

Self Talk Sebagai Upaya Resiliensi Ibu dengan Baby Blues

Rossi Muhammad Iqbal¹, Oktavia Kartikasari², Putri Sulistyawati³, Ainun Nisa Muharromah⁴, Satria Rahmat Hidayat⁵

¹²³⁴⁵, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta, Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, 57168, Indonesia.

E-mail *corresponding author*: rossiiqbal@gmail.com, vokatvia004@gmail.com, nisaa9820@gmail.com, putrisulistiyawati81@gmail.com, rahmathidayat022504@gmail.com

Abstrak

Fenomena *baby blues* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu pasca melahirkan, ditandai dengan gejala emosional seperti kesedihan, kecemasan, dan mudah tersinggung. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak pada hubungan ibu dan bayi serta proses adaptasi ibu dalam peran barunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *self talk* sebagai strategi resiliensi bagi ibu yang mengalami *baby blues*. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, menggunakan sumber dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan skripsi terkait periode 2010–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa *self talk*, khususnya yang bersifat positif, dapat membantu ibu memahami dan mengelola emosinya secara lebih adaptif. *Self talk* memberikan pengaruh signifikan terhadap pola pikir, perasaan, hingga perilaku individu, serta mampu memperkuat kepercayaan diri dan motivasi. Kesimpulannya, *self talk* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri yang efektif untuk meningkatkan resiliensi psikologis ibu pascapersalinan dalam menghadapi *baby blues*.

Kata kunci : *baby blues*, ibu pascapersalinan, resiliensi, *self talk*, kesehatan mental

Abstract

The phenomenon of *baby blues* is a psychological condition commonly experienced by postpartum mothers, characterized by emotional symptoms such as sadness, anxiety, and irritability. If left unaddressed, this condition can negatively impact the mother-infant relationship and the mother's adaptation to her new role. This study aims to examine the role of *self-talk* as a resilience strategy for mothers experiencing *baby blues*. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach, utilizing sources from books, scientific journals,

articles, and relevant theses from the period of 2010–2024. The results indicate that self-talk, especially positive self-talk, can help mothers better understand and manage their emotions in an adaptive way. Self-talk has a significant influence on an individual's mindset, emotions, and behavior, and can enhance self-confidence and motivation. In conclusion, self-talk can serve as an effective self-help intervention to strengthen the psychological resilience of postpartum mothers in coping with baby blues.

Keywords: baby blues, postpartum mothers, resilience, self-talk, mental health

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi alamiah yang sering terjadi pada seorang wanita, berbagai perubahan yang dialaminya bersifat fisiologis. Kehamilan berlangsung sekitar 9 bulan dihitung dari hari terakhir menstruasi hingga kelahiran. Secara medis kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama (minggu 1-12), Trimester kedua (minggu 13-26), trimester ketiga (minggu 27-40). Kehamilan membawa berbagai macam perubahan baik fisik, emosional, dan hormonal pada tubuh seorang ibu. Selain itu, kondisi rahim akan mulai berkontraksi dan akan kembali seperti ukuran semula dan ibu akan mengeluarkan darah nifas. Kondisi tersebut juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, bahkan beberapa ada yang mengalami baby blues dan depresi pasca persalinan. Oleh karena itu penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan perawatan pra persalinan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta dukungan dari keluarga agar pemulihan dapat berjalan dengan baik.

Walaupun dengan demikian tidak sedikit bagi seorang ibu pasca melahirkan mengalami fenomena psikologis akibat kurangnya perawatan prenatal. Salah satunya ialah Baby Blues. Baby blues yaitu gangguan suasana hati ringan yang biasanya muncul pada beberapa hari hingga dua minggu setelah melahirkan. Menurut (Prawirohardjo 2008) baby blues merupakan gangguan perasaan yang bersifat ringan dan sementara yang biasanya terjadi pada beberapa hari setelah persalinan yang dapat hilang dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu. Gejala yang dialami dapat berupa perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, hingga kelelahan emosional yang dapat memengaruhi relasi ibu dengan bayinya (Anderson, C. A., & McGuinness 2008). Meskipun bersifat sementara, kondisi ini dapat berdampak pada

kualitas hubungan ibu dengan bayi, serta memengaruhi proses adaptasi menjadi orang tua. Apabila tidak diberikan dukungan emosional yang cukup baby blues juga dapat menimbulkan jarak emosional dengan pasangan dan bayinya.

Pada tahun 2024, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melaporkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala baby blues atau depresi pascamelahirkan. Angka ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan tingkat kejadian baby blues tertinggi di Asia. Tingginya angka kejadian di Indonesia ini juga menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman dan penanganan kesehatan mental ibu pascapersalinan, baik di tingkat keluarga maupun layanan kesehatan. Faktor-faktor yang diduga turut berperan meliputi kurangnya dukungan sosial, ketidaksiapan dalam mengasuh anak pertama, tekanan ekonomi, serta minimnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi ibu hamil dan menyusui. Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN, Nopian Andusti, menjelaskan bahwa kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor diantaranya: perubahan hormon pasca melahirkan, kelelahan dan kurangnya dukungan sosial. Konflik batin juga dapat menjadi salah satu faktor pemicu dimana penolakan dan penerimaan terhadap peran baru yang meningkatkan rasa cemas berlebihan terhadap ibu pasca melahirkan (Kompas.com n.d.)

Meskipun kondisi baby blues umumnya bersifat sementara, dampaknya tetap perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks peran ibu sebagai pengasuh utama bayi. Dalam hal ini, kemampuan resiliensi atau daya lenting psikologis menjadi faktor penting yang memungkinkan ibu untuk beradaptasi dengan tantangan dan tekanan pasca persalinan (Wagnild, G. M., & Young 1993). Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, beradaptasi untuk menjadi lebih kuat dalam menghadapi kondisi sulit (Reivich and Shatté 2002) . Resiliensi membantu individu untuk tetap berfungsi secara positif meskipun berada dalam situasi stres. Dalam konteks baby blues, ibu yang resilien dapat lebih mampu mengelola emosinya dan mencari dukungan sosial serta mampu menjaga hubungan baik terhadap lingkungan sekitar dan juga bayinya.

Salah satu strategi yang dapat memperkuat resiliensi adalah self talk, yaitu komunikasi internal seseorang terhadap dirinya sendiri. Self talk yang positif berperan dalam membentuk pola pikir yang adaptif, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi (Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., &

Kramer 2009). Dalam konteks ibu dengan baby blues, penerapan self talk positif dapat menjadi intervensi mandiri yang sederhana namun efektif untuk membantu mereka memahami, menerima, dan mengelola emosi dengan lebih baik. Dengan demikian, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana self talk dapat berkontribusi sebagai upaya resiliensi bagi ibu yang mengalami baby blues. Artikel ini akan membahas konsep self talk, hubungannya dengan resiliensi, serta implementasinya dalam konteks psikologis ibu pascapersalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian Kualitatif Deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu studi literatur. (Sarwono 2006) menyatakan bahwa studi literatur yaitu pengkajian data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian untuk mendapatkan landasan teori dari masalah yang di akan teliti. Study literatur disebut sebagai penelitian perpustakaan atau penelitian pustaka. Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer secara langsung. Semua data diperoleh dari sumber sekunder berupa artikel ilmiah, jurnal, dan buku yang relevan dengan fokus kajian.

Sumber data dalam kajian ini terdiri dari Artikel ilmiah (nasional maupun internasional), Jurnal terakreditasi, Buku referensi ilmiah, Tesis dan disertasi yang relevan. Data sekunder dikumpulkan dari literatur ilmiah yang tersedia secara daring melalui database elektronik, Analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini merupakan model (Sari, M. N., et al. 2024) mengemukakan bahwa penerapan metode analisis Miles dan Huberman dalam penelitian kualitatif memberikan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, sehingga mempermudah peneliti dalam memahami dan mengorganisir data yang kompleks. Metode ini, yang mencakup reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi, telah terbukti efektif dalam berbagai konteks penelitian, mulai dari studi kasus hingga tinjauan literatur.

Reduksi data adalah metode analisis yang menyaring, meng-kategorikan, memandu, menghilangkan informasi yang tidak relevan, dan secara sistematis mengatur data untuk memungkinkan penarikan dan verifikasi kesimpulan akhir. Proses ini terdiri dari Merangkum data, Memilih hal-hal pokok dari data, Perhatikan hal-hal penting, Mencari tema dan pola dari data tersebut, Dan Membuang yang tidak perlu. Dan proses ini dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Penyajian data seperti

menampilkan informasi penting secara jelas sehingga kita dapat memahaminya dan memutuskan tindakan selanjutnya. Penarikan kesimpulan dan verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisis data kualitatif yang melibatkan pengambilan makna dari data yang telah direduksi dan disajikan. Pada kesimpulan awal masih akan bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak ditemukan bukti yang meyakinkan untuk mendukungnya pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulannya harus diverifikasi selama penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Faktor Risiko dan Dampak Baby Blues.

Baby blues terjadi karena kombinasi beberapa faktor yang memengaruhi. Berikut penjelasan beberapa faktor ibu *baby blues* pasca melahirkan. Usia ibu saat melahirkan menjadi salah satu faktor penyebab *baby blues*. Ibu yang melahirkan pada usia <20 tahun atau >35 tahun memiliki risiko 3,5 kali lebih besar mengalami baby blues dibandingkan ibu yang berusia 20–35 tahun. Ibu dengan usia yang terlalu muda belum siap secara psikologi. Individu yang masih sangat muda mungkin belum memiliki kematangan emosi dan psikologis yang cukup untuk menghadapi tanggung jawab sebagai orang tua. Hal ini terjadi karena kurangnya pengalaman hidup, ketidakstabilan emosi, dan kurangnya pengetahuan tentang parenting dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk merawat dan mendidik anak dengan baik. Selain usia terlalu muda, usia ibu yang terlalu tua juga tidak baik untuk hamil lagi. Hal ini disebabkan karena pengalaman dan jumlah anak yang banyak dapat menyebabkan baby blues syndrome. Semakin umur ibu bertambah semakin menurun fungsi alat reproduksi. Sehingga dapat menyebabkan resiko yang tinggi untuk mengalami baby blues syndrome.

Ibu setelah melahirkan memerlukan penyesuaian diri dalam menghadapi peran baru, terutama pada awal pasca persalinan. Ibu harus dapat berperan penting dalam merawat buah hatinya. Faktor hormonal juga berdampak pada postpartum blues adalah hormon estrogen, yang memiliki kaitan dengan proses emosi dasar, gairah, kognisi, dan motivasi sehingga dapat berkontribusi terhadap terjadinya postpartum blues. Hormon estrogen akan meningkatkan thyroxine binding globulin dan kadar tiroksin akan meningkat. Disfungsi tiroid berhubungan dengan kehamilan dan dapat berkontribusi terhadap postpartum blues pada beberapa ibu. Selain hormon tiroid, terdapat hormon

laktogenik oksitosin dan prolaktin yang dapat mempengaruhi perilaku dan suasana hati ibu. Kadar hormon kortisol yang meningkat selama kehamilan yang memicu kecemasan juga dapat mempengaruhi peningkatan gejala postpartum blues. (Permatasari, Hawaidah, and Madya 2024).

Ibu yang mengalami baby blues perlu adanya dukungan sosial. Tanpa dukungan sosial, ibu dapat mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi, sehingga memperburuk kondisi mereka. Kurangnya dukungan sosial juga dapat meningkatkan risiko depresi pasca melahirkan, yang dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan ibu dan bayi. Ibu mengalami baby blues yang tidak mendapatkan dukungan sosial dapat mempengaruhi hubungan ibu dengan bayi dan keluarga, sehingga berdampak pada keharmonisan keluarga. Dukungan dari suami. Maka dari itu, diharapkan suami dan keluarga terdekat dari ibu yang baru saja melahirkan harus memberikan cukup dukungan dan bantuan yang diperlukan ibu untuk mencegah terjadinya baby blues. Dukungan sosial penting untuk kesehatan ibu, Dukungan sosial penting untuk kesehatan ibu, baik fisik maupun mental. Dukungan sosial bisa dalam berbagai bentuk, diantaranya: Dukungan Informasi. yang memberikan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi individu. Dukungan ini meliputi memberikan nasehat, petunjuk, masukan atau penjelasan bagaimana seseorang bersikap. Dukungan emosional juga penting, meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat penerimanya merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi. Faktor kedua, Kurangnya dukungan diri (self-care)

Ibu pasca melahirkan biasanya hanya fokus pada bayinya. Ibu justru kurang memperhatikan dirinya sendiri. Ini bisa berdampak pada meningkatkan stres dan kecemasan pada ibu pasca melahirkan. Kurangnya self care dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental ibu pasca melahirkan, sehingga berdampak pada kualitas hidup mereka. Ibu yang tidak memiliki waktu untuk self care dapat mengalami kesulitan mengasuh bayi, sehingga berdampak pada kualitas perawatan bayi. Sikap self-care lebih mengacu pada cara ibu merespons dan mengatasi perasaan dan stres tersebut dengan cara yang sehat dan adaptif. (Syifa Amalia, Kurniawati, and Rahmawati 2023).

Ekonomi menjadi salah satu faktor terjadinya baby blues. Hal ini berhubungan langsung dengan kebutuhan dan perawatan pada bayi yang membutuhkan banyak kebutuhan, sehingga keadaan yang seharusnya mendatangkan kebahagiaan, bisa menimbulkan tekanan. Pada keluarga yang mampu mengatasi pengeluaran untuk biaya perawatan ibu selama persalinan serta tambahan dengan hadirnya bayi baru tidak merasakan beban keuangan sehingga tidak mengganggu transisi menjadi orangtua. Sedangkan keluarga yang belum mampu mengatasi pengeluaran ibu dan bayi akan merasa bersalah karena tidak dapat memberikan segala yang terbaik secara materi untuk bayi mereka akibat keterbatasan ekonomi. Perasaan ini dapat memicu atau memperparah baby blues. Tekanan ekonomi dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Stres dan kelelahan kronis ini adalah faktor risiko utama terjadinya baby blues. Ibu yang terus-menerus merasa khawatir tentang uang akan lebih sulit untuk beristirahat dan memulihkan diri setelah melahirkan. (Yuniwati and Fahriany 2015)

Baby blues adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh banyak perempuan baru melahirkan. Namun, dampak baby blues tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat memiliki konsekuensi jangka panjang pada kesehatan mental dan interaksi ibu-anak. Dampak ini dapat ditandai dengan beberapa gejala, antara lain: Perubahan emosi negatif: Ibu yang mengalami depresi dapat memiliki perubahan emosi negatif yang mudah dibangkitkan, seperti merasa sedih, cemas, atau iritasi. Konsep diri yang negatif: Ibu mungkin memiliki konsep diri yang negatif, seperti merasa tidak cukup baik sebagai ibu atau merasa tidak mampu merawat bayi. Menyalahkan diri dan mencela diri: Ibu yang mengalami depresi dapat menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang tidak ada atau mencela diri sendiri karena merasa tidak cukup baik. Keinginan regresif dan menghukum diri sendiri: Ibu mungkin memiliki keinginan regresif, seperti ingin kembali ke keadaan sebelum hamil, atau menghukum diri sendiri karena merasa tidak cukup baik. Keinginan untuk menghindar, bersembunyi, atau bahkan mati: Dalam kasus yang lebih parah, ibu yang mengalami depresi dapat memiliki keinginan untuk menghindar, bersembunyi, atau bahkan mati. (Chechko et al. 2024)

B. Peran dan Bentuk Self Talk

Kata “self” di dalam kamus bahasa Inggris mempunyai arti diri sendiri dan kata “talk” mempunyai arti berbicara, bercakap. Di dalam psikologi, kata “self” mempunyai dua arti, yaitu: pertama, sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Dan yang kedua, suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah

laku dan penyesuaian diri. Pada arti yang pertama, self disebut sebagai objek, karena menunjukkan sikap, perasaan, pengamatan dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai suatu objek. Dengan kata lain, self di sini mempunyai arti pikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Lalu pada arti yang kedua, self disebut sebagai proses, karena adanya suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berpikir, mengingat dan mengamati.

Self talk 95% akan memberikan pengaruh pada kondisi emosi individu, karena pada saat individu itu melakukan dialog pada dirinya sendiri, maka alam bawah sadarnya telah diberikan perintah untuk melakukan hal tersebut, baik itu negatif ataupun positif. Terlebih lagi, pikiran manusia itu terbagi menjadi dua bagian, yaitu pikiran bawah sadar sebanyak 88% dan pikiran sadar sebanyak 12%.¹⁵ Maka dari itu, self talk mempunyai pengaruh yang besar terhadap kondisi diri manusia. Maka, dapat dipahami bahwa self talk adalah suatu perkataan yang manusia sampaikan dari diri sendiri kepada diri sendiri atau dialog antara pikiran manusia dengan dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi keyakinannya pada diri sendiri hingga memberikan dampak pada perilaku, pola pikir, jiwa sampai fisik, baik itu berupa dampak negatif ataupun dampak positif, tergantung pada self talk yang manusia lakukan pada dirinya sendiri. Maka dari itu, penting bagi manusia untuk menjaga self talk tetap positif agar pikiran, jiwa serta fisik tetap sehat dan positif.

Tujuannya adalah untuk mempengaruhi perhatian, kepercayaan diri, kecemasan, motivasi, perilaku, perasaan, dan stres sosial seseorang. Positive self talk memiliki kelebihan dalam meningkatkan motivasi untuk mengurangi frekuensi pemikiran, sehingga dapat mengurangi kecemasan. Positive self talk membuat orang berpikir dalam hati dan akhirnya menjadi orang yang lebih bersemangat. Kata-kata positif ini menjadi contoh agar keadaan tidak semakin buruk. Positive self talk selain itu juga mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif dan dapat mengurangi kecemasan karena pikirannya tidak dipenuhi oleh ketakutan atau kekhawatiran yang irasional.

Self Talk dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan Self Talk juga dapat terjadi pada orang yang tengah berbicara dengan orang lain. Tanpa disadari Self Talk

memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri, dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan (habits), berfikir positif (positive thinking), bertindak positif, dan mengambil keputusan.(Ningrum 2017)

Adapun bentuk-bentuk Self Talk yaitu Self talk positif adalah alat yang kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga mampu menghadapi kesempatan kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri Seseorang berhak memilih pengkondisian kejadian self talk negatif dan positif. Pilihan itulah yang menentukan arah kehidupan seseorang. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan Anggraini menemukan bahwapenerimaan diri yang baik dapat membantu ibu mengatasi baby blues. Meskipun tidak secara langsung membahas self-talk, penerimaan diri seringkali diperkuat melalui dialog internal positif atau self-talk positif.(Anggraini, Khairunnisa, and Lesmana 2025) Self Talk negatif adalah kombinasi dari penganiaya (persecutor atau P-) penolong (rescuer atau R-) dan atau korban (vichin atau V-). Masing masing sudut dalam segitiga self talk negatif itu berkonflik sehingga menimbulkan perselisihan. P- adalah kombinasi pesan dari ketidakmampuan personal seseorang. R- biasanya membawa pesan untuk ego yang keras Sedangkan V adalah penerima pesan langsung tentang ketidakmampuan personal dari P. Namun V- nya juga mendapat pesan tidak langsung ketidak mampuan personal dari R- karena telah menyalahkan yang lainnya sehingga berimbas pada inkompetensi personal. Dengan self talk negatif maka seseorang selalu "tidak oke".

Adapun manfaat dari Self Talk yaitu menentukan apakah seseorang akan menjadi orang baik atau sebaliknya, yang menentukan apakah seseorang akan menjaga kesehatan atau tidak. Yang menentukan apakah seseorang memiliki rasa percaya diri tinggi atau rendah, juga yang menentukan apakah seorang menjadi penting atau malah menjadi seorang pecundang. Terapi Self Talk dapat digunakan untuk berbagai kepentingan, untuk Athlit, untuk negoisasi, pekerja kantor, bahkan untuk kecantikan. Berikut adalah manfaat dari positif Self Talk: Perenungan dan Pemahaman diri. Dalam islam muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara Itikaf. Frikaf (Itikaf, iktikaf, iqtikaf, i'tiqaf, itiqaf), berasal dari bahasa Arab akafa, yang berarti menetap, mengurung diri atau terhalangi. Pengertiannya dalam konteks ibadah dalam Islam adalah berdiam diri yang biasanya dilakukan di dalam masjid dalam rangka untuk mencari keridhaan Allah SWT dan bermuhasabah (introspeksi) atas perbuatan perbuatannya. Orang yang

sedang beriktikaf disebut juga mutakif. Dengan cara ber I'tikaf, maka seseorang akan mampu merenungi dirinya, mengamati setiap perbuatannya dari positif maupun negatifnya. Self Talk membantu dalam perenungan dan pemahaman pada diri seseorang. Dengan membicarakan apa yang ada pada dirinya sendiri, maka seseorang akan semakin bisa melihat dengan nyata keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya, dan minimal adalah untuk memahami bagaimana harapan dan tindakannya kedepan.

Kebiasaan merupakan kecenderungan dalam bertindak tertentu, biasanya dilakukan berulang-ulang dengan tindakan yang sama dan adanya kesadaran. Setiap manusia memiliki cara sendiri dalam mengisi kegiatan dalam hari-harinya. Hal ini menunjukkan setiap manusia memiliki kebiasaan yang berbeda-beda dalam mengisi kegiatan kesehariannya. Seperti pepatah yang mengatakan bahwa pertama tama membentuk kebiasaan, selanjutnya kebiasaan yang akan membentuk kita. Jika dikaitkan dalam konteks self- talk, seseorang dengan kebiasaan berbicara yang baik. Mengubah self- talk menjadi positif untuk membuang informasi yang tidak kondusif yang ada dalam pikiran.

Berfikir positif dapat menyortir segala sesuatu yang kita dengar, dapat juga membantu kita menyimak segala sesuatu yang kita dengar secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat melihat kesempatan dan menyimpulkan hal hal positif dari apapun yang didengar. Mendengarkan kritikan dan cemoohan dapat membantu untuk memperbaiki diri. Mendengar pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri. Sedangkan penyampaian masalah akan memacu untuk melihat kesempatan emas dalam masalah tersebut. Penelitian yang dilakukan Amalia menekankan pentingnya self-compassion dalam mengatasi depresi postpartum. Self-compassion, yang melibatkan self-talk positif dan penerimaan diri, dapat membantu ibu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. (Syifa Amalia et al. 2023)

Baby blues adalah gangguan emosional ringan yang umum dialami ibu pasca melahirkan. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor risiko seperti usia ibu yang terlalu muda atau tua. Ibu muda sering belum siap secara emosional menghadapi tanggung jawab baru sebagai orang tua. Perubahan hormonal yang drastis setelah persalinan, seperti turunnya kadar estrogen dan naiknya kortisol, juga memicu ketidakstabilan emosi. Kurangnya dukungan sosial dari pasangan dan keluarga memperburuk kondisi ini, membuat ibu merasa terisolasi. Keterbatasan ekonomi juga

meningkatkan stres karena ibu merasa tidak mampu memberikan yang terbaik untuk bayinya. Kurangnya waktu untuk diri sendiri atau self-care menjadikan ibu rentan terhadap kelelahan fisik dan emosional. Intervensi diperlukan untuk membantu ibu mengelola emosi dan menumbuhkan kembali rasa percaya diri. Salah satu intervensi efektif adalah penggunaan teknik self talk positif. Efektifitas afirmasi positif dalam mengurangi gejala baby blues juga didukung oleh penelitian (Nasokha, Noviana, and Dari 2024) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu mengurangi gejala baby blues pada ibu postpartum. Dengan melakukan afirmasi positif secara rutin, ibu dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres yang berkaitan dengan peran barunya sebagai ibu. (Fadhila et al. 2015)

Self talk membantu ibu berdialog dengan dirinya sendiri untuk memunculkan pikiran yang membangun. Kalimat afirmatif seperti “Aku mampu menjadi ibu yang baik” dapat meredakan kecemasan. Penggunaan self talk juga membantu ibu mengenali perasaannya dan menenangkan diri saat menghadapi tekanan. Ketika digunakan secara konsisten, self talk dapat memperkuat konsep diri dan motivasi ibu. Hal ini membuat ibu lebih mampu beradaptasi dengan peran barunya dan memperbaiki interaksi dengan bayi. Dengan demikian, self talk berperan sebagai intervensi psikologis sederhana namun efektif untuk mencegah dampak serius dari baby blues. (Guo et al. 2020)

Penyesuaian penting dalam menghadapi peran baru, terutama pada awal pascapersalinan. Ibu harus dapat berperan penting dalam merawat buah hatinya. Faktor hormonal juga berdampak pada postpartum blues adalah hormon estrogen, yang memiliki kaitan dengan proses emosi dasar, gairah, kognisi, dan motivasi sehingga dapat berkontribusi terhadap terjadinya postpartum blues. Hormon estrogen akan meningkatkan thyroxine binding globulin dan kadar tiroksin akan meningkat. Disfungsi tiroid berhubungan dengan kehamilan dan dapat berkontribusi terhadap postpartum blues pada beberapa ibu. Selain hormon tiroid, terdapat hormon laktogenik oksitosin dan prolaktin yang dapat mempengaruhi perilaku dan suasana hati ibu. Estrogen dan progesteron memodulasi ekspresi mRNA oksitosin di daerah otak untuk perilaku ibu dan menyusui. Proses Penurunan kadar oksitosin selama trimester ketiga menyebabkan depresi selama kehamilan dan berdampak pada masa nifas. Kadar hormon kortisol yang meningkat selama kehamilan yang memicu kecemasan juga dapat mempengaruhi peningkatan gejala postpartum blues.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media booklet terhadap peningkatan parenting self-efficacy sebagai upaya pencegahan postpartum blues pada ibu hamil di bawah usia 20 tahun. Menggunakan desain quasi-eksperimen dengan 48 responden yang dibagi dalam kelompok intervensi dan kontrol, penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat edukasi mengalami peningkatan signifikan dalam skor parenting self-efficacy serta penurunan skor gejala postpartum blues (EPDS). Hasil uji Friedman dan Mann-Whitney memperlihatkan perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat korelasi signifikan antara dukungan sosial dan peningkatan parenting self-efficacy, yang berkontribusi dalam menurunkan risiko postpartum blues. Penelitian ini menegaskan bahwa pemberian edukasi dengan booklet yang dilakukan sejak masa kehamilan dapat meningkatkan kesiapan psikologis ibu dan mencegah gangguan emosi pascapersalinan. (Rikhaniarti and Salina 2022)

SIMPULAN

Baby blues merupakan kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu pasca melahirkan dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis ibu serta hubungan ibu-anak jika tidak ditangani dengan tepat. Faktor-faktor seperti usia ibu saat melahirkan, perubahan hormon, dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan kurangnya self-care berperan penting dalam meningkatkan risiko baby blues. Self talk, sebagai bentuk komunikasi internal yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, terbukti memiliki peran signifikan dalam memperkuat resiliensi ibu pasca melahirkan. Melalui self talk positif, ibu dapat membangun pemahaman diri, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, self talk dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi mandiri yang efektif dalam meningkatkan ketahanan mental ibu menghadapi tantangan pasca persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan, motivasi, serta referensi yang sangat membantu dalam penyusunan artikel ini.

Tak lupa, penulis menghargai kontribusi para peneliti sebelumnya yang karyanya menjadi dasar dalam kajian literatur ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental ibu pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & McGuinness, T. M. 2008. "Postpartum Depression: Not Just the Baby Blues." *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 46(9):30–37.
- Anggraini, Pradana Gita, Mey Syandry Khairunnisa, and Gusman Lesmana. 2025. "UNTUK MENGUKUR TINGKAT KESADARAN INDIVIDU Untuk Mengeksplorasi Kontribusi Asosiasi Bebas Dalam Psikoanalisis Dalam Mengukur Tingkat." 6(1):1235–39.
- Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. 2009. "The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation." *Journal of Personality Assessment* 91(1):82–92.
- Chechko, Natalia, Elena Losse, Thomas Frodl, and Susanne Nehls. 2024. "Baby Blues, Premenstrual Syndrome and Postpartum Affective Disorders: Intersection of Risk Factors and Reciprocal Influences." *BJPsych Open* 10(1):1–9. doi: 10.1192/bjo.2023.612.
- Fadhila, Mahdia, S. Psi, Dra Muniroh Abdurahman, M. Pd, and Nurul Wardhani. 2015. "Efektivitas Intervensi Positive Self-Talk Terhadap Peningkatan Breastfeeding Self-Efficacy (BSE) Pada Ibu Menyusui." 1–21.
- Guo, Lu, Jing Zhang, Liping Mu, and Zhao Ye. 2020. "Preventing Postpartum Depression with Mindful Self-Compassion Intervention: A Randomized Control Study." *Journal of Nervous and Mental Disease* 208(2):101–7. doi: 10.1097/NMD.0000000000001096.
- Kompas.com. n.d. "57 Persen Ibu Alami Baby Blues Seusai Melahirkan."
- Nasokha, Fauzul Munah, Ekki Noviana, and Wulan Dari. 2024. "Positive Affirmations Affected the Postpartum Blues Mental Health." *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 11(1):092–098. doi: 10.26699/jnk.v11i1.art.p092-098.
- Ningrum, Susanti Prasetya. 2017. "Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Postpartum Blues." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(2):205–18. doi:

10.15575/psy.v4i2.1589.

- Permatasari, Nadila Raudhani, Hawaidah, and Fatmawati Madya. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Baby Blues Syndrome." *Ejournal Boga* 2(1):150–58.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Reivich, K., and A. Shatté. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Rikhaniarti, Tri, and Salina Salina. 2022. "Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Parenting Self Efficacy Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Postpartum Blues." *Jurnal Kebidanan Vokasional* 7(1):2597–8578.
- Sari, M. N., Abdillah, L. A., Mappanyompa, Asmarany, A. I., Rakhmawati, I., Pattiasina, P. J., Kusnadi, I. H., Hasanuddin, R., Pradana, I. P. Y. B., Rela, A., Isma, Darman, & Hadikusumo, R. A. 2024. *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep & Aplikasi)*. CV. MEGA PRESS NUSANTARA.
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syifa Amalia, Dini Kurniawati, and Iis Rahmawati. 2023. "Self-Compassion Pada Ibu Dengan Postpartum Depression: Kajian Literatur." *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 4(2):115–43. doi: 10.24252/asjn.v5i1.40174.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. 1993. "Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale." *Journal of Nursing Measurement* 1(2):165–178.
- Yuniwati, Cut, and Cutti Fahriany. 2015. "Kejadian Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kota Banda Aceh." (2006):2006–9.