

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dukungan Suami

1. Definisi dukungan suami

Dukungan sosial adalah dukungan atau dorongan yang diberikan kepada seseorang oleh sekelompok orang, keluarga, teman, suami, atau orang lain. Dukungan sosial sangat penting bagi ibu untuk membantu menjaga ASI eksklusif. Ibu menyusui akan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk berperilaku positif jika mereka mendapat dukungan yang cukup dari keluarga mereka (Kurniawati dkk., 2020).

Suami adalah salah satu faktor yang mendukung kebutuhan emosional dan psikologis yang diberikan kepada ibu menyusui. Dukungan suami dalam pemberian ASI eksklusif mencakup partisipasi atau upaya suami dalam memotivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif, yaitu hanya memberikan ASI tanpa tambahan makanan pendamping selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Peran suami juga meliputi menciptakan lingkungan yang nyaman bagi ibu, sehingga dapat mendukung kesehatan fisik dan psikologisnya selama proses menyusui (Indarwati, 2022).

Penelitian telah membuktikan bahwa dukungan suami dalam berbagai bentuk, seperti memberikan informasi yang akurat tentang menyusui, memberikan semangat, membantu pekerjaan rumah tangga, dan mengakui pentingnya ASI, sangat berkontribusi pada keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Meskipun demikian, faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan ibu dan bayi, pengetahuan tentang menyusui, serta dukungan dari tenaga kesehatan juga perlu diperhatikan (Hidayati dkk., 2021).

2. Aspek – aspek dukungan sosial

a. Dukungan emosional.

Dukungan emosional meliputi perhatian, motivasi, kasih sayang, serta upaya untuk menghindari konflik dan stres. Ibu menyusui membutuhkan rasa nyaman dan kebahagiaan untuk mendukung peningkatan produksi ASI. Dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya yang menciptakan suasana nyaman, ibu dapat lebih mudah mempertahankan pemberian ASI (Kurniawati dkk., 2020).

Dukungan emosional dari suami adalah bentuk dukungan yang diberikan melalui ekspresi empati, seperti mendengarkan, bersikap terbuka, mempercayai apa yang disampaikan, memahami, serta menunjukkan kasih sayang dan perhatian. Dukungan ini berperan penting dalam memberikan kenyamanan bagi individu (Indarwati, 2022).

b. Dukungan fisik

Dukungan fisik adalah bantuan berupa dukungan materi atau fisik, seperti menyediakan makanan sehat, membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah, memberikan pijatan, dan bentuk bantuan serupa lainnya (Kurniawati dkk., 2020).

Aplikasi dukungan instrumental yang diberikan suami pada ibu menyusui yaitu:

- 1) Membantu menyediakan keperluan menyusui seperti tempat penyimpanan ASI dan alat pompa.
- 2) Memastikan nutrisi ibu menyusui terpenuhi.
- 3) Memberikan dukungan semangat dan bersedia membantu ibu dalam proses menyusui (Indarwati, 2022).

c. Dukungan Informasi.

Dukungan informasi adalah bantuan yang diberikan dalam bentuk informasi, nasihat, atau pengetahuan yang diperlukan oleh ibu untuk terus menyusui bayinya (Kurniawati dkk., 2020). Memberikan saran, bukan perintah, memungkinkan ibu untuk memutuskan apakah ingin mencobanya atau tidak. Pendekatan ini membantu ibu merasa memiliki kendali atas situasi dan menumbuhkan rasa percaya diri. Informasi mengenai ASI juga dapat dicari sendiri oleh ibu, misalnya melalui pencarian di internet. Namun, jika dukungan ini tidak diberikan, emosi negatif yang muncul dapat memengaruhi refleksi pengeluaran ASI (Indarwati, 2022).

d. Dukungan appraisal atau penilaian

Dukungan penilaian dapat berupa penilaian positif maupun negatif yang memiliki dampak signifikan bagi seseorang. Bentuk dukungan penilaian dari suami mencakup mengingatkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi sesuai jadwal dan menegur jika ibu memberikan makanan atau minuman lain selain ASI. Ketika ibu menerima penilaian positif, hal ini dapat memperkuat keyakinannya bahwa memberikan ASI eksklusif kepada bayi adalah tindakan yang sangat penting (Indarwati, 2022). Dalam Aspek ini suami berperan sebagai pembimbing dan penengah dalam penyelesaian masalah. Suami juga bertindak sebagai sumber validasi identitas bagi anggota keluarga, termasuk memberikan dukungan, penghargaan, kasih sayang, dan perhatian kepada istri (Hidayati dkk., 2021).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan suami

a. Pendidikan

Pendidikan secara umum merupakan segala bentuk usaha yang terencana untuk memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat agar bertindak sesuai dengan harapan pendidik. Berbagai faktor dapat memengaruhi pendidikan, salah satunya adalah sumber dan media informasi, baik dalam bentuk media cetak, elektronik, maupun tenaga kesehatan (Wulandari dan Winarsih, 2023). Tingkat pendidikan seseorang memengaruhi cara mereka merespons hal-hal yang datang dari luar. Pendidikan formal berperan dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan nilai-nilai yang mendukung pola pikir rasional. Individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima serta memahami pesan atau informasi dibandingkan mereka yang tidak mengenyam pendidikan. Suami dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami dan menerapkan informasi mengenai dukungan yang perlu diberikan kepada istri serta manfaat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan penuh (Muchsin, 2024).

b. Pekerjaan

Kemampuan suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga dapat memengaruhi perannya dalam mendukung istri. Responden dengan jam kerja yang padat belum dapat secara maksimal meluangkan waktu untuk mengantar istri kontrol ke fasilitas kesehatan. Sebaliknya, suami yang bekerja sebagai wiraswasta memiliki fleksibilitas lebih dalam mengatur waktu, sehingga lebih mudah menemani istri saat pemeriksaan. Suami yang dapat menyediakan waktu cukup untuk mendampingi istri ke layanan kesehatan akan membuat istri merasa lebih disayangi dan diperhatikan (Muchsin, 2024).

d. Jumlah anak

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai jumlah anak, diketahui bahwa ibu yang umumnya mendapatkan dukungan positif dari suami adalah mereka yang memiliki satu atau dua anak. Suami dengan jumlah anak yang lebih sedikit cenderung lebih memberikan perhatian dan dukungan kepada istrinya, sehingga ibu dengan sedikit anak lebih termotivasi dan berhasil dalam menjalankan program ASI eksklusif (Wulandari dan Winarsih, 2023).

e. Sosial Budaya

Budaya berperan dalam menentukan akses seseorang ke dalam sistem pelayanan kesehatan serta memengaruhi cara individu menjaga kesehatannya. Keputusan yang diambil seseorang dipengaruhi oleh budaya yang menekankan nilai-nilai serta hubungan keluarga yang erat, hangat, dan saling mendukung (Timiyatun dan Oktavianto, 2021).

4. Alat Pengukuran

Pengukuran dukungan suami menggunakan kuesioner dukungan suami dari penelitian serupa sebelumnya oleh (Hani, 2020). Kuesioner ini menyangkut 4 aspek dukungan sosial, yaitu mengenai aspek dukungan emosional, aspek dukungan informasi, aspek dukungan fisik, dan aspek dukungan penilaian. Kuesioner dukungan suami ini dalam bentuk skala *likert* dengan memberi bobot pada setiap jawaban. Kuesioner dukungan sosial suami ini menggunakan skala 1 – 5, dengan kategori :

- 1) Tidak pernah (TP) yang berarti tidak sesuai/tidak memadai.
- 2) Jarang (JR) yang berarti kurang sesuai/kurang memadai.
- 3) Kadang-kadang (KD) yang berarti cukup sesuai/cukup memadai.

- 4) Sering (SR) yang berarti sesuai/memadai/tinggi.
- 5) Selalu (SL) yang berarti sangat sesuai/sangat memadai/sangat tinggi.

B. *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE)

1. Definisi BSE

Keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tingkat kinerja tertentu yang memengaruhi berbagai peristiwa dalam hidupnya dikenal sebagai efikasi diri yang dirasakan. Keyakinan efikasi diri memengaruhi cara individu merasa, berpikir, bertindak, dan menginspirasi diri mereka sendiri. Ada empat cara utama yang digunakan untuk menghasilkan efek ini. Proses kognitif, motivasi, emosional, dan seleksi termasuk di antaranya (Gerbino, 2020). *Breastfeeding Self Efficacy*, juga dikenal sebagai BSE, berkaitan dengan keyakinan ibu terhadap kemampuan mereka untuk menyusui, yaitu mereka dapat mengendalikan tuntutan dan kondisi lingkungan fisik dan psikologis yang dihadapi ibu menyusui sehingga mereka dapat memberikan ASI secara eksklusif (Wahyuningtyas, 2023).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi *breastfeeding self efficacy*

a. Faktor pengalaman menyusui

Pengalaman menyusui sebelumnya, baik yang positif maupun negatif, akan membentuk suatu pola pikir atau keyakinan pada diri ibu tentang kemampuannya dalam menyusui. Pengalaman yang positif akan meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi ibu untuk terus menyusui, sedangkan pengalaman yang negatif dapat menyebabkan keraguan dan ketakutan (Wahyuningtyas, 2023).

Pengalaman menyusui ibu memengaruhi keyakinan mereka untuk terus menyusui, yang membutuhkan semangat dan ketekunan yang tinggi. Jika ibu belum

pernah memiliki anak sebelumnya, maka akan sulit baginya untuk menderita BSE karena faktor pengalamannya sendiri (Wulandari dkk., 2021).

b. Faktor pengamatan pengalaman orang lain

Pengalaman orang lain, baik yang diperoleh secara langsung maupun tidak langsung, dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang proses menyusui, sehingga ibu dapat mengembangkan keterampilan dan kepercayaan dirinya dalam menyusui. Pengalaman yang positif dapat menjadi motivasi yang kuat bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan dan informasi yang tepat tentang menyusui, baik dari tenaga kesehatan maupun dari sesama ibu menyusui (Wahyuningtyas, 2023).

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal merupakan proses komunikasi yang bertujuan untuk mengubah pandangan seseorang tentang kemampuan dirinya. Dengan memberikan dukungan dan informasi yang positif, kita dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang sehingga mereka merasa mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Persuasi ini melibatkan penyampaian pesan verbal berupa penilaian dari orang lain dan berfungsi sebagai sumber informasi efikasi yang kurang kuat dibandingkan dengan pengalaman langsung atau tidak langsung. Meskipun demikian, pihak yang melakukan persuasi tetap dapat berperan penting dalam membentuk keyakinan diri individu (Gerbino, 2020).

Meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dapat dilakukan melalui berbagai cara. Pendidikan menyusui yang komprehensif dapat memberikan ibu pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam menyusui. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari pasangan, keluarga, dan teman

sebayanya juga sangat penting. Ketika ibu merasa didukung dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya, ia akan lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Wulandari dkk., 2021).

d. Faktor kondisi fisik dan emosi

Kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan kekhawatiran dapat menciptakan siklus negatif yang menurunkan kepercayaan diri seseorang. Ketika kita merasa cemas akan kegagalan, kita cenderung akan menghindari tugas tersebut, yang pada akhirnya dapat memperkuat keyakinan kita bahwa kita memang tidak mampu. Rasa nyeri, baik pada payudara akibat menyusui maupun pada bekas luka melahirkan, dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional yang signifikan pada ibu. Kondisi ini dapat menurunkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan membuatnya merasa kurang mampu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Wulandari dkk., 2021).

3. Pengukuran *Breastfeeding Self Efficacy*

Breastfeeding self-efficacy scale short-form (BSES-SF) merupakan salah satu alat pengukuran untuk mengukur *breastfeeding self-efficacy* pertama kali diciptakan oleh Cindy-Lee Dennis pada tahun 1999, *breastfeeding self efficacy scale-short form* (BSES-SF) adalah alat yang digunakan untuk mengukur efikasi diri menyusui (Yuliani dkk., 2023). Instrumen ini sudah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia terdiri dari 14 butir pertanyaan untuk menilai BSE. Teknik skoring yang digunakan adalah skala *likert*. Dengan menggunakan skala 1 – 5 dengan kategori

- 1) Tidak percaya diri sama sekali
- 2) Tidak terlalu percaya diri
- 3) Kadang – kadang percaya diri

- 4) Percaya diri
- 5) Sangat percaya diri

C. Stres Pengasuhan

1. Definisi stres pengasuhan

Stres adalah keadaan saat seseorang merasa keseimbangan hidupnya terganggu akibat ketegangan yang disebabkan oleh tekanan internal maupun eksternal (Timpah, 2024). Tingkat ketegangan dan kecemasan yang berlebihan yang khususnya terkait dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dan anak-anak mereka dikenal sebagai stres pengasuhan anak. Perbedaan antara harapan orang tua terhadap diri mereka sendiri dan anak-anak mereka dikenal sebagai stres pengasuhan anak Abidin (1992) dalam Nuha dkk.(2020). Stres dalam mengasuh anak disebabkan oleh rumitnya proses mengasuh anak, yang sering kali menuntut tuntutan yang sangat tinggi, kurangnya sumber daya pribadi dan fisik, serta keadaan yang melibatkan anak yang mungkin sangat menantang bagi orang tua karena karakteristik mental atau fisiknya (Choiriyah dan Surjaningrum, 2020).

Stres pengasuhan memiliki dua komponen, menurut Berry dan Jones (1995): ketegangan sebagai dimensi negatif dan kesenangan sebagai dimensi positif. Komponen kesenangan menggambarkan kelelahan orang tua dalam memenuhi tanggung jawab sebagai orang tua hingga mencapai titik kelelahan. Komponen ketegangan, di sisi lain, menjelaskan bagaimana perasaan orang tua tentang berkurangnya kapasitas mereka untuk menjadi orang tua Berry dan Jones (1995) dalam Rahman dkk., (2024) .

2. Sumber stres

Kegagalan, ketidaksetujuan, dan tekanan merupakan pemicu stres. Seseorang mengalami fase kekacauan (frustrasi) ketika tuntutan pribadinya tidak terpenuhi dan mereka tidak mampu mencapai hasil yang diinginkan. Kurangnya sumber daya, diskriminasi, penundaan, kegagalan, dan kerugian semuanya dapat menyebabkan frustrasi. Ketika orang tidak dapat memutuskan antara dua atau lebih jenis kebutuhan, keinginan, atau tujuan, konflik pun terjadi (Timpah, 2024).

Tekanan diartikan sebagai rangsangan yang menempatkan seseorang pada posisi untuk tampil lebih baik, mempercepat, atau mengubah perilaku. Perubahan (*changes*) merupakan kategori keempat pemicu stres; perubahan serupa dengan perubahan yang terjadi sepanjang hidup tetapi tidak dianggap terlalu menegangkan hingga memengaruhi kehidupan seseorang secara negatif atau positif. Stres yang berasal dari keyakinan seseorang sendiri dan bukan dari lingkungan disebut stres yang ditimbulkan sendiri (Timpah, 2024).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan

Menurut Hidayatmayun (2010) dalam Alauwiyah (2021) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress pengasuhan yaitu :

a. Karakteristik orang tua

1) Kepribadian dan psikopatologi

Ketika mereka memiliki anak dan menjadi orang tua, mereka akan membawa ciri-ciri individunya yang sesuai dengan kepribadiannya dalam melakukan pengasuhan. Menurut Abidin (1995), kepribadian dan psikopatologi orang tua memegang peranan penting dalam terbentuknya stres pengasuhan Abidin (1995) dalam Fang dkk., (2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang

mengalami kecemasan dan depresi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dalam mengasuh anak. Orang tua dengan kondisi psikologis yang tidak diinginkan ini dapat kesulitan untuk memulai dan mempertahankan hubungan afektif yang positif dengan anak-anak mereka dan anggota keluarga lainnya. Mereka juga cenderung menunjukkan sikap pengasuhan yang tidak efektif. Akibatnya, mereka mungkin merasa lebih sulit untuk mengasuh anak (Fang dkk., 2024).

2) *Developmental history*

Transmisi antar generasi gaya pengasuhan dapat terjadi baik sebagai akibat dari belajar langsung, atau karena hubungan awal orang tua mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional orang tua. Umumnya orang tua akan mendidik anaknya seperti cara mereka dididik saat kecil (Alauwiyah, 2021).

3) *Belief* (keyakinan)

Sepanjang proses pengasuhan, orang tua menyumbangkan perspektif mereka tentang bagaimana anak-anak tumbuh dan belajar. Keyakinan tentang signifikansi relatif lingkungan dan keturunan, harapan mengenai hubungan orang tua-anak, dan pendapat tentang keterampilan mengasuh mereka adalah beberapa contoh dari perkembangan ini. Nilai-nilai dan gaya pengasuhan orang tua akan dipengaruhi oleh pandangan ini (Alauwiyah, 2021).

4) Pendidikan

Menurut (Fang dkk., 2024) Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Tingkat pendidikan yang tinggi memungkinkan seorang ibu untuk menerapkan pengetahuannya dalam mengelola berbagai tekanan, termasuk tekanan dalam pengasuhan anak. Ibu yang

berpendidikan tinggi juga biasanya memiliki jaringan yang lebih luas yang dapat membantu mereka menemukan informasi tentang perawatan anak dan kesehatan. Ibu yang berpendidikan tinggi juga memiliki akses yang lebih mudah ke perawatan kesehatan berkualitas tinggi yang memenuhi kebutuhan anak-anak mereka dan lebih mungkin memiliki rujukan ke layanan kesehatan. Pada akhirnya, hal ini membantu para ibu dalam menerapkan prosedur perawatan anak yang lebih baik yang memenuhi standar mereka (Fatkuriyah dan Nastiti, 2022).

b. Karakteristik anak

1) Temperamen

Seorang anak yang diam dan penurut serta mudah beradaptasi akan mendapat pengasuhan yang berbeda dari anak yang rewel dan kaku.

2) Jenis kelamin

Proses menjadi orang tua akan dipengaruhi oleh jenis kelamin karena masyarakat dan orang tua memiliki harapan yang berbeda terhadap anak laki-laki dan anak perempuan.

3) Kemampuan

Cara orang tua berhubungan dengan anak-anak mereka mungkin dipengaruhi oleh kemampuan anak-anak. Hal ini terkait dengan keterampilan sosial, emosi, keterampilan motorik halus dan kasar, serta kemampuan kognitif anak.

4) Usia

Usia anak memengaruhi tugas-tugas membesarkan anak dan harapan-harapan orang tua, sehingga menjadi pertimbangan penting dalam proses pengasuhan anak. Tingkat kemandirian, keterampilan berkomunikasi, dan

ketergantungan anak terhadap orang lain ditentukan oleh perkembangan fisik, intelektual, dan sosialnya.

c. Karakteristik demografik

1) Sosial – budaya

Hubungan dengan orang lain, hukum, dan nilai-nilai budaya merupakan beberapa konteks yang memengaruhi perkembangan orang tua dan anak. Di sini, kita berbicara tentang norma dan nilai budaya yang membentuk cara orang tua mengasuh anak.

2) Sosial ekonomi

Pekerjaan, pendapatan, dan pendidikan orang tua merupakan indikator status sosial ekonomi. Pandangan finansial dan gaya pengasuhan yang berbeda berdampak pada proses pengasuhan. Temuan penelitian ini menjelaskan mengapa stres pengasuhan lebih tinggi secara signifikan bagi orang tua dari latar belakang berpendapatan rendah.

3) Struktur keluarga

Jumlah anggota keluarga, usia, selisih usia antar anak, keberadaan kedua orang tua di rumah, serta urutan kelahiran anak merupakan faktor yang mendefinisikan suatu keluarga. Misalnya, orang tua cenderung memperlakukan anak sulung dan anak bungsu secara berbeda, begitu pula dengan harapan yang mereka tetapkan untuk masing-masing anak.

4) Dukungan sosial

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fatkuriyah dan Nastiti, 2022) dukungan sosial adalah faktor yang paling kuat berhubungan dengan stres pengasuhan. Ibu-ibu yang memiliki anak mungkin mengalami stres terkait dengan

membesarkan anak-anak mereka. Penerapan teknik-teknik pengasuhan anak akan kurang berhasil ketika orang tua, khususnya ibu, sedang stres. Dalam hal ini, pasangan, mertua, dan tenaga medis memberikan dukungan sosial kepada ibu-ibu. Jenis dukungan sosial ini meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan (Fatkuriyah dan Nastiti, 2022). Stres pengasuhan dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial secara langsung atau tidak langsung melalui pengaruhnya terhadap variabel lain. Misalnya, orang tua yang menerima dukungan sosial lebih besar cenderung tidak mengalami depresi dibandingkan teman sebayanya (Fang dkk., 2024).

5) Marital relations/hubungan pernikahan

Kesehatan emosional orang tua akan dipengaruhi oleh kualitas pernikahan mereka. Salah satu pasangan dapat berbagi tanggung jawab mengasuh anak dan memberikan arahan kepada pasangannya.

4. Adaptasi Psikologi Ibu dalam Masa Nifas

Setelah melahirkan, seorang ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan fisiologis yang turut memengaruhi kondisi psikologisnya. Ia merasakan euforia yang luar biasa, sambil menjalani proses penyesuaian diri dan mengenal bayinya lebih dalam. Pada saat yang sama, ibu dihadapkan pada tuntutan untuk memahami berbagai hal baru terkait perawatan bayi serta tanggung jawab besar sebagai seorang “Ibu”. Tak heran bila dalam masa ini ibu bisa menunjukkan perubahan perilaku dan merasa kewalahan sesekali. Masa ini merupakan periode yang rentan, namun juga menjadi kesempatan penting untuk mendapatkan bimbingan dan proses pembelajaran (Wijaya dkk., 2023). Teori Reva Rubin membagi periode ini menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu,

a. Periode *taking in*

Periode ini terjadi pada 1-2 hari sesudah melahirkan. Ibu baru pada umumnya masih bersikap pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Ibu mungkin akan mengulang-ulang menceritakan pengalamannya saat melahirkan. Tidur tanpa gangguan sangat penting untuk membantu mengurangi gangguan kesehatan akibat kurangnya waktu istirahat. Peningkatan nutrisi dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan dan penyembuhan luka, serta persiapan untuk proses laktasi aktif.

b. Periode *taking hold*

Periode ini berlangsung pada hari ke 3-10 sesudah melahirkan. Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi seorang orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi. Ibu fokus pada pengontrolan fungsi tubuhnya, buang air besar, buang air kecil, serta kekuatan dan ketahanan tubuhnya. Ibu berusaha keras untuk menguasai keterampilan perawatan bayi, misalnya menggendong, memandikan, memasang popok, dan lain sebagainya. Pada masa ini, ibu biasanya masih agak sensitif dan merasa kurang mahir dalam melakukan hal-hal tersebut.

c. Periode *letting go*

Periode ini dimulai dari hari kesepuluh sampai masa nifas berakhir. Periode ini pun sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga. Pada fase ini ibu post partum sudah mulai bisa menerima tanggung jawab terhadap peran barunya. Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi yang sangat tergantung

padanya. Hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan, dan hubungan sosial. Depresi post partum biasanya terjadi pada periode ini (Wijaya dkk., 2023).

5. Alat Pengukuran

Pengukuran tingkat stress menggunakan instrumen *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh (Berry dan Jones, 1995) yang sudah di adaptasi ke dalam versi Indonesia oleh (Kumalasari dkk., 2022). PSS dibuat dengan fokus pada model transaksional, yang mengkaji stres pengasuhan anak sebagai proses timbal balik yang dihasilkan dari interaksi orangtua dan anak sehingga melihat stres pengasuhan sebagai proses yang dinamis. PSS mengajukan pertanyaan lebih rinci tentang stres orangtua, terlepas dari stres yang diakibatkan oleh stres perkawinan, keuangan, atau tekanan kehidupan lainnya. PSS juga memiliki kelebihan karena cocok untuk orang tua anak-anak dengan gangguan perilaku dan orang tua anak-anak tanpa gangguan perilaku. Isinya sangat ringkas, sehingga mudah digunakan dan praktis. PSS mempunyai dua dimensi diantaranya, yaitu dimensi positif (*pleasure*) dan dimensi negatif (*strain*). Instrumen ini terdiri dari 15 butir, dan terdapat dimensi *pleasure* dan dimensi *strain*. *Parental Stress Scale* ini menggunakan skala 1 – 5, dengan kategori:

- 1) Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2) Tidak Setuju (TS)
- 3) Netral (N)
- 4) Setuju (S)
- 5) Sangat Setuju (SS)

D. Hubungan Dukungan Suami dan Tingkat Stres Pengasuhan Bayi dengan BSE

Efikasi diri ibu dalam menyusui mengacu pada sikap dan tindakan ibu sehubungan dengan menyusui serta bagaimana ia mengatasi kesulitan-kesulitan yang mungkin timbul (Rokmah dan Ahmad, 2021). Ibu menyusui yang memiliki efikasi diri tinggi memproduksi ASI lebih lama daripada ibu dengan efikasi rendah, dan ada korelasi positif antara durasi menyusui pada dua bulan pascapersalinan dan efikasi diri pada hari pertama pascapersalinan. Temuan ini menunjukkan pentingnya efikasi diri pada ibu menyusui. Ibu pascapersalinan dengan efikasi diri tinggi terus menyusui lebih lama daripada ibu dengan efikasi rendah (Permatasari, 2023).

Dukungan dari pasangan sangat membantu dalam banyak aspek kehidupan. Karena pasangan berinteraksi dengan ibu dan anak hampir setiap hari, ada banyak peluang terjadinya pengaruh baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Penelitian menunjukkan dukungan suami memiliki hubungan yang bermakna dengan BSE pada ibu menyusui. Wanita yang memiliki BSE tinggi mendapat dukungan dari suami yang tinggi pula (Rokmah dan Ahmad, 2021). Hasil penelitian serupa menunjukkan bahwa dukungan suami dengan BSE memiliki hubungan signifikan. Dukungan sosial yang diberikan suami digambarkan dengan adanya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif (Remedina dan Gipfel, 2024). Penelitian lain menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan BSE pada ibu menyusui. Menurut temuan peneliti, efikasi diri yang kuat dan dukungan suami tidak selalu berhubungan. Ibu mungkin memiliki tingkat efikasi diri yang

tinggi namun tidak menerima dukungan terbaik dari pasangannya karena mereka memiliki banyak pengalaman menyusui anak-anaknya (Rahmi, 2024).

Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah keadaan emosional. Seseorang yang sedang stres cenderung akan gagal pada situasi yang efikasi dirinya juga rendah. Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan BSE pada ibu menyusui (Amalia dan Samaria, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pemberian ASI pada bayi (Timpah, 2024). Individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah. Seseorang sering berharap untuk dapat menyelesaikan tugas dengan santai dan bebas stres. Stres dan kecemasan dianggap sebagai penyebab dan indikator gejala efikasi diri yang rendah (Amalia dan Samaria, 2021).