Usia

Faktor adaptasi psikologis terhadap **usia** berkaitan dengan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya umur. Adaptasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membantu individu menghadapi tantangan di setiap tahap kehidupan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi adaptasi psikologis terhadap usia:

1. Faktor Biologis dan Kesehatan

- **Kondisi fisik dan kesehatan:**
 - Kesehatan yang baik mempermudah seseorang beradaptasi dengan perubahan usia.
 - Penyakit kronis atau penurunan fungsi tubuh bisa menjadi tantangan dalam adaptasi.

- **Perubahan hormonal dan neurologis:**
 - Seiring bertambahnya usia, perubahan hormon dan fungsi otak dapat memengaruhi suasana hati, energi, dan daya ingat.

2. Faktor Emosional dan Mental

- **Kecerdasan emosional:**
 - Kemampuan mengenali dan mengelola emosi membantu seseorang menghadapi perubahan yang datang dengan usia.
- **Resiliensi dan fleksibilitas mental:**
 - Orang yang memiliki ketahanan psikologis lebih mudah menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidup.
- **Tingkat stres dan kecemasan:**
 - Stres akibat penuaan, perubahan peran sosial, atau kehilangan orang terdekat bisa mempengaruhi adaptasi.

3. Faktor Sosial dan Relasi

- **Dukungan sosial:**
 - Hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan usia.
- **Perubahan peran sosial:**
 - Pergeseran peran dalam keluarga dan masyarakat (misalnya dari pekerja ke pensiunan, dari orang tua aktif ke kakek-nenek) memerlukan adaptasi.
- **Penerimaan dari lingkungan:**
 - Norma sosial terkait usia dapat memengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri, seperti stigma terhadap lansia atau ekspektasi terhadap generasi muda.

4. Faktor Psikologis dan Kognitif

- **Pola pikir (mindset):**
 - **Growth mindset:** Orang yang percaya bahwa mereka bisa terus belajar dan berkembang lebih mudah beradaptasi dengan perubahan usia.
 - **Fixed mindset:** Orang yang merasa bahwa penuaan adalah penurunan mutlak cenderung lebih sulit menyesuaikan diri.
- **Kapasitas kognitif:**
 - Kemampuan berpikir dan memproses informasi dapat berubah seiring bertambahnya usia, memengaruhi cara seseorang beradaptasi dengan tantangan baru.

5. Faktor Lingkungan dan Gaya Hidup

- **Kondisi ekonomi:**

- Stabilitas finansial dapat memberikan kenyamanan dalam menghadapi perubahan usia, seperti pensiun atau kebutuhan kesehatan.
- **Akses terhadap fasilitas dan layanan:**
 - Lingkungan yang ramah usia (misalnya akses kesehatan, fasilitas rekreasi, dan komunitas sosial) dapat mempermudah adaptasi.
- **Gaya hidup dan kebiasaan:**
 - Pola makan sehat, aktivitas fisik, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial dan intelektual dapat membantu seseorang menyesuaikan diri dengan penuaan.

Kesimpulan

Adaptasi psikologis terhadap usia dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, emosional, sosial, dan lingkungan. Individu yang memiliki pola pikir fleksibel, hubungan sosial yang kuat, serta gaya hidup sehat cenderung lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di setiap tahap kehidupan.

I. Pendidikan

Faktor adaptasi psikologis dalam **pendidikan** berkaitan dengan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, metode pembelajaran, tuntutan akademik, serta perubahan dalam sistem pendidikan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi adaptasi psikologis dalam pendidikan:

1. Faktor Individu

- **Motivasi Belajar**
 - **Motivasi intrinsik** (keingintahuan, minat pribadi) meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tantangan pendidikan.
 - **Motivasi ekstrinsik** (nilai, penghargaan, dorongan dari orang lain) dapat membantu seseorang tetap termotivasi.
- **Kepribadian**
 - Orang yang terbuka terhadap pengalaman (*openness to experience*) lebih mudah menerima perubahan dalam sistem atau metode pembelajaran.
 - Individu yang ekstrovert lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekolah atau kampus, sedangkan introvert mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri.
- **Kecerdasan Emosional**
 - Kemampuan mengenali, mengelola emosi, dan memahami perasaan orang lain membantu dalam menghadapi tekanan akademik dan interaksi sosial.

- **Pola Pikir (Mindset)**
 - **Growth mindset:** Percaya bahwa kemampuan dapat berkembang dengan usaha mempermudah adaptasi terhadap tantangan belajar.
 - **Fixed mindset:** Jika seseorang merasa kecerdasannya tetap dan tidak bisa berkembang, ia mungkin lebih sulit beradaptasi.

2. Faktor Sosial dan Dukungan Lingkungan

- **Dukungan dari Keluarga**
 - Orang tua yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan anak dalam menghadapi tantangan pendidikan.
- **Hubungan dengan Teman dan Guru**
 - Interaksi sosial yang baik dengan teman sebaya dan guru dapat membantu siswa lebih nyaman dan percaya diri dalam lingkungan belajar.
- **Budaya Sekolah atau Kampus**
 - Lingkungan belajar yang inklusif dan suportif mempermudah siswa untuk menyesuaikan diri, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang budaya atau pendidikan yang berbeda.

3. Faktor Akademik dan Metode Pembelajaran

- **Gaya Belajar yang Sesuai**
 - Menyesuaikan metode belajar dengan preferensi individu (visual, auditori, kinestetik) membantu meningkatkan efektivitas belajar.
- **Teknologi dalam Pendidikan**
 - Adaptasi terhadap pembelajaran digital atau teknologi baru dalam pendidikan (misalnya e-learning) mempengaruhi proses belajar.
- **Tingkat Kesulitan Materi**
 - Jika materi terlalu sulit tanpa dukungan yang memadai, siswa dapat mengalami stres akademik yang menghambat adaptasi.

4. Faktor Emosional dan Mental

- **Tingkat Stres dan Kecemasan Akademik**
 - Tekanan ujian, tuntutan tugas, atau ekspektasi tinggi bisa menyebabkan stres dan mempersulit adaptasi dalam lingkungan pendidikan.
- **Mekanisme Koping (Coping Mechanism)**
 - Siswa yang menggunakan strategi koping yang sehat (seperti manajemen waktu, berpikir positif) lebih mudah beradaptasi.
 - Strategi koping yang kurang efektif (menghindari masalah, menunda tugas) dapat menghambat adaptasi.

5. Faktor Lingkungan Fisik dan Ekonomi

- **Fasilitas Pendidikan**
 - Akses terhadap sumber belajar, ruang kelas yang nyaman, dan teknologi mendukung proses adaptasi akademik.
- **Kondisi Ekonomi**
 - Stabilitas finansial keluarga dapat memengaruhi akses ke pendidikan yang berkualitas dan kesejahteraan mental siswa dalam belajar.

Kesimpulan

Adaptasi psikologis dalam pendidikan dipengaruhi oleh faktor individu (motivasi, kepribadian, kecerdasan emosional), dukungan sosial (keluarga, teman, guru), serta aspek akademik dan lingkungan. Siswa yang memiliki pola pikir positif, keterampilan mengelola emosi, serta dukungan dari lingkungan cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan pendidikan.

J. Pekerjaan

Adaptasi psikologis dalam pekerjaan mengacu pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, tugas, tekanan, dan perubahan yang terjadi di tempat kerja. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berhubungan dengan individu, lingkungan kerja, serta dukungan sosial. Berikut adalah faktor-faktor utama yang memengaruhi adaptasi psikologis dalam pekerjaan:

1. Faktor Individu

- **Kepribadian**
 - Orang dengan kepribadian terbuka (*openness to experience*) lebih mudah menerima perubahan di tempat kerja.
 - Individu ekstrovert mungkin lebih cepat beradaptasi dalam lingkungan kerja yang dinamis, sementara introvert mungkin lebih nyaman dalam pekerjaan yang lebih terstruktur dan mandiri.
- **Motivasi dan Sikap Kerja**
 - Motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri seperti kepuasan kerja) dan ekstrinsik (gaji, promosi) mempengaruhi kemampuan adaptasi.
 - Sikap positif terhadap pekerjaan membantu menghadapi tantangan dengan lebih baik.
- **Resiliensi dan Fleksibilitas Mental**
 - Individu yang resilien lebih mampu menghadapi tekanan, kegagalan, atau perubahan di tempat kerja tanpa kehilangan semangat.

- Fleksibilitas mental membantu seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi, kebijakan, atau tugas kerja.
- **Kecerdasan Emosional**
 - Kemampuan mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, dan berkomunikasi secara efektif sangat penting untuk beradaptasi dalam lingkungan kerja.

2. Faktor Lingkungan Kerja

- **Budaya Organisasi**
 - Keselarasan antara nilai-nilai individu dengan budaya perusahaan dapat mempercepat adaptasi.
 - Perusahaan dengan budaya kerja yang inklusif dan suportif lebih membantu karyawan baru dalam beradaptasi.
- **Beban Kerja dan Tanggung Jawab**
 - Beban kerja yang terlalu berat atau tidak jelas dapat menghambat adaptasi dan menyebabkan stres.
 - Pekerjaan yang memiliki sistem pendampingan (mentorship) dan pelatihan mempermudah proses adaptasi.
- **Teknologi dan Inovasi**
 - Kemampuan individu untuk mengikuti perkembangan teknologi dan sistem baru di tempat kerja sangat menentukan keberhasilan adaptasi.
- **Sistem Manajemen dan Kepemimpinan**
 - Gaya kepemimpinan yang mendukung dan komunikatif dapat membantu karyawan beradaptasi dengan lebih mudah.
 - Manajer yang memberi umpan balik konstruktif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi kerja.

3. Faktor Sosial dan Relasi Kerja

- **Hubungan dengan Rekan Kerja**
 - Dukungan dari rekan kerja membantu seseorang merasa diterima dan nyaman dalam lingkungan baru.
- **Dukungan dari Atasan**
 - Pemimpin yang responsif dan memberikan bimbingan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan kerja.
- **Norma dan Etika Kerja**

- Pemahaman terhadap norma, aturan, dan kebiasaan di tempat kerja mempengaruhi seberapa cepat seseorang bisa menyesuaikan diri.

4. Faktor Emosional dan Mental

- **Stres dan Kesehatan Mental**
 - Kemampuan mengelola stres dan menjaga kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap adaptasi kerja.
- **Mekanisme Koping (Coping Mechanism)**
 - Karyawan yang menggunakan strategi koping yang sehat (manajemen waktu, berbicara dengan kolega, berpikir positif) lebih cepat beradaptasi.
 - Menghindari masalah atau bekerja secara berlebihan tanpa istirahat dapat menghambat adaptasi.

5. Faktor Ekonomi dan Stabilitas Karier

- **Kondisi Finansial**
 - Keamanan finansial dapat mengurangi kecemasan dan memungkinkan seseorang lebih fokus dalam beradaptasi dengan pekerjaan.
- **Kesempatan Pengembangan Diri**
 - Perusahaan yang menyediakan pelatihan dan peluang karier membantu karyawan lebih mudah menyesuaikan diri dan berkembang dalam pekerjaan.

Kesimpulan

Adaptasi psikologis dalam pekerjaan dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu (kepribadian, motivasi, kecerdasan emosional), lingkungan kerja (budaya organisasi, teknologi, kepemimpinan), serta dukungan sosial dan emosional. Individu yang fleksibel, memiliki strategi coping yang baik, serta mendapat dukungan dari lingkungan kerja cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan berkembang dalam karier mereka.

K. Pengalaman

Faktor adaptasi psikologis pengalaman mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi cara seseorang beradaptasi dengan perubahan atau tantangan yang mereka hadapi dalam hidup. Faktor-faktor ini berhubungan dengan bagaimana individu merespon dan mengelola pengalaman-pengalaman baru, baik yang positif maupun negatif. Beberapa faktor penting dalam adaptasi psikologis pengalaman adalah:

1. **Pengalaman Sebelumnya:** Pengalaman masa lalu seseorang dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons situasi baru. Jika seseorang pernah mengalami situasi yang mirip sebelumnya, mereka mungkin lebih siap untuk menghadapinya dengan cara yang lebih efektif.
2. **Resiliensi:** Kemampuan individu untuk pulih dari stres atau kesulitan sangat penting dalam adaptasi psikologis. Orang yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan perubahan dengan cara yang sehat.
3. **Keterampilan Koping:** Kemampuan untuk mengelola stres dan emosi melalui berbagai teknik koping (misalnya, relaksasi, berbicara dengan orang lain, atau olahraga) sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang dapat beradaptasi dengan pengalaman baru.
4. **Ciri Kepribadian:** Kepribadian seseorang juga memainkan peran dalam adaptasi psikologis. Misalnya, orang yang lebih terbuka atau fleksibel mungkin lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dibandingkan dengan mereka yang lebih tertutup atau kaku dalam pemikiran.
5. **Dukungan Sosial:** Dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja sangat penting dalam membantu seseorang mengatasi perubahan dan pengalaman baru. Orang yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lebih baik.
6. **Emosi dan Persepsi:** Bagaimana seseorang merasakan dan menilai pengalaman mereka juga mempengaruhi adaptasi psikologis. Jika seseorang melihat perubahan sebagai tantangan yang dapat diatasi, mereka lebih cenderung beradaptasi dengan baik dibandingkan jika mereka melihatnya sebagai ancaman.
7. **Konteks Budaya dan Sosial:** Nilai-nilai budaya dan sosial juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang beradaptasi dengan pengalaman. Setiap budaya memiliki cara tertentu dalam menangani stres, perubahan, dan pengalaman hidup lainnya.

Adaptasi psikologis bukan hanya soal mengatasi tantangan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan dapat mempengaruhi cara seseorang berkembang sepanjang hidup.

L. Supresi

Supresi adalah salah satu mekanisme pertahanan psikologis yang melibatkan penekanan atau penghindaran dari pikiran, perasaan, atau kenangan yang tidak diinginkan agar tidak mempengaruhi individu secara langsung. Supresi biasanya dilakukan secara sadar, berlawanan dengan mekanisme pertahanan lainnya yang lebih tidak sadar. Dalam konteks adaptasi psikologis,

supresi dapat memainkan peran yang kompleks. Beberapa faktor yang mempengaruhi adaptasi psikologis melalui supresi meliputi:

1. **Keterampilan Koping:** Orang yang cenderung menggunakan supresi sebagai cara untuk mengatasi stres atau perasaan yang tidak nyaman mungkin kurang mengembangkan keterampilan koping yang lebih sehat. Supresi dapat memberikan rasa lega sementara, tetapi tidak selalu efektif dalam jangka panjang untuk menangani emosi atau masalah yang mendalam.
2. **Emosi dan Stres:** Supresi dapat mengurangi intensitas perasaan tertentu dalam jangka pendek, tetapi dalam banyak kasus, perasaan yang ditekan tetap ada dan bisa muncul kembali dalam bentuk lain, seperti stres, kecemasan, atau bahkan ledakan emosi. Proses ini dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan pengalaman baru, terutama jika perasaan yang ditekan tidak pernah diproses.
3. **Kebutuhan akan Kontrol:** Beberapa individu menggunakan supresi untuk menjaga rasa kontrol atas emosi mereka, terutama dalam situasi yang membuat mereka merasa cemas atau terancam. Dalam hal ini, supresi bisa dianggap sebagai upaya untuk menghindari kerentanannya, namun ini dapat memperburuk ketegangan psikologis seiring waktu jika tidak diimbangi dengan cara yang lebih konstruktif untuk mengatasi masalah.
4. **Persepsi Diri:** Individu yang sering menggunakan supresi mungkin mulai mempersepsikan diri mereka sebagai orang yang tidak bisa menghadapi perasaan atau masalah mereka secara langsung. Ini bisa berdampak pada harga diri mereka dan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan atau pengalaman yang baru.
5. **Konteks Sosial dan Budaya:** Beberapa budaya atau keluarga lebih mendorong penggunaan supresi, menganggapnya sebagai cara untuk menjaga kehormatan atau menjaga kestabilan dalam hubungan sosial. Ini bisa mempengaruhi bagaimana individu mengelola emosi mereka dan beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi.
6. **Fleksibilitas Psikologis:** Supresi yang berlebihan dapat mengurangi fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan perasaan yang muncul. Jika seseorang terus-menerus menekan perasaan atau pengalaman emosionalnya, mereka mungkin merasa terjebak dalam pola pikir atau pola perilaku tertentu, yang membuatnya sulit untuk berkembang dan menyesuaikan diri dengan pengalaman baru.
7. **Kesehatan Mental:** Supresi yang tidak terkendali atau digunakan sebagai cara utama untuk mengatasi perasaan dapat berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) di masa depan. Oleh

karena itu, jika seseorang terus-menerus bergantung pada supresi, ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan cara yang lebih sehat.

Pada akhirnya, supresi dapat membantu seseorang untuk sementara menghindari perasaan atau kenangan yang sulit, namun jika digunakan terlalu sering atau dalam jangka panjang, dapat menghalangi adaptasi psikologis yang lebih sehat. Sebaliknya, pemrosesan emosi yang lebih terbuka dan reflektif dapat membantu individu beradaptasi dengan pengalaman hidup dengan lebih efektif.

M. Cara Berfikir

Faktor adaptasi psikologi yang berkaitan dengan cara berpikir sangat penting dalam menentukan bagaimana seseorang beradaptasi dengan pengalaman, perubahan, dan tantangan dalam hidup. Cara berpikir yang fleksibel dan sehat dapat memudahkan seseorang untuk mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan situasi baru, sedangkan pola pikir yang kaku atau negatif dapat menghambat proses adaptasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi adaptasi psikologis melalui cara berpikir antara lain:

1. Pola Pikir Terbuka vs. Kaku:

- **Pola pikir terbuka** adalah kemampuan untuk menerima ide baru, perspektif yang berbeda, dan kemampuan untuk melihat banyak sisi dari suatu masalah. Ini dapat membantu seseorang beradaptasi dengan lebih mudah karena mereka lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan.
- Sebaliknya, **pola pikir kaku** membuat seseorang merasa sulit untuk menerima perubahan atau ide baru, sehingga mereka lebih cenderung merasa terjebak dalam cara-cara lama dan sulit beradaptasi dengan situasi yang berubah.

2. Pemikiran Positif vs. Negatif:

- Orang dengan **pola pikir positif** cenderung melihat situasi secara optimis, menganggap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh, dan lebih cepat bangkit dari kegagalan. Ini sangat mendukung proses adaptasi karena mereka lebih mampu mencari solusi dan berfokus pada kemungkinan positif.
- Sebaliknya, **pemikiran negatif** seringkali melihat hal-hal dari sisi buruk, membuat seseorang merasa cemas, pesimis, dan lebih takut akan perubahan. Pemikiran semacam ini bisa menghambat kemampuan untuk beradaptasi karena individu tersebut merasa lebih terintimidasi oleh tantangan.

3. Pemecahan Masalah:

- Cara berpikir yang terorganisir dan strategis sangat penting untuk beradaptasi dengan situasi baru. Orang yang memiliki kemampuan **pemecahan masalah yang baik** dapat dengan cepat menemukan cara untuk mengatasi hambatan dan merespons perubahan dengan lebih efektif.
- Tanpa keterampilan pemecahan masalah, seseorang mungkin merasa kewalahan atau kebingungan ketika menghadapi masalah, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi.

4. Kognisi Fleksibel:

- **Kognisi fleksibel** merujuk pada kemampuan untuk menyesuaikan cara berpikir berdasarkan konteks yang berbeda. Ini sangat penting dalam adaptasi psikologis karena situasi dan tantangan hidup sering kali berubah. Orang yang memiliki kognisi fleksibel dapat berpindah dari satu perspektif ke perspektif lain, memungkinkan mereka untuk mencari solusi alternatif atau strategi yang lebih sesuai dengan keadaan baru.

5. Atensi dan Fokus:

- **Kemampuan untuk fokus** pada hal-hal yang relevan dan mengabaikan gangguan adalah faktor penting dalam adaptasi psikologis. Orang yang mampu fokus pada hal-hal yang penting cenderung lebih efektif dalam beradaptasi dengan situasi baru, karena mereka tidak mudah terdistraksi oleh aspek-aspek yang kurang penting.
- Sebaliknya, **keterbatasan fokus** atau ketidakmampuan untuk mengarahkan perhatian dapat membuat seseorang merasa terjebak dalam detail-detail kecil atau hal-hal yang tidak membantu dalam menghadapi tantangan besar.

6. Pengaruh Pengalaman Masa Lalu:

- **Cara berpikir yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu** dapat membantu seseorang mengidentifikasi pola dan hasil yang berhasil atau gagal di masa lalu, dan kemudian menggunakan wawasan tersebut untuk mengadaptasi pendekatan mereka di masa depan. Jika seseorang terbuka untuk belajar dari pengalaman mereka, mereka akan lebih mudah beradaptasi dengan pengalaman baru.
- Namun, cara berpikir yang dipenuhi dengan **kesalahan atau kegagalan masa lalu** dapat menghambat adaptasi karena orang tersebut mungkin menjadi terlalu waspada atau takut mengambil risiko.

7. Keterampilan Metakognisi:

- **Metakognisi** adalah kemampuan untuk berpikir tentang cara kita berpikir, yaitu kemampuan untuk merefleksikan proses kognitif kita. Orang yang memiliki keterampilan metakognisi yang baik bisa mengevaluasi cara berpikir mereka sendiri, mengenali bias atau kesalahan dalam pemikiran, dan memperbaikinya. Hal ini memudahkan individu untuk beradaptasi dengan lebih baik karena mereka dapat memperbaiki pola pikir yang kurang efektif.

8. **Penerimaan dan Fleksibilitas Emosional:**

- Orang yang mampu **menerima perasaan** mereka, termasuk perasaan yang sulit atau tidak nyaman, akan lebih mudah beradaptasi. Cara berpikir yang menerima kenyataan dan perasaan seperti kecemasan atau frustrasi memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan dan tantangan.
- Sebaliknya, **menahan atau menolak perasaan** bisa menghambat adaptasi karena individu tersebut mungkin menghabiskan terlalu banyak energi untuk melawan atau menghindari perasaan mereka, yang membuatnya lebih sulit untuk fokus pada solusi atau penyesuaian yang diperlukan.

9. **Mindset Pertumbuhan vs. Mindset Tetap:**

- **Mindset pertumbuhan** adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman. Orang dengan mindset ini lebih cenderung untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang dan lebih mudah beradaptasi.
- **Mindset tetap**, di sisi lain, percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan bersifat tetap dan tidak dapat berubah. Orang dengan mindset ini lebih mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, yang dapat menghambat adaptasi mereka terhadap situasi baru.

Secara keseluruhan, cara berpikir yang terbuka, positif, dan fleksibel sangat mendukung kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan hidup. Sebaliknya, cara berpikir yang kaku atau negatif bisa membuat individu merasa terhambat dan sulit beradaptasi.

BAB VII

PERAN DAN TANGGUNG JAWAB BIDAN, PASANGAN, DAN KELUARGA

A. Bidan Sebagai Advokator

Bidan sebagai **advokator** memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung hak-hak dan kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga dalam konteks kesehatan reproduksi. Sebagai advokator, bidan bertanggung jawab untuk memperjuangkan kepentingan pasien mereka, memberikan informasi yang akurat dan membantu mereka mengakses layanan yang mereka butuhkan. Berikut adalah beberapa peran bidan sebagai advokator:

1. Memberikan Pendidikan dan Informasi Kesehatan

- Sebagai advokator, bidan memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil, pasangan, dan keluarga mengenai kesehatan reproduksi, perawatan kehamilan, persalinan, serta perawatan bayi. Dengan memberikan informasi yang jelas, bidan dapat membantu pasien untuk membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan mereka.
- Bidan juga berperan dalam mengedukasi masyarakat mengenai isu-isu seperti penyuluhan keluarga berencana, deteksi dini masalah kesehatan, serta praktik kesehatan yang aman.

2. Mendukung Hak-hak Reproduksi

- Bidan sebagai advokator memperjuangkan hak-hak pasien, termasuk hak atas pelayanan kesehatan yang aman, akses terhadap perawatan yang memadai.

B. Bidan Sebagai Edukator

Bidan sebagai **edukator** memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil, pasangan, keluarga, serta masyarakat luas terkait kesehatan reproduksi dan perawatan selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Peran bidan sebagai edukator tidak hanya terbatas pada memberikan informasi medis, tetapi juga melibatkan pemberdayaan pasien agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat mengenai kesehatan mereka. Berikut adalah beberapa aspek peran bidan sebagai edukator:

1. Pendidikan Antenatal (ANC)

- Salah satu peran utama bidan sebagai edukator adalah memberikan pendidikan kepada ibu hamil selama kunjungan antenatal. Bidan memberikan informasi mengenai tanda-tanda kehamilan sehat, perubahan tubuh yang terjadi, pentingnya pemeriksaan rutin, serta cara-cara menjaga kesehatan ibu dan janin.
- Bidan juga mengajarkan ibu hamil tentang perawatan gizi, olahraga yang aman, serta mengenali tanda-tanda komplikasi yang memerlukan perhatian medis.

2. Pendidikan Persalinan

- Bidan juga mengedukasi ibu hamil mengenai proses persalinan, termasuk berbagai pilihan yang ada (misalnya persalinan normal atau caesar, teknik pernapasan, dan posisi melahirkan).
- Mereka mengajarkan ibu cara mengelola rasa sakit, memberi pemahaman tentang manfaat dan potensi risiko dari prosedur medis yang mungkin dilakukan selama persalinan, serta memberikan dukungan mental dan emosional.

3. Pendidikan Pasca Persalinan

- Setelah melahirkan, bidan memberikan edukasi mengenai perawatan ibu pasca persalinan, termasuk pemulihan fisik dan mental setelah melahirkan, tanda-tanda infeksi, serta pentingnya perawatan diri dan nutrisi untuk mendukung proses pemulihan.
- Selain itu, bidan juga mengajarkan ibu mengenai perawatan bayi baru lahir, seperti cara menyusui yang benar, perawatan tali pusat, imunisasi, dan bagaimana mengatasi masalah umum yang muncul setelah kelahiran, seperti bayi kuning atau demam.

4. Kesehatan Seksual dan Reproduksi

- Bidan memainkan peran penting dalam memberikan edukasi tentang kesehatan seksual dan reproduksi bagi remaja dan pasangan. Mereka mengajarkan tentang kontrasepsi, perencanaan keluarga, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi secara berkala untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang.
- Bidan juga dapat mengedukasi masyarakat tentang penyakit menular seksual dan cara-cara pencegahannya, termasuk penggunaan kondom dan pentingnya pemeriksaan kesehatan.

5. Mengedukasi Tentang Kesehatan Mental Ibu

- Kesehatan mental ibu juga menjadi bagian penting dalam edukasi bidan. Mereka mengedukasi ibu tentang pentingnya kesejahteraan mental selama kehamilan dan setelah melahirkan, serta bagaimana mengelola stres dan kecemasan.
- Bidan dapat mengenali tanda-tanda depresi pasca melahirkan dan memberikan informasi kepada ibu tentang sumber dukungan yang tersedia, seperti konseling atau kelompok dukungan.

6. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat

- Selain bekerja dengan individu, bidan juga berperan dalam penyuluhan kesehatan di tingkat komunitas. Mereka dapat mengadakan kelas atau seminar tentang kesehatan ibu dan anak, perencanaan keluarga, serta pentingnya pola hidup sehat.
- Bidan juga berperan dalam mengedukasi masyarakat tentang praktik-praktik kesehatan yang aman, termasuk pentingnya imunisasi, kebersihan, serta pencegahan penyakit.

7. Penyuluhan Keluarga Berencana

- Bidan sebagai edukator sangat penting dalam mendidik pasangan suami istri tentang pilihan metode kontrasepsi yang tepat, cara penggunaannya, serta manfaat dan risikonya. Dengan memberikan informasi yang tepat, bidan membantu pasangan untuk merencanakan keluarga dengan lebih baik dan mengurangi angka kelahiran yang tidak direncanakan.

8. Pemberdayaan Pasien

- Sebagai edukator, bidan juga memberdayakan pasien untuk membuat keputusan yang terinformasi mengenai tubuh dan kesehatan mereka. Ini mencakup memberikan pilihan, menjelaskan prosedur medis, dan menghargai keputusan pasien terkait cara mereka ingin mengelola kehamilan dan persalinan.
- Pemberdayaan ini memungkinkan pasien untuk merasa lebih percaya diri dan kontrol atas proses kesehatan mereka.

Secara keseluruhan, bidan berperan sebagai edukator yang tidak hanya memberikan informasi medis, tetapi juga memberdayakan individu dan masyarakat untuk mengambil keputusan yang sehat dan terinformasi mengenai kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mereka. Peran edukasi ini juga dapat membantu mengurangi angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

C. Bidan Sebagai Fasilitator

Bidang kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga memiliki peran penting sebagai **fasilitator** dalam berbagai konteks, seperti edukasi, komunitas, dan kebijakan kesehatan.

Berikut adalah beberapa aspek peran bidan sebagai fasilitator:

1. Fasilitator dalam Pelayanan Kesehatan

- Membantu ibu hamil, bersalin, dan nifas dalam mendapatkan pelayanan yang sesuai.
- Memberikan pendampingan dalam proses persalinan dengan pendekatan yang aman dan nyaman.
- Memfasilitasi akses ke layanan kesehatan, termasuk rujukan jika diperlukan.

2. Fasilitator dalam Edukasi Kesehatan

- Memberikan penyuluhan kepada ibu hamil dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, dan perawatan bayi baru lahir.
- Mengajarkan praktik kesehatan yang baik, seperti pemberian ASI eksklusif dan KB.
- Menjadi penghubung antara tenaga medis dan masyarakat dalam meningkatkan pemahaman kesehatan.

3. Fasilitator dalam Komunitas

- Mengadakan kelas ibu hamil atau ibu menyusui di komunitas.

- Menjalin kerja sama dengan kader kesehatan dan organisasi masyarakat.
- Memberdayakan perempuan dalam aspek kesehatan reproduksi.

4. Fasilitator dalam Kebijakan Kesehatan

- Mengadvokasi kebijakan yang berpihak pada kesehatan ibu dan anak.
- Berperan dalam program pemerintah, seperti Posyandu dan Gerakan Sayang Ibu.
- Menjadi bagian dari tim lintas sektor untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

Sebagai fasilitator, bidan berperan aktif dalam memastikan setiap perempuan mendapatkan informasi dan layanan kesehatan yang optimal, serta mendukung peningkatan kesejahteraan ibu dan anak di masyarakat.

D. Bidan Sebagai Motivator

Bidang kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memiliki peran penting sebagai **motivator** bagi ibu hamil, bersalin, dan nifas. Seorang bidan harus mampu memberikan dorongan semangat, mendukung psikologis, dan membangun rasa percaya diri bagi ibu dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi.

Peran Bidan sebagai Motivator:

1. Memberikan Edukasi dan Penyuluhan

- Memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi.
- Menjelaskan pentingnya pola hidup sehat, gizi seimbang, dan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

2. Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu

- Meyakinkan ibu bahwa ia mampu melalui proses persalinan dengan baik.
- Memberikan dukungan emosional agar ibu tidak cemas atau takut menghadapi persalinan.

3. Membantu Mengatasi Rasa Takut dan Cemas

- Memberikan pemahaman bahwa persalinan adalah proses alami yang bisa dijalani dengan baik.
- Mengajarkan teknik relaksasi dan pernapasan agar ibu lebih tenang.

4. Mendorong Peran Aktif Keluarga

- Mengajak suami dan keluarga untuk mendukung ibu selama kehamilan dan setelah melahirkan.

- Menjelaskan pentingnya dukungan emosional bagi kesejahteraan ibu dan bayi.

5. Menjadi Teladan bagi Masyarakat

- Memberikan contoh positif dalam menjaga kesehatan dan kebersihan.
- Menginspirasi ibu-ibu lain untuk menjalani kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman.

Sebagai motivator, bidan tidak hanya berperan sebagai tenaga kesehatan tetapi juga sebagai pendamping yang memberikan semangat dan keyakinan kepada ibu agar dapat menjalani masa kehamilan dan persalinan dengan optimisme dan kesiapan mental.

BAB VIII
KELAINAN-KELAINAN PSIKOLOGI YANG TERDAPAT PADA MASA KEHAMILAN
DAN PERSALINAN

Secara psikologi, setelah melahirkan seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik. Wanita banyak mengalami perubahan emosi selama masa nifas sementara ia menyesuaikan diri menjadi seorang ibu. Penting sekali sebagai bidan untuk mengetahui tentang penyesuaian psikologis yang normal sehingga ia dapat menilai apakah seorang ibu memerlukan asuhan khusus dalam masa nifas ini. **(Ambarwati, 2010 : 87)**. Gangguan psikologi masa nifas meliputi :

begitu selesai proses kelahiran dan biasanya akan hilang setelah beberapa hari sampai seminggu setelah melahirkan. Seseorang yang baru melahirkan dapat terkena perubahan mood secara tiba-tiba/ tak terduga, merasa sedih, menangis tak henti tanpa sebab, kehilangan nafsu makan, tak tenang, gundah dan kesepian. **(Sujiyatini dkk, 2010 : 192).**

Tidak ada perawatan khusus untuk postpartum blues jika tidak ada gejala yang signifikan. Empati dan dukungan keluarga serta staf kesehatan diperlukan. Jika gejala tetap ada lebih dari dua minggu diperlukan bantuan profesional. **(Bahiyatun, 2009 : 65).**

Namun apabila postpartum blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan atau postpartum depression, itulah kenapa akan membantu bila kita tidak menganggapnya sebagai kejadian yang tidak penting. Bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis **(Marshall : 2004 :25-26).**

2. Postpartum depression

Sekitar



10% wanita
setelah
melahirkan
mengalami post
natal
depression atau
postpartum

depression. Gejala dari postpartum depresi ini yaitu merasa letih, mudah putus asa, depresi, serangan panik, tidak tertarik untuk melakukan hubungan seksual, sulit tidur walaupun sangat lelah, tegang, pikiran obsesif dan tidak terkontrol, mempunyai rasa bersalah yang berlebihan terhadap sesuatu. **(Jhaquin, 2010 : 39).**

Penyebab kelainan ini juga belum diketahui secara pasti, tetapi seorang wanita akan lebih mungkin mengalami depresi postpartum jika secara social dan emosional ia terisolasi atau mengalami peristiwa kehidupan yang penuh dengan stres terhadap kondisi jiwanya , terutama selama masa-masa kehamilan dan menjelang persalinan.

(Hendrik, 2006 : 144).

Postpartum depression ini dapat terjadi kapanpun di dalam jangka waktu satu tahun setelah melahirkan. Postpartum depression ini memerlukan perawatan dokter melalui konsultasi, group support dan pengobatan. **(Sujiyatini, 2010 : 193).**

3. Postpartum psikosis



Gangguan jiwa yang serius, yang timbul karena penyebab organik atau fungsional/ emosional dan menunjukkan gangguan kemampuan berpikir, bereaksi secara emosional meningkat, berkomunikasi, menafsirkan kenyataan dan bertindak sesuai dengan kenyataan. Psikosis merupakan gangguan kepribadian yang menyebabkan ketidakmampuan menilai realita dengan fantasi dirinya. **(Rukiyah, 2010: 383)**

Postpartum psikosis merupakan keadaan dimana wanita mengalami tekanan jiwa yang sangat hebat yang bisa menetap sampai setahun. Gangguan kejiwaan ini juga bisa selalu kambuh setiap pasca melahirkan. **(W. Benedicta, 2010: 104).**

Postpartum psikosis merupakan gangguan mental berat pasca melahirkan yang memiliki gejala-gejala yang mirip dengan postpartum depression ditambah penderita sering berkhayal, berhalusinasi dan bingung hingga muncul pikiran ingin melukai bayinya dan dirinya sendiri, tanpa menyadari bahwa pikiran-pikiran itu tidak masuk akal. Jadi resiko untuk bunuh diri atau membunuh bayinya lebih besar dari pada postpartum depression. **(H. Budhyastuti, 2011: 322).**

A. Konsep Dasar Postpartum Blues

1. Definisi Postpartum Blues

Fenomena pasca partum awal atau baby blues merupakan sekuel umum kelahirannya bayi, biasanya terjadi pada 70% wanita. Karakteristik postpartum blues meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga. **(Sulistiyawati, 2009 : 90).**

Postpartum blues dapat terjadi setiap waktu setelah wanita melahirkan, tetapi seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat pascapartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas pascapartum. **(Bobak, 2005: 757).**

Postpartum blues sendiri sudah dikenal sejak lama. Savage pada tahun 1875 telah menulis referensi di literature kedokteran mengenai suatu keadaan disforia ringan pasca-salin yang disebut sebagai 'milk fever' karena gejala disforia tersebut muncul bersamaan dengan laktasi. Dewasa ini, postpartum blues (PPB) atau sering juga disebut maternity blues atau baby blues dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan.

Postpartum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan asuhan sebagaimana mestinya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. **(Suherni, dkk. 2008 : 92).**

2. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi postpartum blues meliputi perubahan biologis, stress, respon normal, atau penyebab sosial atau lingkungan. Para ahli teori biologis telah melakukan penelitian tentang fluktuasi hormon dan tanda beberapa reaksi afeksi terhadap progesteron, estradiol, kortisol dan kadar prolaktin. Pendukung teori stres berpendapat bahwa setiap yang menimbulkan stress dapat merangsang reaksi, seperti blues.

Beberapa orang memandang blues sebagai peristiwa fisiologis normal berdasarkan respon yang meningkatkan naluri ibu dan sifat protektif terhadap bayinya. Masalah sosial dan lingkungan, seperti tekanan dalam hubungan pernikahan dan hubungan keluarga, riwayat sidrom menstruasi (premenstrual syndrome [PMS]), rasa cemas, rasa takut tentang persalinan dan dapresi selama masa hamil, dan penyesuaian social yang buruk dapat merupakan faktor predisposisi. **(Bobak, 2005 : 757).**

Selain itu juga ada banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya postpartum blues, antara lain:

- a) Faktor Hormonal, berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah, Kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan ternyata efek estrogen memiliki efek seprusi aktifitas enzim non adrenalin maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.
- b) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan dan rasa mules.
- c) Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional yang kompleks.
- d) Faktor umur dan paritas (jumlah anak).
- e) Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan.
- f) Latar belakang psikologis wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi.
- g) Stress dalam keluarga missal faktor ekonomi memburuk.
- h) Kelelahan pasca persalinan. Rasa yang memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga timbul rasa takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya. (Sujiyatni, dkk. 2010 : 161-162).

3. Manifestasi klinis postpartum blues

Gejala-gejala postpartum blues ini bisa terlihat dari perubahan sikap seorang ibu. Gejala tersebut biasanya muncul pada hari ke-3 atau ke-6 hari setelah melahirkan.

Beberapa perubahan sikap tersebut diantaranya ibu sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, penakut, tidak mau makan, tidak mau bicara, sakit kepala sering berganti mood, mudah tersinggung (iritabilitas), merasa terlalu sensitif dan cemas berlebihan, tidak bergairah, khususnya terhadap hal yang semula sangat diminati, tidak mampu berkonsentrasi dan sangat sulit membuat keputusan, merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja di lahirkan, insomnia yang berlebihan.

Gejala-gejala itu mulai muncul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai beberapa hari. Namun jika masih berlangsung beberapa minggu atau beberapa bulan itu dapat disebut

postpartum depression.

4. Gejala Postpartum Blues

Tipe depresi yang paling sering terjadi pada wanita pascapartum adalah postpartum blues. Para wanita mengalami kondisi mood selama transisi ini, yang dapat berlangsung selama 1-14 hari, dengan puncak gejala pada hari ke-5. (Reeder, 2011 : 503).

Postpartum blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetric tetapi bagaimanapun faktor- faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. (Suherni, dkk. 2009 : 92).

Postpartum blues atau sering juga disebut maternity blues atau sindroma ibu, baru dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan gejala - gejala sebagai berikut :

- a) Cemas tanpa sebab.
- b) Menangis tanpa sebab. c) Tidak sabar.
- d) Tidak percaya diri.
- e) Sensitif mudah tersinggung.
- f) Mersa kurang menyayangi bayinya. (Jhaquin, 2010 : 49).
- g) Cenderung menyalahkan diri sendiri.
- h) Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan.
- i) Kelelahan.
- j) Mudah sedih. k) Cepat marah.
- l) Mood mudah berubah, cepat menjadi sedih dan cepa pula gembira.
- m) Perasaan terjebak, marah kepada pasangan dan bayinya.
- n) Perasaan bersalah.
- o) Pelupa (Suherni, dkk. 2009 : 91)

5. Cara Mengatasi Postpartum Blues

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan seringkali terabaikan dan tidak ditangani dengan baik. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan.

Mereka merasakan ada sesuatu hal yang

salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Penanganan gangguan mental pasca persalinan pada prinsipnya tidak berbeda dengan penanganan gangguan mental pada pada momen-momen lainnya.

Para ibu yang mengalami postpartum blues membutuhkan dukungan psikologis seperti juga kebutuhan fisik lainnya yang harus juga dipenuhi.

(Rukiyah, 2010 : 378).

Cara untuk mengatasinya antara lain :

- a) Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
- b) Bicarakan rasa cemas yang dialami.
- c) Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
- d) Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
- e) Belajar tenang dengan menarik nafas dan meditasi.
- f) Kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika Bayi tidur.
- g) Berolahraga ringan.
- h) Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.
- i) Dukungan tenaga kesehatan.
- j) Dukungan suami, keluarga, teman, teman sesama ibu.
- k) Konsultasikan pada dokter atau orang yang professional, agar dapat meminimalisir faktor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan. (Suherni, dkk. 2009 : 95).

6. Pencegahan Terjadinya Postpartum Blues

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan sering kali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik Apabila postpartum

blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum dan bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak tetangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis. (Marshall, 2004:25-26). Namun postpartum blues bias dicegah dengan berbagai cara, antara lain:

- a) Persiapan diri yang baik, artinya persiapan diri pada saat kehamilan sangat diperlukan sehingga saat kelahiran memiliki kepercayaan yang baik dan mengurangi resiko terjadinya depresi postpartum. Kegiatan yang dapat ibu lakukan adalah banyak membaca artikel atau buku yang ada kaitannya dengan kelahiran, mengikuti kelas prenatal, bergabung dengan kelompok senam hamil. Ibu dapat memperoleh banyak informasi yang diperlukan sehingga pada saat kelahiran ibu sudah siap dan hal traumatis yang mungkin mengejutkan dapat dihindari.
- b) Olahraga dan nutrisi yang cukup, dengan olahraga dapat menjaga kondisi dan stamina sehingga dapat membuat keadaan emosi juga lebih baik. Nitrasi yang baik, asupan makanan maupun minuman sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Usahakan mendapatkan keseimbangan dari kedua hal ini.
- c) Support mental dan lingkungan sekitar, support mental sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Dukungan ini tidak hanya dari suami tetapi dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar. Jika ingin bercerita ungkapkan perasaan emosi dan perubahan hidup yang dialami kepada para orang yang dapat dipercaya. Ibu postpartum harus punya keyakinan bahwa lingkungan akan mendukung dan selalu siap membantu jika mengalami kesulitan. Hal tersebut akan membantu ibu merasa lebih baik

dan mengurangi resiko terjadinya postpartum blues.

- d) Ungkapkan apa yang dirasakan, ibu postpartum jangan memendam perasaan sendiri. Jika mempunyai masalah harus segera dibicarakan baik dengan suami maupun orang terdekat. Petugas kesehatan dapat membantu agar ibu dapat mengungkapkan perasaan dan emosi ibu agar lebih nyaman.
- e) Mencari informasi tentang gangguan psikologi postpartum, informasi tentang gangguan psikologi postpartum yang kita berikan akan sangat bermanfaat sehingga ibu mengetahui faktor pemicu, sehingga ibu dapat mencari bantuan jika menghadapi kondisi tersebut.
- f) Menghindari perubahan hidup yang drastis, maksudnya perubahan hidup yang drastis sesudah kelahiran akan berpengaruh terhadap emosional ibu sehingga sebisa mungkin sebaiknya dihindari.

Melakukan pekerjaan rumah tangga yang dapat membantu melupakan gejolak emosi yang timbul pada periode postpartum. Saat kondisi ibu masih labil bisa dilampiaskan dengan melakukan pekerjaan rumah tangga.

B. Kesehatan Mental Pada Saat Menyusui



Seperti yang Anda tahu Ibu dan anak ialah dua orang insan yang memiliki ikatan sejak terbentuk, yakni sejak

bayi masih berada dalam perut ibu sebagai janin, ketika lahir pun, bayi sepenuhnya bergantung pada ibunya baik dari segi perawatan maupun gizi atau asupan makanannya.

Anugrah bagi seorang wanita ialah ketika ia bisa menyusui bayinya sendiri, dari asupan ASI atau air susu ibu yang diberikan tersebut nantinya akan timbul ikatan yang lebih mendalam lagi. Namun ketika menyusui, ibu tentunya harus memiliki pikiran dan pandangan yang positif sebab emosi yang dimiliki oleh ibu menyusui akan dimengerti dan berpengaruh pada bayi yang disusunya, berikut

12 Pengaruh Psikis Ibu Menyusui terhadap Bayi

secara lengkap. Dibawah ini :

1. Ibu yang Menyusui dengan Kondisi Stres dan Kelelahan.

Hormon oksitosin untuk produksi ASI (air susu ibu) tidak akan bekerja jika sang ibu menyusui sedang dalam kondisi stres sehingga bayi pun menjadi stres karena kekurangan ASI. ASI (air susu ibu) akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu menyusui yang menyusui harus dalam keadaan rileks. Menjaga kondisi tubuh tetap fit juga berpengaruh terhadap lancarnya ASI (air susu ibu). (Baca juga mengenai makna hujan dalam psikologi).

2. Ibu Menyusui yang Takut dan tak Percaya Diri.

Banyak ibu menyusui yang merasa tidak percaya diri karena merasa ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sangat sedikit setelah melahirkan bayi yang membuat bayi menjadi merasa sedih. Ibu menyusui yang baru melahirkan memiliki jumlah ASI (air susu ibu) yang (Baca juga mengenai dasar dasar biologis perilaku) masih sedikit, bukan berarti ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan tidak banyak. Terlalu banyak berpikir negatif dan

khawatir berlebihan akan berpengaruh pada hormon oksitosin yang bisa terhambat. (Baca juga mengenai makna warna hitam dalam simbolisme psikologis)

3. Jika Ibu Menyusui Merasa kesakitan.

Ibu menyusui yang merasa kesakitan saat putingnya dihisap akan merasa tidak nyaman ketika menyusui buah hatinya. Rasa tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sehingga berdampak pada bayi yang lebih susah minum. Jika merasa sakit sebaiknya, berhenti menyusui terlebih dahulu sehingga rasa sakit yang dirasakan tersebut hilang.

4. Jika Ibu Menyusui Takut Bentuk Payudara Berubah dan Takut Gemuk.

Ibu menyusui yang dari awal sudah merasa senang dapat menyusui sang buah hati akan lancar mengeluarkan ASI (air susu ibu) dibandingkan dengan ibu menyusui yang merasa enggan menyusui anaknya setelah lahir. Hal ini dikarenakan ibu menyusui yang dari awal (Baca juga mengenai faktor psikologis pada tingkah laku manusia)

memang berniat untuk menyusui akan merasa lebih bahagia, perasaan senang seperti ini dapat melancarkan hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI (air susu ibu) sehingga bayi juga akan jauh lebih senang karena ibunya sungguh sungguh berkorban untuknya. (Baca juga mengenai faktor psikologis dalam kesulitan belajar).

5. Jika Ibu Menyusui dalam Kondisi Bahagia.

Misalnya melihat suami menggendong bayi dengan penuh kasih sayang, hal yang membahagiakan dari menjadi seorang istri sekaligus ibu menyusui adalah memiliki suami yang siap mendukung kapanpun dan dimanapun, termasuk ketika diminta tolong untuk menggendong sang bayi.

Ibu menyusui yang bahagia melihat anaknya dirawat dengan penuh kasih sayang oleh suaminya sendiri akan membuatnya bahagia dan otomatis akan berpengaruh baik terhadap hormon oksitosin sehingga bayi pun menjadi bahagia karena memiliki kasih sayang yang lengkap.

6. Ibu Menyusui yang Bahagia Membuat Bayi Pandai.

Mendengarkan celoteh dan tangisan bayi dapat membuat hati ibu menyusui bahagia dan wajahnya tersenyum. Semua hal yang dilakukan bayi dapat membuatnya senang. Mood positif yang muncul dapat mengalirkan asi (air susu ibu) lebih banyak dan bayi mendapat nutrisi setiap hari dengan baik sehingga kelak ia menjadi anak yang pandai.

7. Perasaan Ibu Menyusui yang Tenang Membuat Bayi Rileks

Perasaan tenang dapat membuat kinerja hormon oksitosin berjalan dengan baik, perasaan yang tenang dan bebas dari rasa takut, khawatir, marah, kesal, dan sedih akan membuat ibu menyusui rileks saat menyusui bayinya sehingga bayi pun rileks.

8. Bayi Merasa Dicintai dengan Pemberian ASI.

Ibu menyusui yang didukung oleh orang-orang terdekatnya akan merasa dicintai dan bahagia. Dan perasaan tersebut juga menular ke bayinya yakni bayi merasa sangat dicintai oleh ibunya.

9. Mood Ibu Saat Menyusui Berpengaruh pada Tumbuh Kembang Bayi.

Bagi bayi, ia dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih optimal melalui ASI (air susu ibu) yang diberikan langsung oleh ibunya.

10. Bayi yang Disusui dengan Benar Membuat Emosinya Baik

“ASI (air susu ibu) dapat memenuhi semua kebutuhan dasar bayi untuk tumbuh dan berkembang, baik kebutuhan fisik seperti gizi dan kesehatan serta kebutuhan kasih sayang, yakni psikologis, emosi, kedekatan attachment atau bonding ibu menyusui dengan bayi serta kebutuhan rangsangan panca inderanya,”

11. Ibu yang Tenang Ketika Menyusui Membuat Bayi Memiliki Panca Indera yang Sehat.

Proses menyusui pun akan membentuk hubungan emosi yang kuat, seperti kehangatan, rasa saling membutuhkan, disayang, dicintai, saling bergantung (emotional bonding). Panca indera bayi pun jadi semakin berkembang, yaitu melalui tatapan mata, sentuhan kulit dan pelukan, senandung atau perkataan ibu menyusui melalui pendengaran bayi, membaui khasnya ASI (air susu ibu) dan aroma tubuh ibu menyusui serta gerakan-gerakan atau posisi anggota tubuh ibu menyusui saat menyusui.

12. Ibu Menyusui yang Berfikir Positif Membuat Bayi Berkembang dengan Positif

Proses menyusui juga bagi bayi dapat mengembangkan ikatan batin dengan ibu menyusunya dan kedekatan yang terjalin berkembang ke arah yang positif (attachment). “menyusui juga dapat mengembangkan proses belajar atau kecerdasan bayi.” Ibu menyusui yang sedang menyusui penting untuk menjaga emosi dan suasana hati. Jika mood

buruk, akan berpengaruh pada produksi

ASI (air susu ibu) yang sedikit. Berpikiran selalu positif dan ceria akan memperlancar keluarnya ASI (air susu ibu) menjadi lebih banyak. Memang peran ibu begitu besar untuk bayi, dengan suasana hati yang positif dan kebahagiaan maka akan membuat bayi tumbuh dengan baik serta memiliki pandangan ke depan yang positif pula.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Pengertian nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.
2. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :
 - a) Puerperium dini
 - b) Puerperium intermedial c) Remote puerperium
 - c) Pada masa nifas, wanita banyak mengalami perubahan selain fisik yaitu antara lain wanita meningkat emosinya. Fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah: Taking in (periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke 1-2 setelah melahirkan)
 - d) Taking hold (Periode meniru dan *role play*)
 - e) Letting go
3. Gangguan Psikologi Masa Nifas, terbagi atas 3 yaitu :
 - a) Postpartum Blues
 - b) Postpartum depression c) Postpartum Pesikosis

TES FORMATIF

1. Berapakah tahap pada masa nifas ?
 - a. 2 tahap
 - b. 3 tahap
 - c. 4 tahap
 - d. 5 tahap
2. Masa nifas (postpartum/ puerperium) yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, berkisar sekitar 6-8 minggu. Merupakan pengertian dari ?
 - a. Ambarwati, 2010 : 1
 - b. Sujiyatini, dkk. 2010 : 1
 - c. Sulistyaawati, 2009 : 1
 - d. Dewi Vivian, 2011 : 4
3. Yang bukan fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah ?
 - a. Taking in
 - b. Taking hold
 - c. Letting go
 - d. Taking out
4. Yang bukan gangguan psikologi pada masa nifas adalah
 - a. Postpartum Blues
 - b. Postpartum Red
 - c. Postpartum Depression
 - d. Postpartum Psikosis

5. Berapakah kenaikan rata – rata ibu hamil tiap minggunya ?
- Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
 - Bicarakan rasa cemas yang dialami.
 - Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
 - Bersikap santai dan relaks

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar- benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda

sudah mencapai 70% atau lebih, “SELAMAT” berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 7 !!!!