



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 4913-4927

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan

Nurul Atikah^{1✉}, Widia Lestari², Yulia Irvani Dewi³

Universitas Riau

Email: nurul.atikah0472@student.unri.ac.id[✉]

Abstrak

Setelah melahirkan, seorang wanita memasuki fase postpartum yang memerlukan adaptasi terhadap peran barunya sebagai seorang ibu. Apabila seorang ibu tidak mampu beradaptasi dengan peran barunya, hal ini dapat menyebabkan timbulnya tekanan psikologis. Dalam keadaan stres, strategi koping adalah cara yang dapat dilakukan ibu untuk mengatasi stres pasca melahirkan. Strategi koping terbagi menjadi 2, yaitu problem focused coping (PFC) dan emotional focused coping (EFC). Pemilihan strategi koping akan berdampak pada tingkat stres yang dirasakan ibu. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada ibu primipara pasca melahirkan. Metode yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, dengan sampel 67 ibu primipara postpartum, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil menggunakan uji Spearman Rank didapatkan p-value 0,001 yang artinya terdapat hubungan. Nilai korelasi berpola negatif, yaitu -0,412 yang artinya semakin tinggi nilai PFC maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan hasil antara EFC dan tingkat stres, didapatkan p-value 0,021 yang artinya terdapat hubungan. Nilai korelasi berpola positif, yaitu 0,282 yang artinya semakin tinggi nilai EFC maka semakin tinggi pula tingkat stresnya. Simpulan ada hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada ibu primipara pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Khususnya, PFC berkorelasi negatif dengan stres, sedangkan EFC berkorelasi positif.

Kata Kunci: *Postpartum, Primipara, Strategi Koping, Stres*

Abstract

After childbirth, a woman undergo significant changes, requiring them to adapt to their new role as mothers. Failure to adapt can lead them to psychological stress. Coping strategies such as problem focused coping (PFC) and emotional focused coping (EFC), are methods used by mothers to manage the stress. The choice of coping strategy significantly influences the level of stress experienced. The purpose is to determine the correlation between coping strategies and stress levels in postpartum primiparous mothers. The method uses a type of quantitative research using a cross-sectional study approach, consisted of 67 postpartum primiparous mothers, selected using purposive sampling techniques. The results of the study using Spearman Rank showed a significant negative correlation between PFC and stress levels (p -value = 0.001), with a correlation value of -0.412. This indicates that higher PFC values are associated with lower stress levels. Conversely, there was a significant positive correlation between EFC and stress levels (p -value = 0.021), with a correlation value of 0.282. This suggests that higher EFC values are associated with higher stress levels. Conclusion there is correlation between coping strategies and stress levels in postpartum primiparous mothers. Specifically, PFC was negatively correlated with stress, while EFC was positively correlated.

Keywords: *Coping Strategies, Postpartum, Primiparous, Stress*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah hal yang dinantikan, terutama oleh ibu primigravida (kehamilan pertama) untuk dapat merasakan kebahagiaan saat melihat dan memeluk bayi yang telah dikandungnya selama berbulan-bulan (Fitriani & Nuryati, 2019). Setelah proses kehamilan dan melahirkan, perempuan akan melewati masa *postpartum*, yaitu periode yang dimulai ketika plasenta telah keluar dari rahim dan berakhir apabila organ kandungan telah kembali seperti kondisi sebelum ia hamil, periode ini berlangsung selama 42 hari (Wahyuningsih, 2019). Masa *postpartum* merupakan awal keluarga baru bagi keluarga muda, sehingga diperlukan adaptasi dengan peran barunya, dikarenakan tanggungjawab keluarga bertambah dengan lahirnya bayi mereka (Ernawati, 2020). Di masa *postpartum*, perempuan harus beradaptasi dengan perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis yang terjadi setelah ia melahirkan (Nova & Zagoto, 2020).

World Health Organization (WHO) telah menetapkan kesehatan mental ibu sebagai masalah kesehatan masyarakat yang paling penting karena berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak (Racine *et al.*, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO), 1 dari 5 wanita selama masa kehamilan hingga setahun setelah melahirkan akan mengalami masalah kesehatan mental yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan anaknya apabila tidak ditangani dengan benar. Salah satu masalah kesehatan mental yang dapat muncul adalah stres (WHO, 2022).

Beberapa penelitian telah dilakukan, baik secara global maupun nasional. Di Irlandia, penelitian menunjukkan bahwa dalam satu tahun setelah kelahiran anak pertama, 1 dari 10 ibu mengalami gejala kecemasan tinggi (9,5%), 14,2% mengalami gejala depresi, dan 1 dari 5 (19,2%) ibu mengalami gejala stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian stres pasca melahirkan pada ibu cukup tinggi (Hannon *et al.*, 2022). Sedangkan di Indonesia, pada daerah Jabodetabek, sebanyak 48,1% wanita memiliki tingkat stres pasca melahirkan yang tinggi (Ningsih *et al.*, 2022). Di Provinsi Riau, khususnya di Kota Pekanbaru, angka kejadian stres pasca melahirkan belum pernah diteliti.

Ibu primipara adalah ibu yang baru saja melahirkan anak pertama, sedangkan ibu multipara adalah ibu yang telah memiliki lebih dari satu anak sebelumnya (Layyinah & Abidin, 2023). Menurut Motegi *et al.*, (2020), terdapat perbedaan kondisi psikologis pada keduanya, dimana ibu primipara lebih cenderung mengalami emosi negatif. Penelitian oleh Nakamura (2020), menunjukkan bahwa ibu primipara mengalami tingkat ketakutan, kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi daripada ibu multipara setelah melahirkan.

Stres pasca melahirkan adalah suatu kondisi dimana seorang ibu yang baru saja melahirkan tidak dapat menyesuaikan diri dengan beban hidup dan tanggungjawabnya yang baru (Sa'adah, 2023). Salah satu dampak dari tingginya tingkat stres yang ibu alami pada masa *postpartum* yaitu dapat menyebabkan keterlambatan penyembuhan luka pasca melahirkan (Sa'adah, 2023). Selain itu, ibu yang mengalami stres tingkat tinggi juga dapat menghambat pengeluaran ASI dan memiliki kecenderungan penurunan dalam memberikan ASI pada bayinya (Ulfa & Setyaningsih, 2020). Stres pada ibu selama masa postpartum memiliki pengaruh kuat pada ibu, yang apabila tidak teratasi, dapat berkembang menjadi depresi postpartum. Oleh karena itu, ibu primipara sangat membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan kondisi setelah ia melahirkan (Purnamawati *et al.*, 2022).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengatasi adanya stres pasca melahirkan adalah dengan menggunakan strategi koping (Verda & Nuraidha, 2022). Menurut Ningrum (2017), strategi koping merupakan kemampuan atau cara seseorang dalam mengatasi *stressor* atau sumber stres yang muncul, yang berkaitan dengan jenis strategi koping yang digunakannya. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nabit *et al.*, 2019), strategi koping terbagi menjadi 2, yaitu *problem focused coping* (strategi koping berfokus pada masalah) dan *emotional focused coping* (strategi koping berfokus pada emosi). Strategi koping berfokus pada masalah artinya individu melakukan suatu tindakan yang dapat memecahkan masalah atau mengubah situasi, dan digunakan apabila individu menilai dirinya mampu menghadapi situasi tersebut. Sedangkan koping berfokus pada

emosi artinya usaha individu dengan tujuan memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha untuk mengubah *stressor* secara langsung (Ekawarna, 2018).

Riset data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, Puskesmas Payung Sekaki memiliki tingkat persalinan oleh tenaga kesehatan yang tertinggi dengan jumlah ibu bersalin pada tahun 2022 sebanyak 2.001 orang. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki kepada 4 ibu primipara *postpartum*, 3 diantaranya mengatakan seminggu setelah melahirkan ia merasa stres, dikarenakan bayinya sering menangis pada malam hari yang membuat jam tidurnya kurang karena harus terbangun untuk menggendong dan menyusui bayinya. Sementara 1 ibu lainnya mengatakan ia merasakan stres karena rasa sakit yang muncul pada luka jahitannya. Saat dihadapi dengan situasi stres, semua ibu mengatakan bahwa ia menjadi lebih mudah marah pada hal-hal kecil, sulit bersantai, sering merasa cemas, dan menjadi tidak sabaran. Beberapa ibu mengatakan, saat anaknya menangis, ia tidak tahu harus bagaimana, karena ini merupakan pengalaman pertama baginya dalam mengasuh anak. Ada juga ibu yang hanya membiarkan anaknya menangis terlebih dahulu baru melakukan sesuatu untuk mendiamkannya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui "Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* artinya setiap responden diobservasi sebanyak satu kali dalam satu waktu, sehingga tidak memerlukan tindak lanjut (*follow-up*) terhadap pengukuran yang dilakukan. Populasi dari penelitian ini adalah ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, yang berjumlah 203 orang. Menggunakan rumus Slovin, didapatkan jumlah sampel yaitu 67 orang. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasari dengan persyaratan khusus yang dibutuhkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi yaitu ibu yang bersedia menjadi responden, ibu primipara *postpartum* (≤ 42 hari), ibu yang memiliki bayi sehat, dan ibu yang kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu yang setelah melahirkan mengalami masalah kesehatan (perdarahan, infeksi, nyeri perineum, dll) sehingga perlu dirawat dipelayanan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun	1	1,5
20 – 35 tahun	66	98,5
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	29,9
Ibu Bekerja	47	70,1
Pendidikan Terakhir		
SMP	6	9,0
SMA	39	58,2
S1	22	32,8
Masa Postpartum		
Early Postpartum (1 – 7 hari)	3	4,5
Late Postpartum (8 – 42 hari)	64	95,5
Jenis Persalinan		
Normal	40	59,7
Caesar	27	40,3

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 20 – 35 tahun. Data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Pekanbaru tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah perempuan yang berada dalam rentang umur 20-35 tahun di Kecamatan Payung Sekaki adalah 12.680 orang. Jumlah ini cukup banyak dibandingkan kelompok usia lainnya (BPS Kota Pekanbaru, 2024). Usia memiliki pengaruh bagi kesiapan ibu dalam merawat bayinya (Rintiani *et al.*, 2022). Usia 20-35 tahun merupakan kelompok usia reproduksi yang sehat bagi seorang wanita, usia ini juga disebut sebagai masa dewasa atau masa reproduksi, karena pada masa ini seseorang sudah mampu memecahkan masalah yang dihadapi dengan tenang, terutama dalam menghadapi kehamilan, persalinan, nifas, dan masa merawat bayinya (Noorratri *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, walaupun usia responden berada pada masa reproduksi yang sehat, namun mayoritas ibu mengalami stres sedang. Dilihat dari aspek perkembangan dan sosial, menurut Dariyo (dalam Hakim & Aristawati, 2023), usia 20-35 tahun atau disebut dengan usia dewasa awal, merupakan usia yang rentan mengalami

masalah kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Hal ini didukung oleh penelitian (Giyati & Whibowo, 2023), dimana dewasa awal merupakan usia yang rentan dengan stres, karena berkaitan dengan tuntutan peran, serta situasi yang menuntut dan terus berubah pada masa tersebut.

b. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga. Menurut Lerner (dalam Hidayat, 2019), ibu yang tidak bekerja merupakan ibu rumah tangga yang tidak terlibat secara langsung dalam menghasilkan uang yang dapat berkontribusi untuk pendapatan keluarganya dan lebih berfokus pada urusan keluarga. Sedangkan ibu yang bekerja adalah seorang ibu yang bekerja diluar rumah dan berkontribusi secara langsung dalam pekerjaan dan mendapatkan penghasilan dari pekerjaannya, disamping membesarkan dan mengurus anaknya di rumah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni *et al.*, (2023), ibu rumah tangga atau kesehariannya berada di rumah dapat mengalami stres karena rasa lelah dan letih dalam merawat bayi serta mengerjakan pekerjaan rumah, stres juga dapat dialami ibu apabila ibu kurang berinteraksi dengan teman maupun keluarganya. Hal ini sejalan pula dengan penelitian oleh Walker dan Murry (2022), bahwa ibu yang tidak bekerja menghabiskan banyak waktunya sendiri di rumah, sehingga ibu bisa merasakan depresi, frustrasi karena tidak mengetahui apa yang diinginkan bayi, dan memberi perawatan pada bayi hingga lelah.

c. Pendidikan Terakhir

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan pada jenjang SMA. Menurut Manurung (dalam Solama *et al.*, 2023), tingkat pendidikan memengaruhi efektif atau tidaknya strategi koping yang digunakan. Orang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih realistis dan lebih aktif dalam memecahkan masalah dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Tingkat pendidikan yang rendah berkaitan dengan kurangnya informasi dan pengetahuan untuk menggunakan strategi penanggulangan yang adaptif pasca melahirkan, sedangkan tingkat pendidikan yang tinggi berhubungan dengan pengetahuan yang baik dan strategi penanggulangan yang lebih adaptif (Sinaga & Jober, 2023).

d. Masa *Postpartum*

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu primipara berada pada masa *late postpartum*, yaitu 8 – 42 hari setelah ibu melahirkan. Masa *postpartum* berhubungan

dengan masa adaptasi psikologis ibu *postpartum* dengan peran barunya sebagai ibu (Saufika, 2019). Adapun fase adaptasi psikologis yang terdapat pada masa *late postpartum* yaitu fase *letting go*, yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan (Azizah & Rosyidah, 2019). Fase *letting go* adalah fase yang berlangsung setelah 10 hari setelah ibu melahirkan. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas ibu primipara pasca melahirkan berada pada masa *late postpartum* (8 – 42 hari) berada pada tingkatan stres sedang hingga sangat berat. Tingginya rentang stres ibu dikarenakan adaptasi psikologis pada ibu primipara cenderung lambat karena ini merupakan pengalaman barunya. Pendapat ini didukung oleh penelitian Darwin *et al.*, (2022), yang menyebutkan bahwa pada fase *letting go* ibu primipara cenderung beradaptasi secara lambat dibandingkan ibu multipara, sehingga ibu primipara rentan mengalami stres.

e. Jenis Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu bersalin secara normal. Riwayat persalinan memiliki hubungan terhadap adaptasi psikologis pada ibu primipara *postpartum*. Ibu primipara dengan riwayat persalinan normal cenderung mengalami gangguan psikologis yang tidak berat, sedangkan ibu dengan jenis persalinan caesar dapat mengalami gangguan psikologis yang cukup berat, yang disebabkan oleh trauma akibat persalinan (Rizqi & Muhartati, 2019). Menurut Solehati *et al.*, (2020), penyebab timbulnya stres setelah melahirkan dapat disebabkan oleh perawatan luka yang lama dan adanya trauma fisik operasi yang dapat memengaruhi aktivitas ibu dalam merawat bayinya. Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Zanardo *et al.*, (2020), bahwa dibandingkan ibu yang melahirkan secara normal, ibu yang melahirkan secara caesar menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami stres dan lebih cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada penghindaran.

Gambaran Strategi Koping pada Ibu Primipara

Tabel 2. Distribusi Strategi Koping pada Ibu Primipara

Jenis Strategi Koping	Frekuensi	Persentase
Problem Focused Coping	28	41,8
Emotional Focused Coping	39	58,2
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu primipara pasca melahirkan dalam penelitian ini menggunakan *emotional focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kim *et al.*, (2022), dimana mayoritas strategi koping ibu primipara

adalah *emotional focused coping*. Menurut teori Lazarus dan Folkman, *emotional focused coping* adalah usaha individu dalam mengurangi stressor tanpa mengubah stressornya secara langsung dan cenderung merespon dengan meregulasi emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres (Sabat, 2022). Dengan demikian, individu menggunakan *emotional focused coping* untuk mengelola respon emosionalnya dibandingkan mencoba mengubah situasi yang menyebabkan stres secara langsung.

Pada ibu pasca melahirkan, pendapat Ningrum (2017) menjelaskan bahwa *emotional focused coping* efektif digunakan ibu pasca melahirkan sebagai usaha penyelesaian masalah dengan melakukan pengaturan respon emosional terhadap stres. Strategi ini digunakan oleh ibu primipara karena ibu kurang memiliki kendali terhadap situasi baru yang sedang dihadapinya, seperti peran barunya sebagai seorang ibu dan perubahan fisik maupun perubahan emosional yang terjadi setelah ia melahirkan.

Gambaran Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Ibu Primipara

Jenis Strategi Koping	Frekuensi	Persentase
Normal	7	10,4
Stres Ringan	18	26,9
Stres Sedang	19	28,4
Stres Berat	14	20,9
Stres Sangat Berat	9	13,4
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu primipara pasca melahirkan pada penelitian ini berada pada tingkatan stres sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah (2023), mayoritas ibu pasca melahirkan mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 48%. Ketika seorang perempuan menjadi seorang ibu, maka tugasnya adalah sebagai seorang istri bagi suami dan ibu bagi anaknya (Enosentris, 2020). Menjadi seorang ibu merupakan perpindahan peran yang melibatkan fisik maupun psikologis. Memiliki bayi untuk pertama kalinya bagi sebagian besar wanita dapat menjadi tekanan psikologis tersendiri, sehingga seorang ibu perlu beradaptasi lebih awal untuk mempelajari perubahan-perubahan yang dapat terjadi setelah ia memiliki bayi (Ernawati, 2020). Menurut Friedman (dalam Fauziah, 2021), fase perubahan peran menjadi seorang ibu bagi ibu primipara dapat menyebabkan ibu mengalami stres, bahkan ibu dapat mengalami tingkat stres yang tinggi dalam merawat bayinya, karena tekanan akan rasa tanggungjawab dalam merawat bayi hingga mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Gambaran Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Tabel 4. Distribusi Penggunaan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Jenis Strategi Koping	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Problem Focused Coping	4	6,0	16	23,9	4	6,0	2	3,0	2	3,0	28
Emotional Focused Coping	3	4,4	2	3,0	15	22,4	12	17,9	7	10,4	39	58,3
Total	7	10,4	18	26,9	19	28,4	14	20,9	9	13,4	67	100

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu primipara yang menggunakan *problem focused coping* mengalami stres pada tingkat ringan, yaitu sebanyak 16 orang (23,9%). Sedangkan ibu primipara yang menggunakan *emotional focused coping* mayoritas mengalami stres pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 15 orang (22,4%). Menurut teori Lazarus dan Folkman, salah satu faktor yang memengaruhi koping individu adalah dukungan sosial (Fitriani & Kurnia, 2021). Dukungan sosial dapat berbentuk pemberian informasi verbal maupun non verbal, saran, serta bantuan yang bersifat nyata yang didapatkan dari orang terdekat atau memiliki hubungan akrab dengan individu, sehingga memberikan keuntungan yang bersifat emosional. Dalam menjalankan perannya sebagai seorang istri dan seorang ibu baru, maka ibu primipara sangat membutuhkan dukungan dan bantuan dari keluarga (Pasha *et al.*, 2023).

Menurut Tang *et al.*, (2016), terdapat tiga bentuk dukungan yang dibutuhkan oleh ibu dalam menjalani masa *postpartum*, yaitu dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan emosional. Dukungan instrumental contohnya adalah ibu mendapatkan bantuan dalam merawat bayi yang baru lahir, bantuan dalam memasak, dan bantuan pergi berbelanja yang didapatkan dari ibunya, ibu mertua, atau saudaranya. Dukungan informasional contohnya adalah ibu mendapatkan informasi-informasi tentang merawat bayinya. Serta dukungan emosional, yaitu dukungan yang sebagian besar sangat dibutuhkan oleh ibu dari suaminya karena ibu ingin dipahami, dicintai, dan ditemani. Menurut Susanti dan Sulistiyanti (dalam Pasha *et al.*, 2023), dukungan yang diberikan keluarga dapat memberikan ibu waktu istirahat yang lebih baik, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan perasaan nyaman dan aman sehingga dapat mengurangi adanya stres pasca melahirkan.

Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Tabel 5. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Jenis Strategi Koping	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		p-value	Koef. Korelasi
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
	Rendah	2	3,0	3	4,5	11	16,4	9	13,4	7		
Tinggi	5	7,4	15	22,4	8	12,0	5	7,4	2	3,0		
Total	7	10,4	18	26,9	19	28,4	14	20,8	9	13,5		

Berdasarkan Tabel 5, terdapat hubungan pada penggunaan *problem focused coping* dengan tingkat stres yang dirasakan ibu primipara pasca melahirkan. Besaran koefisien korelasi yaitu -0,412, menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara 2 variabel termasuk dalam kategori cukup serta memiliki arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi nilai *problem focused coping*, maka semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakannya.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, *problem focused coping* dapat digunakan untuk mengurangi stressor dengan memodifikasi situasi, kondisi, atau inti permasalahan dan individu meyakini bahwa sumber daya yang dimilikinya dapat memengaruhi perubahan tersebut (Sabat, 2022). Menurut Nugroho dalam (Wati & Arifiana, 2021), dalam menghadapi stres, tingkat keefektifan dari *problem focused coping* yang memperoleh dukungan dari orang sekitarnya jauh lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki dukungan sosial. Berhubungan dengan ibu *postpartum*, pendapat ini sejalan dengan penelitian oleh Asadi *et al.*, (2020), dimana subskala *problem focused coping* yang efektif pada ibu *postpartum* adalah mencari dukungan saat tanggungjawab meningkat, yaitu dengan membagi tugas merawat bayi dengan suami atau keluarga, serta berbicara dengan orang yang lebih berpengalaman.

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian, dari 3 subskala strategi berfokus pada masalah, rata-rata jawaban ibu primipara yang paling tinggi skornya adalah subskala *planful problem solving*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah (2023), dimana ibu yang menggunakan *problem focused coping* mayoritas menggunakan subskala *planful problem solving* (menyusun rencana). Dimensi ini membuat ibu fokus dalam memikirkan, membuat, serta menyusun rencana agar masalah dapat terselesaikan. Contohnya adalah manajemen diri dalam mengatur waktu istirahat disela-sela mengurus bayi dan mencari referensi di internet tentang merawat bayi dengan baik.

Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Tabel 6. Hubungan *Emotional Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara

Jenis Strategi Koping	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		p-value	Koef. Korelasi
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
	Rendah	5	7,4	13	19,4	8	12,0	6	9,0	3		
Tinggi	2	3,0	5	7,4	11	16,4	8	11,9	6	9,0		
Total	7	10,4	18	26,8	19	28,4	14	20,9	9	13,5		

Berdasarkan Tabel 6, terdapat hubungan pada penggunaan *emotional focused coping* dengan tingkat stres yang dirasakan ibu primipara pasca melahirkan. Besaran koefisien korelasi yaitu 0,282, menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara 2 variabel termasuk dalam kategori lemah serta memiliki arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi nilai *emotional focused coping*, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakannya.

Menurut Guardino (dalam Alshowkan *et al.*, 2023), ibu primipara yang menggunakan *emotional focused coping* cenderung menggunakan strategi tersebut ketika mereka tidak mampu beradaptasi dengan perubahan baru, yang mengakibatkan ketergantungan emosi internal dan bahkan cenderung menghindari dalam menghadapi sebuah masalah. Hal ini didukung oleh pendapat Compas (dalam Ding *et al.*, 2021), dimana salah satu subskala koping yaitu *avoidance* (menghindar) berkaitan dengan adanya stres yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner penelitian, dari 5 subskala strategi berfokus pada emosi, rata-rata jawaban ibu primipara yang paling tinggi skornya adalah subskala *distance* (menjaga jarak), dimana ibu berpura-pura tidak terpengaruh terhadap suatu masalah dan ditandai dengan sikap kurang peduli terhadap permasalahannya. Hal ini bertentangan dengan penelitian oleh Sa'adah (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada subskala koping *positive reappraisal* (penilaian secara positif). Subskala ini menggambarkan keyakinan ibu pasca melahirkan bahwa setiap masalah yang timbul terdapat hikmah yang bisa diambil. Masalah yang muncul sebagai seorang ibu baru merupakan sebuah pembelajaran yang berharga untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dimasa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu primipara berusia 20 – 35 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berpendidikan terakhir SMA, berada pada masa *late postpartum*, dan bersalin secara normal. Mayoritas ibu primipara menggunakan *emotional focused coping* dan berada pada tingkatan stres

sedang. Hasil statistik korelasi menggunakan uji *Spearman Rank*, didapatkan bahwa ibu yang menggunakan *problem focused coping* berada pada tingkat stres ringan, sedangkan ibu yang menggunakan *emotional focused coping* berada pada tingkat stres sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai *problem focused coping*, maka semakin rendah tingkat stres pada ibu primipara. Namun, semakin tinggi nilai *emotional focused coping*, maka semakin tinggi pula tingkat stres pada ibu primipara pasca melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2022). Classification and Diagnosis of Diabetes : Standards of Medical Care in Diabetes. American Diabetes Association, 45 (Suppl), 17–38. https://diabetesjournals.org/care/article/45/Supplement_1/S17/138925/2-Classification-and-Diagnosis-of-Diabetes
- Alshowkan, A., Shdaifat, E., Alnass, F. A., Alqahtani, F. M., AlOtaibi, N. G., & Alsaleh, N. S. (2023). Coping strategies in postpartum women: exploring the influence of demographic and maternity factors. *BMC Women's Health*, 23(1), 1-9.
- Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2020). Factors affecting women's adjustment to postpartum changes: A narrative review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(6), 463–470.
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In S. B. Sartika & M. T. Multazam (Eds.), *UMSIDA PRESS* (1st ed.). UMSIDA PRESS.
- BPS Kota Pekanbaru. (2024). *Kecamatan Payung Sekaki dalam Angka*. Pekanbaru: BPS-Statistics Pekanbaru Municipality.
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021). The impact of different coping styles on psychological distress during the covid-19: The mediating role of perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20).
- Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ernawati, N. (2020). Analisis Faktor Ibu Yang Mempengaruhi Pencapaian Peran Ibu Primipara di BPM A Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(1).
- Fitriani, A., & Nuryati, I. (2019). Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 1–7.
- Fitriani, & Kurnia, R. (2021). Hubungan Stres Kerja dengan Strategi Coping Perawat dalam Memberikan Pelayanan Keperawatan di Ruang Isolasi COVID-19 di UPT Puskesmas Jatirejo Mojokerto. Mojokerto: Stikes PPNI.

- Giyati, A., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA*, 22, 83–95.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.
- Hannon, S., *et al.* (2022). Maternal mental health in the first year postpartum in a large Irish population cohort: the MAMMI study. *Archives of women's mental health*, 25(3), 641–653.
- Hidayat, A. I. (2019). Pengaruh Pola Asuh Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja terhadap Kemandirian Anak. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Kim, H. S., Chung, M. Y., Rhee, E. S., & Kim, Y. (2022). Is it reciprocating or self-serving?: Understanding coping strategies for postpartum depression in an online community for Korean mothers. *Health Care for Women International*, 43(12), 1464–1481.
- Layyinah, N. U., & Abidin, Z. (2023). The Experience of Primiparous Mothers in Regulating Emotions during the Postpartum Period. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(1), 38-48
- Motegi, T., *et al.* (2020). Depression, Anxiety and Primiparity are Negatively Associated with Mother-Infant Bonding in Japanese Mothers. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 16, 3117–3122.
- Nakamura, Y., *et al.* (2020). Perinatal depression and anxiety of primipara is higher than that of multipara in Japanese women. *Scientific reports*, 10(1), 17060.
- Nabit, Y. P., Keraf, M. K. A., & Anakaka, D. L. (2019). Strategi coping stres pada ibu single parent pasca ditinggal suami merantau. *Journal of Health and Behavioral Science*, 7(4), 241-261.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Postpartum Blues*. *Psymphathc: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205-218.
- Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Alif, S., & Darmawan, F. (2022). Gambaran Post Partume Stress pada Wanita di Jabodetabek. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 1-22
- Noorratri, E. D., & Utomo, Galih Mardiana ; Maryatun, M. (2021). Gambaran Karakteristik Ibu Terhadap. *The 13th University Research Colloqium*, 1021–1032.
- Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 109.

- Purnamawati, W. W., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 188–194.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150.
- Rintiani, A., Dewi, Y. I., & Utami, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemampuan Ibu Primipara Dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 10(2), 85–92.
- Sa'adah. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Strategi Coping terhadap Stres Ibu Pasca Melahirkan. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)
- Sabat, M. (2022). *Dinamika Psikologis Ibu Hamil Remaja Pranikah Korban Kekerasan Ditinjau dari Teori Lazarus*. Kristen Satya Wacana.
- Saufika, F. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Waktu Pencapaian Adaptasi Psikologis (Letting Go) pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Maesan Bondowoso. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 1–11.
- Sinaga, E., & Jober, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1717–1729.
- Solehati, T., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2020). Intervensi untuk Mengurangi Depresi Postpartum. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 177.
- Tang, L., Zhu, R., Zhang, X., Tang, L. U., Zhu, R., & Zhang, X. (2016). A Cultural Perspective Postpartum Depression and Social Support in China: A Cultural Perspective. *Journal of Health Communication*, 21(9).
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(1), 15-28
- Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). Strategi Coping Pada Ibu Pasca Persalinan Untuk Mengantisipasi Terjadinya Baby Blues. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 98–103.
- Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 17(1), 114–120.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum*. Yogyakarta: Deepublish.

- Walker, L. O., & Murry, N. (2022). Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications. *Women's Health Reports, 3*(1), 104–114.
- Wati, D. S. & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus pada Masalah pada Mahasiswa? *Inner: Journal of Psychological Research, 1*(1), 42-51.
- WHO. (2022). Guide for Integration of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, I. A. P., Kusuma, M. D. S., & Sari, W. T. (2023). Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum (An Overview of Coping Strategies and Stress Levels in Postpartum Mothers). *Jurnal Kesehatan, 12*(1), 133–137.
- Zanardo, V., Angelini, S., Ajao, S. T., Cimento, O., Maione, R., Giliberti, L., Giustardi, A., & Straface, G. (2020). First-time fathers' coping strategies at elective cesarean delivery: A quantitative study. *Early Human Development, 143*, 104969