

Komunikasi Suami-Istri Sebagai Coping Strategy Pada Situasi Post-Partum Depression Pada Istri

Jeanecyrylla Pavitta K., Desi Yoanita & Titi Nur Vidyarini

Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya

jeanecyrylla@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pemaknaan suami-istri sebagai coping strategy dalam situasi *post-partum depression* pada istri. latar belakang masing-masing informan yang berbeda, peneliti ingin melihat bagaimana pasangan suami dan istri ini sebagai individu memaknai pengalamannya pada komunikasi sebagai coping strategy dalam menghadapi stress *post-partum depression*. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Sedangkan, untuk metode, fenomenologi dengan menggunakan teknik analisis data milik Moustakas. Penelitian ini menemukan persamaan pemaknaan dari suami-istri tentang komunikasi sebagai coping strategy dalam menghadapi *post-partum depression*, meskipun ada perbedaan pengalaman yang dialami keduanya dalam menghadapi stress tersebut. Adapun hasil penelitian ini adalah bagi istri dan suami, mengalami perubahan dari sebelum hingga se usai *post-partum depression*.

Kata Kunci: Komunikasi suami-istri, *coping strategy*, *post-partum depression*.

Pendahuluan

Pendahuluan ini berisi penjelasan mengenai fenomena penelitian dan teori/konsep yang digunakan. Penulis perlu membuat keterkaitan antara fenomena dan teori/konsep. Penulis juga harus menuliskan mengenai pemilihan subjek penelitian. Satu hal penting yang harus muncul dalam uraian di pendahuluan ini adalah penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan subjek maupun objek penelitian Anda. Anda tidak hanya menulis penelitian terdahulunya tetapi harus mengaitkannya dengan penelitian Anda.

Gangguan mood adalah gangguan umum yang bisa terjadi dalam periode pasca melahirkan. Tak banyak orang tahu bahwa stress yang dialami ibu pasca melahirkan jika tidak segera ditangani dengan baik akan menyebabkan *baby blues* pada ibu. Baby blues sendiri merupakan kekhawatiran sang ibu, rasa tidak bahagia dan kelelahan yang dialami banyak wanita setelah melahirkan namun masih dengan batas wajar, karena bayi yang baru lahir ini membutuhkan perhatian yang lebih. Namun, gejala baby blues ini hanya berlangsung selama satu hingga dua minggu saja sehingga, perawatan yang serius tidak terlalu dibutuhkan (Primastika, 2019). Menurut Dalfen (2009), sebagian besar pengalaman ibu baru di hari-hari awal

setelah mereka membawa pulang bayi mereka, 50% hingga 80% ibu seringkali merasa sedih, marah dan cemas (dalam Widyaningtyas, 2018). Jika tidak segera ditangani, maka perilaku baby blues syndrome ini akan menjadi gejala yang lebih serius. Ada sekitar 15 % wanita mengalami depresi yang lebih parah, yang disebut depresi postpartum dan satu dari 1.000 wanita akan menuju kondisi yang lebih serius yang disebut psikosis post-partum (National Institute of Mental Health, n.d).

Dagun (2002) menjelaskan, bahwa dukungan seorang suami adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh istri pada saat mengandung hingga pasca kelahiran, salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan adalah dukungan emosional (Sumantri, Budiyan, 2015). Menurut Smet (1994) dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, rasa kasih sayang. Dukungan emosional ini dapat memberikan efek ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri dan akhirnya seorang istri menjadi lebih mudah menyesuaikan diri dalam mengasuh bayinya.

Peneliti juga melihat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariesta pada tahun 2017, yang juga membahas mengenai post-partum depression. Perbedaan penelitian terdapat pada persepektifnya, Ariesta menggunakan komunikasi interpersonal, peneliti menggunakan komunikasi suami-istri sebagai coping strategy. Dalam hal metode penelitian juga berbeda, Ariesta menggunakan metode studi kasus dan peneliti menggunakan metode fenomenologi.

Tinjauan Pustaka

Komunikasi Keluarga

Komunikasi dalam keluarga ini dapat menjadi berbagai macam bentuk, dari interpersonal hingga intrapersonal . Komunikasi yang terjadi dalam komunikasi keluarga merupakan komunikasi langsung dimana masing-masing peserta komunikasi bisa bertukar fungsi, baik komunikator maupun komunikan. Komunikasi dalam keluarga adalah komunikasi yang memberikan makna kepada individu yang terikat secara biologis, pernikahan maupun komitmen lain (Poire, 2006). komunikasi keluarga dilaksanakan sebagai upaya untuk menciptakan keluarga yang saling mengenal dan saling memahami sesama anggota keluarga sehingga dari situ dapat tercipta suasana yang harmonis dalam keluarga tersebut.

Selain berfokus pada keluarga, komunikasi keluarga juga dapat membentuk karakter seseorang yang nantinya akan berkomunikasi dengan masyarakat luar. Komunikasi keluarga sendiri dapat terbentuk secara intense karena masing-masing anggota keluarga memiliki tujuan yang berbeda. Komunikasi berbentuk *pull and push* antara pengasuhan yang hangat, perilaku disiplin atau perilaku control dapat menempatkan komunikator dalam dilemma yang rumit memahami cara terbaik untuk berkomunikasi dengan keluarga mereka. Topik didalam komunikasi keluarga sendiri bisa beragam dan terjadi secara umum seperti mengatur kegiatan yang diperlukan di sekitar rumah. Bentuk komunikasi juga beragam, dari menyayangi hingga permusuhan, namun masing-masing pesan tersebut berisi dimensi konten

dan relasional, yang dimaksud konten disini adalah (interaksi verbal) dan relasional (pesan non-verbal atau tersirat tentang sifat di dalam hubungan) (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1969).

Tujuan dari suatu komunikasi keluarga bukanlah sekedar menyampaikan informasi, melainkan membentuk sebuah hubungan yang baik dengan orang lain. Kualitas hubungan antar anggota keluarga tersebut bergantung pada kesanggupan seseorang untuk menyatakan diri kepada orang lain (Kuntaraf, 1999). Komunikasi adalah kebutuhan vital bagi pasangan suami istri, komunikasi interpersonal yang terjalin antar suami istri mempunyai peranan yang penting untuk menjaga kelangsungan rumah tangga. Sastropetro (1986) menyatakan bahwa dengan komunikasi yang baik berarti memelihara hubungan yang telah terjalin sehingga menghindari diri dari situasi yang dapat merusak hubungan.

Gaya Komunikasi

Gaya Komunikasi dapat didefinisikan sebagai cara individu berinteraksi dengan cara verbal maupun non-verbal. Gaya Komunikasi digunakan untuk memberi tanda bagaimana arti dalam pesan tersebut harus dipahami dan dimengerti.

Gaya Komunikasi adalah jendela untuk memahami bagaimana dunia memandang seseorang sepenuhnya sebagai suatu kepribadian unik.

Gaya komunikasi juga mempengaruhi hubungan individu dengan individu yang lain. Widjaja (2000) juga mengungkapkan bahwa gaya komunikasi dipengaruhi oleh situasi, bukan tipe seseorang, gaya komunikasi setiap individu berbeda-beda. Masing-masing gaya komunikasi terdiri dari sekumpulan perilaku, gaya komunikasi yang dipakai untuk mendapatkan respons atau tanggapan tertentu. Berikut empat gaya komunikasi Menurut Sherman (1999): a. Komunikasi Pasif: Menghindari dalam menyampaikan pendapat maupun perasaan pribadi. b. Komunikasi Agresif: Individu mengekspresikan perasaan dan Opiniya serta memenuhi kebutuhannya dengan cara menyakiti atau menolak menghargai pandangan ataupun hak orang lain secara verbal maupun non-verbal. c. Komunikasi: Pasif-Agresif: Individu terlihat pasif di luar tapi mengekspresikan kemarahannya secara tidak langsung, seperti sarkasme dan bahasa tubuh yang memperlihatkan perasaannya. d. Komunikasi Assertive: Komunikasi yang dimana individunya mengungkapkan secara jelas mengenai perasaan dan opininya tanpa melukai orang lain

Coping Strategy

Dalam menghadapi stress yang terjadi dalam keluarga, komunikasi dapat menjadi salah satu alat untuk menghadapi stress tersebut, beberapa peneliti juga mengungkapkan terdapat bentuk komunikasi tertentu yang dapat digunakan untuk menghadapi stress. Menurut Afifi & McManus (2010), Komunikasi sebagai alat dalam menghadapi stress tak selalu berdampak positif, namun juga dapat berdampak negatif dan menghasilkan konsekuensi yang tidak diinginkan. Namun,

mengkomunikasikan perasaan negatif dalam keluarga juga dapat menjadi indikator bahwa keluarga tersebut merupakan keluarga dengan hubungan yang sehat.

Coping stress dibagi menjadi tiga bentuk utama yaitu perilaku, kognitif, dan penghindaran (*behavioral, cognitive, and avoidant*) yang dapat memenuhi lima fungsi yaitu fokus pada masalah, fokus pada emosi, fokus pada makna, fokus pada hubungan dan fokus pada pemeliharaan (*problem-focused, emotion focused, meaning focused, relationship focused and maintenance focused*) dan dapat terjadi di dalam tiga tingkatan individu, sosial dan komunal (*individual, social and communal*). Respon *behavioral* terjadi ketika beberapa tindakan nyata yang diambil lebih tidak dapat dipahami karena terjadi dalam proses berpikir individu atau kolektif anggota keluarga, dalam respons yang melibatkan semacam *avoidance*, dimana individu atau anggota keluarga menghindar dari situasi yang penuh tekanan.

Post-partum Depression

Kondisi Stres ini menunjukkan bahwa sebagian ibu baru mengalami perubahan emosional keadaan psikologis yang berupa stress pada Ibu melahirkan ini disebut dengan istilah *baby blues syndrome* yaitu perasaan sedih dan gelisah yang dialami oleh wanita setelah melahirkan dan lebih buruk sekitar hari ke-3 atau ke-4 setelah persalinan. namun jika gejala tersebut tidak segera diatasi maka *baby blues syndrome* akan cenderung mengarah pada *post partum depression*. *Postpartum depression* sendiri adalah tingkat lebih tinggi setelah Ibu tidak mampu untuk menghadapi *baby blues* (keadaan psikologi semakin parah).

Saat mengalami postpartum depression Ibu bisa merasa bersalah, cemas dan mood Swing Ibu juga bisa merasakan ketakutan dan menyebabkan hubungan ibu dengan buah hati maupun suami renggang saat mengalami depresi pasca melahirkan ibu akan merasa ketakutan nya bertambah sehingga sang ibu akan menghindari untuk berinteraksi dengan anak maupun anggota keluarga yang lain. tingkat stres ibu melahirkan dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor eksternal. faktor internal antara lain fluktuasi hormon faktor psikologis dan kepribadian. sedangkan faktor eksternal meliputi: dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi status mental suami (Henshaw, 2003).

Wanita yang mengalami postpartum depression sebesar 2,32% (440 / 18.937). Wanita perkotaan memiliki prevalensi depresi postpartum yang lebih tinggi. Rasio prevalensi perkotaan-pedesaan untuk postpartum depresi adalah 1,4 (261 / 9,709) lebih tinggi dari 179 / 9,228). Dari segi usia, prevalensi tertinggi terjadi di antara kelompok termuda 13-19 tahun (3,48%). Wanita urban kemungkinan besar memiliki postpartum depresi dibandingkan dengan wanita yang ada di pedesaan. (Idaiani, Basuki, 2012)

Metode

Fenomenologi

Menurut Bertens (1973), Fenomenologi sesuai dengan namanya, adalah ilmu (logos) mengenai sesuatu yang tampak (phenomenon). Dengan demikian, setiap penelitian atau setiap karya yang membahas secara penampakan dari apa saja merupakan fenomenologi. Sedangkan, menurut Bertens (1987), fenomenologi merupakan sebuah pendekatan filsafat yang berpusat pada analisis terhadap gejala yang membanjiri kesadaran manusia. Menurut Littlejohn & Foss (2005), Fenomenologi berkaitan dengan kenampakan suatu objek peristiwa atau suatu kondisi dalam persepsi kita. Pengetahuan berasal dari pengalaman yang disadari, dalam persepsi kita. Dalam hal ini, fenomenologi berarti membiarkan sesuatu datang mewujudkan dirinya sebagaimana adanya.

Fenomenologi membuat pengalaman yang dihayati secara aktual sebagai data dasar suatu realitas. Dalam memahami fenomena, fenomenologi memiliki metode atau langkah. Pertama, melihat fenomena sebagai esensi sebagai fenomena murni. Fenomenologi melakukan reduksi titik yakni semacam abstraksi melihat sesuatu dan menutup mata untuk hal lain.

Fenomenologi dapat mendeskripsikan dan menggambarkan suatu fenomena secara apa adanya tanpa memanipulasi data, sehingga, peneliti tidak boleh berpikir dan memahami secara subjektif agar kebenaran yang ditemukan bersifat objektif. Pendekatan ini juga menekankan pada pendekatan yang holistik dan tidak parsial sehingga pemahaman yang didapat itu utuh. Pengumpulan data dari penelitian ini dapat dilakukan dengan cara observasi ataupun wawancara, wawancara yang dilakukan dapat berupa in-depth interview. Stanley Deetz mengungkapkan intisari dari fenomenologi adalah: 1. Pengetahuan adalah hal yang disadari, pengetahuan tidak disimpulkan dari pengalaman tetapi ditemukan langsung dalam pengalaman kesadaran 2. Makna dari sesuatu terdiri dari potensi-potensi dalam kehidupan seseorang Bagaimana hubungan seseorang dengan satu objek akan menentukan Bagaimana makna objek itu bagi yang bersangkutan. 3. Bahasa merupakan sarana bagi munculnya makna. Kita mengalami dunia dan mengekspresikan yang melalui bahasa. Untuk memahami fenomenologi terdapat beberapa konsep dasar yang perlu dipahami antara lain: konsep fenomena, epoche, konstitusi, kesadaran dan reduksi (Harbiansyah, 2008).

Dengan menggunakan metode fenomenologi ini peneliti mendapat gambaran umum dan mendalam mengenai objek yang diteliti. dalam hal ini pemaknaan terhadap pengalaman dari individu pelaku komunikasi menjadi hal utama dalam penelitian ini. peneliti lebih berfokus pada esensi dan dari pengalaman manusia dan lebih bertumpu pada wawancara sebagai cara yang paling tidak bias untuk memahami apa makna pengalaman yang dialami partisipan komunikasi. (Harbiansyah, 2008)

Subjek Penelitian

Adanya Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah keluarga JS dan CK yang mengalami post-partum depression pada saat memiliki anak pertama, serta yang menjadi objek penelitian adalah komunikasi yang terjadi antara suami istri sebagai coping strategy menghadapi Post-partum depression.

Analisis Data

Menurut Cresswell, terdapat prosedur penting dalam melaksanakan studi fenomenologis, yaitu teknik analisis data, tahapan penelitian fenomenologi dimulai dengan: 1. Tahap awal: peneliti mendeskripsikan sepenuhnya fenomena yang dialami subjek penelitian. 2. Horizontalization: Berdasarkan data dari pertanyaan penelitian pertama dan kedua, analisis data akan menuju ke data dan menandai pertanyaan signifikan, kalimat atau kutipan yang menyediakan pemahaman mengenai bagaimana partisipan mengalami sebuah fenomena. 3. Cluster of Meaning: peneliti mengklasifikasikan pernyataan-pernyataan tadi ke dalam tema-tema atau unit-unit makna, serta menyisihkan pernyataan yang tumpang tindih atau berulang-ulang. Dalam tahapan ini akan dilakukan dua hal yaitu, deskripsi tekstural dan deskripsi struktural, peneliti kemudian menulis deskripsi gabungan atau deskripsi esensi yang menghadirkan esensi dari fenomena yang dialami oleh subjek.

Temuan Data

1. Epoche

Wawancara dimulai dengan perkenalan, serta latar belakang informan, peneliti mendapat informasi bahwa JS dan CK keduanya berasal dari Solo, Jawa Tengah. Pada saat berpacaran hingga menikah, JS dan CK sudah menghadapi LDR selama delapan tahun sebelum akhirnya menikah di tahun 2016 dan dikaruniai anak pada tahun 2018.

“Pokoknya seingat saya itu, terakhir saya selesai minum obat buat PPD ini itu pas anak saya ulang tahun, tanggal 1 Januari 2019 lalu. Setelah obatnya habis, saya sama suami pergi konsul lagi ke psikiaternya, Puji Tuhan dokternya bilang “udah sembuh bu, jadi tidak perlu minum obat lagi”

Pada saat JS dan CK bercerita, peneliti berusaha untuk membuat wawancara tidak tercampur dengan pandangan peneliti (netral) dengan tidak menyela maupun memberikan argument berdasarkan persepsi peneliti terhadap cerita JS maupun CK, Dalam temuan analisis ini dilakukan tanpa ada campur tangan ataupun interpretasi dari peneliti. Data yang dilakukan murni berasal dari wawancara.

2. Horizontalizing

Setelah melakukan wawancara mendalam dengan JS dan CK, peneliti melanjutkan analisis dengan memasuki tahap horizontalizing, dimana, peneliti menginventarisasi pernyataan-pernyataan penting yang relevan dengan topik. Peneliti membagi pernyataan tersebut menjadi tiga bagian *Horizon*, yaitu komunikasi pada saat,

sebelum mengalami *post-partum depression*, pada saat mengalami *post-partum depression* serta sesudah mengalami *post-partum depression*. Pernyataan juga dibagi berdasarkan ungkapan JS dan CK yang berulang seperti pada kutipan berikut yang diambil pada saat mengalami *post-partum depression*:

“Saya benar-benar menjauh dan tidak ingin bertemu dengan anak maupun suami saya, saya merasa gagal menjadi ibu karena saya tidak dapat menjaga dan merawat anak saya” (pernyataan JS)

“Saya merindukan sosok JS yang dahulu, karena JS yang dulu adalah seseorang yang ceria dan kerap berkomunikasi dengan saya”. Peneliti tidak menambahkan unsur subjektivitas pada tahapan ini

3. Cluster of Meaning

Cluster of meaning, menurut Creswell (1998) merupakan tahapan untuk mencari makna-makna yang mungkin, peneliti mengklasifikasikan pernyataan-pernyataan tadi ke dalam tema-tema atau unit-unit makna, serta menyisihkan pernyataan yang tumpang tindih atau berulang-ulang. Pada tahapan ini peneliti melihat bagaimana fenomena berbicara mengenai dirinya (Kuswarno, 2013). Melalui proses ini peneliti membagi menjadi tiga fase karena ingin melihat perbedaan bagaimana pemaknaan penting yang terbentuk dari komunikasi yang terjadi pada tiga kategori ini: a) Sebelum mengetahui *post-partum depression*, b) Pada saat *post-partum depression* dan c) Setelah *post-partum depression*. Setelah membagi menjadi tiga fase, pernyataan-pernyataan tersebut akan dikategorikan kembali pada tema-tema makna Communication as Coping Strategy serta Gaya berkomunikasi.

1. Respon terhadap stress *post-partum depression* secara aktif dan langsung (Active Behavioral)
2. (Active-Cognitive) Respon terhadap stress *post partum depression* yang mempengaruhi emosi
3. Respon terhadap stress *post-partum depression* dengan penghindaran (Avoidance).

Peneliti juga menggolongkan makna yang ada ke dalam gaya berkomunikasi, yang dapat membantu JS dan CK mengkomunikasikan respon dalam situasi yang sulit terutama dalam permasalahan *post-partum depression*. Seperti pada tabel berikut ini yang tergolong dalam cluster of meaning, sesudah mengalami *post-partum depression*

Tabel 1. Pemaknaan JS dan CK Sesudah *Post-partum Depression*

Active-cognitive	
1.	Pengalaman post-partum depression yang berhasil dilewati menjadi anugrah dalam keluarga CK & JS
2.	Dukungan yang besar mempengaruhi seorang ibu dalam menghadapi post-partum depression (stress)
3.	Menghadapi konflik yang terjadi dalam keluarga dengan lebih sabar
4.	Memperkuat hubungan antar anggota keluarga
Gaya Komunikasi: Pasif Agresif: Menghadapi konflik yang terjadi dalam keluarga dengan lebih sabar	

Analisis dan Interpretasi

Post-partum depression sempat membuat JS merasa bingung untuk mengungkapkan perasaannya karena selama ini dia merupakan pribadi yang tegas dan mengedepankan logika, pada saat ia merasakan sesuatu yang membuatnya sedih tanpa ada alasan yang pasti, membuat JS merasa bahwa apa yang dirasakannya ini membingungkan, maka dari itu, JS mengungkapkannya dengan cara menangis secara histeris, karena ia ingin memberitahukan ke CK bahwa dia merasa tertekan, namun dia merasa tidak dimengerti karena CK berfokus pada pengobatan saja namun tidak mencari tau apa yang dirasakan oleh JS.

Selama mengalami masa-masa post-partum depression JS mengungkapkan bahwa dirinya sebenarnya juga berusaha bersikap tegas dengan dirinya sendiri, JS mengungkapkan bahwa hal ini yang biasa dia lakukan selama menyelesaikan masalah, yaitu dengan mendorong dirinya sendiri dan memberanikan diri untuk menghadapi anaknya dan juga berinteraksi dengan CK, namun tidak bisa ia lakukan karena ia merasa JS mengungkapkan, jika komunikasi itu tidak selalu mengenai hal yang paten atau tegas, namun juga berfokus berfokus pada menghargai dan berkomunikasi secara terbuka mengenai apa yang dirasakan, sekaligus memikirkan bagaimana penyampaian emosi tersebut tidak membuat masalah semakin besar.

Sedangkan, untuk CK, CK mengungkapkan pada awalnya dia berfokus kepada penyelesaian masalah, segala sesuatunya segera diselesaikan, karena dari latar belakang dia sendiri, apapun yang masih bisa dilakukan harus diusahakan, CK dididik menjadi pribadi yang juga pantang menyerah karena dari background pekerjaannya dalam bidang pelayaran. CK pada waktu itu juga memaksa JS berobat agar kondisi JS segera kembali pulih, karena CK merasa takut dan khawatir dengan JS dan merasa kehilangan sosok JS. Namun, dia tidak pernah mengungkapkan hal

itu pada JS karena CK merupakan pribadi yang pendiam. Sehingga, CK hanya bisa menyampaikannya dengan berdoa dan menangis pada malam harinya, dan kembali berfokus untuk pengobatan JS.

Pada saat berkonsultasi pada psikiater yang menangani JS, CK merasa bahwa yang harus ditekankan adalah menjaga emosi CK sendiri agar tidak tersulut pada saat JS histeris. CK yang awalnya adalah pribadi yang berfikir dengan logika, berusaha untuk tidak men-judge apa yang dirasakan oleh JS, and mengubah pemikirannya yang tegas dan keras, menjadi pribadi yang sabar dan lemah lembut agar JS menjadi tenang. CK juga belajar menjadi pendengar yang baik, dan lebih peka terhadap perasaan istrinya.

Menurut CK, hal ini merupakan tantangan yang berat baginya, karena selama dalam pekerjaannya, dia dilatih untuk tetap berfikir rasional, dan tegas dalam pilihan yang diambil, terutama dalam mendidik atau mengajak orang lain menjadi lebih baik. Peneliti menyimpulkan, bahwa CK memaknai komunikasi suami-istri sebagai coping strategy dalam active-cognitive dan gaya komunikasi Pasif, yang mendahulukan hak orang lain atau hak JS

Simpulan

Dalam menghadapi post-partum depression, latar belakang informan JS dan CK mempengaruhi bagaimana perilaku JS & CK menghadapi hal tersebut. Seperti pada saat JS yang merupakan pribadi yang *perfectionisti*, membuat JS semakin tertekan karena tidak bisa memahami perasaan yang dialaminya selama PPD, meskipun sebelumnya JS merupakan pribadi yang tegas dan berubah pada saat *post-partum depression* JS menjadi pribadi yang tidak mau menghadapi masalah dan cenderung menjauhi masalah tersebut.

Sedangkan, untuk CK sebelumnya, CK sempat mendahulukan komunikasi yang berfokus pada masalah. CK yang menekankan bahwa CK yang awalnya adalah pribadi yang berfikir dengan logika, berusaha untuk tidak men-judge apa yang dirasakan oleh JS, and mengubah pemikirannya yang tegas dan keras, menjadi pribadi yang sabar dan lemah lembut agar JS menjadi tenang dalam hal menjaga emosi CK sendiri agar tidak tersulut pada saat JS histeris, serta mendahulukan hak opini JS sebelum CK mengungkapkannya dengan cara lain. Adanya keinginan untuk berubah dalam hal berfikir dan mengatur emosi dan tindakan dalam keduanya memberikan perubahan dalam kondisi JS hingga dapat sembuh dari *post-partum depression*

Daftar Referensi

- Ariesta, V. (2017). Post-partum Blues Dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal. Digital Library Universitas Sunan Ampel Surabaya, 30-36.
- Asih, I. D. (2007). Fenomenologi Husserl: Sebuah Cara "Kembali ke Fenomena". Jurnal Keperawatan Indonesia, IX, 75-80. Retrieved Maret 03, 2020

- Barston, S. (2018). Keeping Your Relationship Strong During Post-partum Depression. Retrieved from Seleni: <https://www.seleni.org/advice-support/2018/3/16/keeping-your-relationship-strong-during-postpartum-depression>
- Carberg, J. (2019, May 3). Post-partum Depression Marriage Problems. Retrieved from Post-partum Depression: <https://www.postpartumdepression.org/postpartum-depression/marriage/>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Fifth Edition Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (5th ed.). London: SAGE Publication, Inc.
- Galvin, K. M., & Brommel, B. J. (2012). Family Communication: Cohesion and Change 8th ed. London: Scott, Foresmen Company.
- Harbiansyah. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. Mediator Jurnal Komunikasi, IX, 166. Retrieved Maret 6, 2020
- Helaluddin, H. (2018, Maret). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif. Research Gate. Retrieved Maret 04, 2020
- Idaiani, S., & Basuki, B. (2012). Postpartum Depression in Indonesian Women: a National Study. Health Science Indonesia, 4-5.
- LePoire, B. A. (2006). Family Communication: Nurturing and Control in a Changing World. London: SAGE Publication.
- Maguire, K. C. (2012). Family Communication: Stress and Coping in Families. Cambridge: Polity Press.
- Segrin, C., & Flora, J. (2005). Family Communication. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Turner, L. H., & Richard, W. (2006). The Family Communication Sourcebook. London: SAGE Publications.
- Turner, L. H., & West, R. (2006). Perspective on Family Communication. New York: McGraw-Hill.