

Pemaknaan Pengalaman Pemeliharaan Hubungan Pasangan Suami Istri Pengidap Postpartum Depression

Oey Sherina Wijaya, Desi Yoanita, & Agusly Irawan Aritonang.
Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya
oeysherinaw@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pemaknaan pengalaman pemeliharaan hubungan pada pasangan suami dan istri pengidap postpartum depression. Hampir 70% ibu yang baru pertama kali melahirkan mengalami gangguan postpartum depression. Keadaan postpartum depression yang dihadapi oleh ibu baru dapat menghadirkan berbagai konflik dalam pernikahan. Pemeliharaan hubungan pasca konflik sangat diperlukan untuk mencegah kesehatan pernikahan yang memburuk oleh karena hadirnya konflik yang tidak terselesaikan.

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi untuk menjelaskan bagaimana pemaknaan pengalaman pemeliharaan hubungan pasangan suami istri pengidap postpartum depression. Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara wawancara secara mendalam terhadap dua pasangan suami dan istri pengidap postpartum depression. Dalam penelitian ini juga peneliti menemukan bahwa suami yang penuh akan kebingungan harus terus belajar memahami para istri yang dipenuhi dengan perasaan gagal dalam merawat anak. Lalu peranan kedua individu baik suami maupun istri sangat dibutuhkan dalam melakukan pemeliharaan hubungan. Pasangan suami istri perlu untuk memahami bahwa pernikahan adalah kerjasama. Baik suami maupun istri juga harus belajar untuk saling peduli, mengalah serta berkorban.

Kata Kunci: *Pemaknaan pengalaman, komunikasi keluarga, suami istri, pemeliharaan hubungan, postpartum depression*

Pendahuluan

Dua pasang suami istri VT dan GE serta JB dan DS (inisial nama) pernah mengalami *postpartum depression* pasca melahirkan anak pertama. Awalnya mereka menantikan kehadiran buah hati dengan begitu semangat. Baik ayah maupun ibu sama-sama mempersiapkan yang terbaik untuk menyambut kehadiran anak mereka. Namun beberapa hari pasca melahirkan, VT melihat munculnya emosi-emosi tidak wajar dalam diri GE. Seringkali GE menjadi murung, tiba-tiba menangis tanpa alasan yang jelas, mulai menarik diri dari lingkungan sosial, hingga perasaan takut saat mendengar suara tangisan sang anak.

Diakui oleh GE dalam wawancara, Ia juga merasakan perbedaan signifikan dalam dirinya. “Setelah melahirkan anak pertama saya, saya cenderung merasa ketakutan dan kecemasan jika saja saya menyakiti anak saya. Saya juga menjadi lebih pendiam, dan mengurung diri di kamar bayi hanya berdua dengan anak saya. Saya juga sering mengomeli anak saya untuk kesalahan yang bukan merupakan kesalahannya”. Selama itu GE hanya mengurus anaknya seorang diri tanpa bantuan dari suster. Hampir setiap hari sang suami juga sibuk bekerja hingga larut malam.

Ketika suaminya pulang bekerja, sang suami sudah terlanjur lelah sehingga tidak dapat banyak membantu GE merawat buah hati mereka.

Bagi JB dan DS, keadaan *postpartum depression* ini memicu berbagai konflik dalam pernikahan mereka yang masih seumur jagung. Pasangan JB dan DS menikah saat usia mereka menginjak 20 tahun. Pernikahan yang terjadi saat usia mereka masih muda ini dikarenakan sang istri telah mengandung anak pertama mereka. Diakui oleh DS, bahwa mengandung dalam usia muda merupakan hal yang cukup sulit karena masih sempitnya pengetahuan terkait menjadi Ibu. Pasangan suami istri ini pun harus menerima banyak cibiran dari teman-teman atau bahkan dari keluarga mereka sendiri karena terpaksa harus menikah dalam usia yang muda.

DS mengakui bahwa dirinya mengalami *postpartum depression* dengan derajat ringan sejak kelahiran sang bayi hingga usia 6 bulan. Diakui oleh DS, hal terburuk yang pernah terlintas dipikiran DS adalah kabur dari rumah karena perasaan bersalah terhadap bayinya. Selama merawat bayi, DS sangat sering berkonflik dengan suami karena banyak hal. Konflik ini karena suami juga memiliki tanggungjawab untuk mengejar cita-citanya sementara menjadi ayah baru. Maka dari itu banyak waktu yang terkuras di luar rumah, sementara DS juga sibuk merawat bayi sendirian di rumah.

Postpartum depression merupakan gangguan mental pada ibu yang baru saja melahirkan yang dapat diketahui tanpa diagnosis medis langsung. Gjerdingen & Yawn (2007) dalam Sari (2020) menjelaskan beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis depresi pasca melahirkan. Salah satu instrumen yang di uji oleh Edinburgh Postnatal Depression menyebutkan bahwa diagnosis *postpartum depression* harus diiringi dengan beberapa gejala mayor. Gejala mayor tersebut salah satunya harus ada mood yang tertekan atau penurunan kesenangan. Gejala lainnya adalah gangguan nafsu makan, pelambatan psikomotorik, lemah tubuh, menurunnya konsentrasi, serta terganggunya waktu tidur. Gejala tersebut harus ada sepanjang hari dan terjadi minimalnya selama dua minggu.

Peran suami sangat dibutuhkan dalam menghadapi Ibu yang mengidap *postpartum depression*. Perhatian, dukungan dan kasih sayang dari suami merupakan obat terbaik bagi *postpartum depression* yang diderita sang istri. Hal pertama yang perlu dilakukan suami adalah bersabar dan berusaha untuk memahami kondisi sang istri. Dimana Ia menjadi lebih sensitif, mudah sedih dan emosional. Suami haruslah menjadi pendengar yang baik saat istri mulai menceritakan tentang berbagai perasaannya yang tanpa alasan. Suami juga harus menyediakan waktu untuk sang istri agar mereka merasa terdukung. Peran suami dalam menjaga bayi pun sangat diperlukan agar si Ibu tidak kelelahan sepanjang hari hanya untuk menjaga bayi (Adrian, November 17, 2019).

Dalam pernikahan, konflik merupakan satu hal yang tidak dapat dihindarkan. Pernikahan dalam Kristen percaya bahwa segala sesuatu yang telah dipersatukan Allah, tidak dapat dipisahkan oleh manusia (Alkitab dalam Bahasa Indonesia Masa Kini, Mat). Maka itu dalam menghadapi konflik apapun harus diimbangi dengan

perbaiki atau pemeliharaan dalam hubungan agar tidak terjadi perceraian yang tidak diinginkan. GE mengakui bahwa Ia juga kerap kali berusaha untuk memperbaiki hubungannya dengan sang suami dalam menghadapi keadaan *postpartum depression* ini. “Terkadang saat malam hari ketika bayi sudah tidur, saya berbincang dengan VT untuk membahas mengenai hal ini. Saya juga harus membahasnya dengan tenang agar tidak terjadi konflik baru lagi”.

Konflik yang terjadi kepada pasangan suami dan istri dalam pernikahan harus diselesaikan dan dilanjutkan dengan pemeliharaan hubungan (Segrin, 2005). Pemeliharaan hubungan ini dibutuhkan agar dapat menjaga keutuhan pernikahan tetap sehat. Stafford et al (2000) memberikan strategi yang dapat dilakukan dalam hal memelihara hubungan. Dalam penelitian kali ini, peneliti akan menggunakan tujuh poin yang dijabarkan untuk menjadi pemaknaan pemeliharaan hubungan pada pasangan suami dengan istri pengidap *postpartum depression*. Adapun poin-poin yang dijabarkan yaitu *assurances* (sikap saling percaya), *openness* (sikap terbuka), *conflict management* (mengatasi konflik), *shared tasks* (pembagian tugas), *positivity* (sikap positif), *advice* (memberi saran), dan *social networks* (melakukan kegiatan bersama).

Kedua pasangan suami istri VT dan GE serta JB dan DS dipilih menjadi subjek penelitian karena memiliki latar belakang unik dan sesuai dengan kriteria peneliti. Pasangan VT dan GE mengalami *postpartum depression* ketika GE melahirkan anak pertama mereka. Selain itu kondisi kesehatan anak mereka yang kurang baik menjadi alasan peneliti memilih VT dan GE sebagai subjek penelitian. Lalu pada pasangan JB dan DS juga mengalami *postpartum depression* pada kelahiran anak pertama mereka. Kondisi lain yang membuat peneliti menjadikan JB dan DS sebagai subjek penelitian adalah karena kedua orang tua ini memiliki anak pada usianya yang masih muda belia.

Adapun peneliti mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yaitu dari professor Universitas Murcia, Barbosa & Angelo (2016) dengan judul *Experiences and meanings of post-partum depression in women in the family context*. Penelitian kali ini menggunakan metode *grounded theory* yang melibatkan 20 narasumber yaitu 10 orang Ibu yang baru melahirkan dengan usia diatas 18 tahun dan 10 orang berkaitan lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa *postpartum depression* membawa penderitaan bagi perempuan dan keluarga yang berada disekitarnya. Kondisi ini juga dapat melemahkan hubungan perkawinan pasangan suami dan istri. Oleh karena itu dibutuhkan bantuan tenaga profesional untuk membekali dan mempersiapkan Ibu saat akan menjelang persalinan.

Penelitian terdahulu selanjutnya adalah penelitian dari *Bmc Nursing* yang merupakan situs jurnal mengenai nursing research. Judul dari penelitian kali ini adalah “*Woman with postpartum depression: “My Husband” stories*”. Penelitian kali ini melibatkan 27 wanita yang mengidentifikasi diri sebagai wanita yang telah di diagnosis dengan *postpartum depression*. Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian kali ini adalah suami dianggap sebagai pusat dalam mengurus penderitaan wanita yang sedang mengalami *postpartum depression*. Penelitian ini

memberikan kontribusi pemahaman teoretis tentang hubungan responsif antara wanita pengidap *postpartum depression* dan anggota keluarga selama periode ini.

Penelitian terdahulu yang terakhir dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, Safiera Maulidia (2019) dengan judul “Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Pasca Kelahiran Anak Pertama”. Kesimpulan yang didapat dari penelitian kali ini adalah pola komunikasi interpersonal yang terjadi pada pasangan suami dengan istri pasca kelahiran anak pertama ini berubah. Pasangan suami istri yang baru mendapat momongan memiliki kecenderungan untuk mengubah prioritas mereka dari yang dahulu dapat saling fokus satu dengan yang lain, kini harus membagi fokus mereka dengan sang anak. Setelah melahirkan pun seorang istri akan merasakan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Komunikasi interpersonal antar pasangan suami istri diperlukan untuk memecahkan konflik-konflik yang ada.

Perbedaan antara penelitian kali ini dengan berbagai penelitian terdahulu adalah, penelitian ini menggunakan metode fenomenologi yang berarti mendeskripsikan pengalaman hidup yang sesungguhnya sebagai data dasar dari realita. Metode ini menampilkan sesuatu yang sesungguhnya, tidak memalsukan, menambahkan, bahkan mengurangi fenomena itu sendiri (Littlejohn, 1996). Metode yang akan digunakan adalah wawancara mendalam dengan narasumber terkait, untuk mengetahui pengalaman pemulihan relasi antara pasangan VT dan GE serta JB dan DS. Maka dari itu peneliti akan meneliti bagaimanakah pemaknaan pengalaman pemeliharaan hubungan pasangan suami dan istri yang mengalami *postpartum depression*?

Tinjauan Pustaka

Komunikasi Keluarga

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling berkomunikasi dan saling mempengaruhi satu sama lain dalam hubungan yang beraneka ragam, dengan gaya dan cara yang berbeda-beda. Komunikasi juga merupakan dasar dari seluruh interaksi antar manusia (Sunarsih, 2012). Keluarga juga merupakan kelompok sosial pertama dalam kehidupan manusia, dimana ia belajar dan menyatakan dirinya sebagai manusia sosial, dalam interaksi dengan kelompoknya (Sumakul, 2015).

Di dalam keluarga juga terdapat tiga subsistem, yaitu subsistem pasangan atau suami dengan istri, lalu subsistem parental atau antara orangtua dengan anak-anak dan subsistem saudara, antara kakak dengan adik. Subsistem diperlukan untuk dapat memperjelas otoritas yang ada di dalam keluarga. Subsistem yang jelas dapat mencegah terjadinya disfungsi dalam keluarga ketika salah satu anggota keluarganya pergi baik berpisah atau meninggal dunia. Dalam penelitian kali ini komunikasi yang terjadi antara pasangan suami dan istri merupakan subsistem pasangan. Maka dari itu komunikasi antara pasangan suami dan istri dapat dikatakan sebagai komunikasi keluarga (Sandjaja, 2013).

Komunikasi dalam keluarga perlu dibangun dengan baik guna menciptakan hubungan yang baik dengan anggotanya. Adapun menurut Wood (2016), terdapat

beberapa karakteristik atau ciri komunikasi keluarga yang baik dan efektif, yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat kesetaraan dan keadilan pada masing-masing anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki hak dan kewajiban yang sama dan tidak dibeda-bedakan.
- 2) Terdapat keakraban dan kedekatan yang terjalin antar anggota keluarga.
- 3) Komunikasi yang terbuka antar orang tua dan juga anak, disertai dengan sikap saling menghargai.
- 4) Terdapat kesediaan anggota keluarga untuk mengesampingkan masalah-masalah kecil demi menjaga hubungan tetap baik satu dengan yang lainnya.

Konflik Pernikahan

Perkawinan atau pernikahan berasal dari kata “kawin” yang menurut bahasa romawi berarti membentuk keluarga dengan lawan jenis, melakukan hubungan seksual dan bersetubuh (Ghozali, A. R. 2003). Sedangkan definisi perkawinan atau pernikahan lainnya perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara suami istri yang bertujuan untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (UU Pasal 1 No 1 Tahun 1975 tentang perkawinan).

Konflik merupakan sesuatu yang selalu hadir dalam kehidupan bersama, bahkan dalam hubungan yang sempurna sekalipun konflik tidak dapat dihindari dan konflik akan semakin meningkat dalam hubungan yang serius. Dalam prosesnya terdapat dua orang atau lebih yang berkomunikasi yang akan mengambil keputusan mempunyai potensi untuk menimbulkan suatu konflik (Dewi, 2008).

Mengutip dari penelitian yang dilakukan oleh Gurin dkk dalam Sears (1994), konflik akan senantiasa terjadi dalam kehidupan pernikahan. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitiannya dimana 45% orang yang sudah menikah mengatakan bahwa dalam kehidupan bersama akan selalu muncul berbagai konflik dan juga masalah. Kartono (1992) menyatakan bahwa wanita yang telah menikah lebih banyak menunjukkan emosi mereka. Wanita lebih cepat bereaksi, menunjukkan emosi penuh ketegangan, bingung, takut dan cemas.

Relationship Maintenance

Pemeliharaan hubungan adalah langkah yang diambil oleh pasangan suami istri. Saat sedang mengalami konflik, pasangan suami dan istri perlu untuk menyelesaikan konflik tersebut dan dilanjutkan dengan memelihara hubungan satu dengan yang lain. Langkah ini diambil guna mencegah kesehatan pernikahan yang memburuk oleh karena hadirnya konflik yang tidak terselesaikan. Sebagian besar pemeliharaan hubungan adalah perilaku rutin yang tampaknya kecil namun bisa membuat pernikahan tetap sehat (Segrin, 2005).

Perilaku pemeliharaan adalah perilaku yang berfungsi untuk melanjutkan, memelihara, dan mempertahankan sebuah hubungan. Stafford, et al (2000) memberikan strategi pemeliharaan hubungan antara pasangan suami dan istri, yaitu:

- 1) *Assurances* yaitu sikap saling percaya dan mendukung satu dengan yang lain. Setiap pihak yang terlibat dalam hubungan harus memberikan kenyamanan dan mengutamakan satu dengan yang lain. Contohnya, pasangan suami istri dapat saling mengatakan perasaan cinta mereka, serta seberapa pentingnya kehadiran mereka dalam kehidupan satu dengan yang lain.
- 2) *Openness* yaitu sikap terbuka yang dapat dijalankan dengan diskusi terhadap sebuah hubungan, misalnya berbagi keinginan yang akan diwujudkan terkait hubungan yang telah ada. Keputusan di masa lalu dapat dikomunikasikan sebagai bahan perenungan untuk fase sekarang. Jika terjadi sikap keterbukaan ini, proses mendengar menjadi diutamakan, dan tentunya dapat meminimalisir tuduhan. Contohnya, pasangan suami dan istri dapat saling mendorong untuk saling menceritakan perasaan satu dengan yang lain. Pasangan suami dan istri juga dapat menceritakan ketakutan, kekhawatiran dan juga hal-hal privat lainnya.
- 3) *Conflict Management* yaitu sikap yang diambil untuk mengatasi konflik yang sedang atau telah terjadi. Contohnya, satu sama lain mengakui kesalahan mereka dan meminta maaf, pasangan suami istri memberi waktu untuk saling mendengarkan tanpa menjustifikasi, satu sama lain juga dengan besar hati untuk sabar dan memaafkan pasangan mereka saat terjadi konflik.
- 4) *Shared Tasks* yaitu penekanan kepada pembagian tugas, atau pekerjaan dalam hubungan. Contohnya, masing-masing individu saling menawarkan bantuan kepada pasangan mereka untuk mengerjakan hal yang bukan merupakan tanggung jawab mereka. Masing-masing individu juga berbagai tugas untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga, tanpa melalaikan tugasnya masing-masing.
- 5) *Positivity* yaitu sikap yang ditunjukkan dengan berusaha menjadi baik, ceria, gembira, ramah, sopan, bersemangat, romantic, dan saling membangun kepercayaan diri. Contohnya, masing-masing individu mencoba untuk menjadi optimis saat sedang bersama, sehingga dapat berbagi suasana yang positif.
- 6) *Advice* yaitu sikap peduli yang ditunjukkan dari keikutsertaan dan kehadiran pada saat mendengarkan dan memberi solusi kepada individu yang lain. Contohnya, masing-masing individu memberikan opini dan masukan terkait masalah yang sedang dialami oleh pasangannya.
- 7) *Social Networks* merupakan pendekatan yang dilakukan oleh pasangan yang telah menikah untuk melakukan kegiatan bersama dalam lingkungan sosial. Contohnya, masing-masing individu cenderung menghabiskan waktu dengan lingkungan sosial yang sama dengan pasangan mereka.

Metode

Konseptualisasi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah bentuk penelitian yang dilakukan untuk membuat deskripsi secara sistematis, factual dan juga akurat tentang fakta-fakta dan sifat populasi atau objek tertentu (Kriyantono, 2007, p.69). Pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat,

kepercayaan orang yang akan diteliti dan semuanya tidak dapat diukur dengan angka. Metode pendekatan deskriptif kualitatif adalah metode pengolahan data dengan cara menganalisa faktor-faktor yang berkaitan dengan objek penelitian dengan penyajian data secara mendalam terhadap suatu objek penelitian (Heriyanto, 2013).

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah metode fenomenologi. Pada metode fenomenologi konsep utama yang harus diperhatikan adalah makna. Fenomenologi dikatakan sebagai sebuah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menelaah dan mendeskripsikan sebuah fenomena sebagaimana fenomena tersebut terjadi dan dialami oleh manusia dalam hidupnya sehari-hari. Peneliti juga menggunakan penelitian fenomenologi yang dikemukakan oleh Husserl dalam Moustakas (1994) yaitu *epoche*, reduksi data fenomenologi yang terbagi atas *bracketing*, *horizontalizing*, dan *horizon*, variasi imajinatif serta sintesis makna dan esensi.

Konsep yang digunakan dalam menjelaskan fenomena ini adalah

1. Komunikasi Keluarga

Di dalam keluarga juga terdapat tiga subsistem, yaitu subsistem pasangan atau suami dengan istri, lalu subsistem parental atau antara orangtua dengan anak-anak dan subsistem saudara, antara kakak dengan adik. Subsistem diperlukan untuk dapat memperjelas otoritas yang ada di dalam keluarga. Subsistem yang jelas dapat mencegah terjadinya disfungsi dalam keluarga ketika salah satu anggota keluarganya pergi baik berpisah atau meninggal dunia. Dalam penelitian kali ini komunikasi yang terjadi antara pasangan suami dan istri merupakan subsistem pasangan. Maka dari itu komunikasi antara pasangan suami dan istri dapat dikatakan sebagai komunikasi keluarga (Sandjaja, 2013).

2. *Relationship Maintenance*

Pemeliharaan hubungan adalah langkah yang diambil oleh pasangan suami istri. Saat sedang mengalami konflik, pasangan suami dan istri perlu untuk menyelesaikan konflik tersebut dan dilanjutkan dengan memelihara hubungan satu dengan yang lain. Langkah ini diambil guna mencegah kesehatan pernikahan yang memburuk oleh karena hadirnya konflik yang tidak terselesaikan. Sebagian besar pemeliharaan hubungan adalah perilaku rutin yang tampaknya kecil namun bisa membuat pernikahan tetap sehat (Segrin, 2005).

Perilaku pemeliharaan adalah perilaku yang berfungsi untuk melanjutkan, memelihara, dan mempertahankan sebuah hubungan. Stafford, et al (2000) memberikan strategi pemeliharaan hubungan antara pasangan suami dan istri, yaitu *assurances*, *openness*, *conflict management*, *shared tasks*, *positivity*, *advice*, *social networks*.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah dua pasang suami dan istri yang baru memiliki anak pertama dan pernah mengalami *postpartum depression*. Pasangan suami istri yang pertama berinisial VT dan GE dan memiliki keunikan pada anak pertama

mereka. Lalu pasangan suami istri yang kedua berinisial JB dan DS yang menikah akibat *married by accident* yang juga mengalami *postpartum depression*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa data kualitatif dengan metode fenomenologi yang meliputi reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Adapun peneliti melakukan beberapa tahap pengumpulan data fenomenologi, yaitu *epoche*, reduksi fenomenologi, *horizontalizing*, variasi imajinatif, serta sintesis makna dan esensi.

Temuan Data

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada empat narasumber, didapati bahwa para istri pernah mengalami *postpartum depression* atau depresi pasca persalinan. Baik bagi GE maupun DS (inisial nama ibu) kejadian ini telah merubah banyak hal dalam kehidupan pernikahan mereka. Bagi para istri, perubahan ini membuat mereka menjadi begitu lelah, penuh akan ketakutan, dan dihantui oleh berbagai perasaan gagal.

Bagi para suami VT dan JB, perubahan emosi yang terjadi begitu signifikan dalam diri istri juga turut membuat mereka menjadi lelah. Tuntutan sebagai seorang kepala keluarga harus terus dijalankan diluar rumah. Dalam kelelahan mereka sepulang bekerja, mereka juga harus menyesuaikan diri dan menjalankan peran mereka sebagai suami sekaligus Ayah baru. Berbagai konflik kerap kali terjadi dalam pernikahan karena *postpartum depression*.

Ketika terjadi konflik, baik suami maupun istri sama-sama memiliki kesadaran untuk meminta maaf jika memang menyakiti bahkan melukai pasangan mereka. Meskipun dalam praktiknya masing-masing individu membutuhkan waktu untuk berdiam diri setelah itu baru mengambil langkah untuk meminta maaf. Kedua pasangan suami dan istri melakukan pemeliharaan hubungan dengan cara menyelesaikan konflik yang ada serta saling percaya untuk dapat saling terbuka.

Pemeliharaan hubungan yang baik terlihat ketika kedua pasangan suami istri ini berusaha untuk memahami, membagi tugas, memberi semangat, memberi telinga untuk mendengar, memberi waktu untuk berbagi kisah dan belajar untuk menghargai serta mengapresiasi setiap usaha yang dilakukan satu sama lain. Hingga akhirnya pernikahan yang mereka jalani bukanlah pernikahan tanpa konflik, melainkan pernikahan yang sehat karena berhasil melewati konflik dan memelihara hubungan yang harmonis.

Postpartum Depression yang Dialami Oleh GE dan DS

Depresi pasca persalinan yang terjadi pada GE dan DS menjadi masalah yang merambat juga kepada suami mereka VT dan JB. Para istri mengakui bahwa suami seringkali tidak memahami keadaan mereka pasca melahirkan. Masa transisi dari persalinan hingga harus belajar menjadi ibu baru merupakan masa yang berat. GE dan DS merasa berjuang sebagai ibu tunggal dalam hal merawat anak mereka. Padahal suami pun seharusnya memiliki peranan yang sama dalam hal merawat

anak. Para istri menjadi begitu kelelahan sepanjang hari karena harus berhadapan dengan anak serta berbagai kerewelannya.

GE pernah mengunci dirinya dikamar berdua dengan bayi L karena stress akibat merasa gagal dalam merawat bayi. Depresi pasca persalinan yang dialami oleh DS hampir menyebabkan dirinya ingin meninggalkan rumah. DS merasa setiap malam ia selalu bangun untuk menenangkan bayinya yang terus-menerus menangis. Namun, sang suami selalu memilih untuk tetap tidur nyenyak ketika DS berusaha menenangkan bayi saat tengah malam. DS sempat berpikir untuk meninggalkan rumah dan sang bayi karena ia merasa dirinya hanya menjadi orang tua tunggal bagi sang bayi.

Usaha Suami dalam Menhadapi Depresi Istri

Depresi pasca persalinan tidak hanya terjadi kepada para istri, melainkan juga para suami. Sejak kehadiran anak pertama, para suami harus terus menyesuaikan diri dengan kondisi istri yang tidak stabil. VT dan JB yang juga tetap bekerja ketika anak mereka lahir, mendapat tuntutan baru untuk dapat memenuhi emosi sang istri. Ketika VT dan JB pulang bekerja, mereka juga berusaha untuk memberikan waktu dalam menolong istri merawat anak.

Sepulang bekerja juga ketika mereka dapat makan bersama sang istri, mereka selalu meluangkan waktu untuk berbincang dengan istri di meja makan. Momen ini dipakai pasangan suami dan istri untuk saling membagi keluh kesah baik perasaan senang maupun sedih. Sebelum tidur juga mereka meluangkan waktu untuk berbincang baik tentang pekerjaan di kantor maupun pergumulan istri dalam merawat anak. VT dan JB memiliki kepekaan untuk mengajak istri keluar atau sekedar berjalan-jalan diluar rumah ketika istri mereka sedang suntuk.

Pemeliharaan Hubungan Pasca Konflik Pasangan Suami dan Istri

Ketika terjadi konflik, baik suami maupun istri sama-sama memiliki kesadaran untuk meminta maaf jika memang menyakiti bahkan melukai pasangan mereka. Meskipun dalam praktiknya masing-masing individu membutuhkan waktu untuk berdiam diri setelah itu baru mengambil langkah untuk meminta maaf. Kedua pasangan suami dan istri melakukan pemeliharaan hubungan dengan cara menyelesaikan konflik yang ada serta saling percaya untuk dapat saling terbuka. Perilaku pemeliharaan hubungan yang dilakukan oleh pasangan suami dan istri VT dan GE serta JB dan DS selanjutnya adalah sikap saling peduli yang ditunjukkan dengan keikutsertaan dan kehadiran pada saat mendengarkan dan juga usaha untuk memberikan solusi.

Pasangan Suami dan Istri Saling Memberikan Rasa Aman

Memiliki lingkaran pertemanan atau lingkungan sosial yang sama juga membantu pasangan suami istri dalam memelihara hubungan mereka. Ketika VT dan GE memutuskan untuk keluar untuk sekedar meminum kopi dengan teman, mereka dapat menghabiskan waktu tersebut bersama karena lingkaran pertemanan yang sama. Meskipun VT sering pergi keluar bersama teman-teman yang lain tanpa GE, GE merasa pertemanan VT tidak menjadi ancaman baginya. Lingkaran pertemanan yang sama juga menolong JB dan DS saling memiliki kepercayaan saat satu sama

lain sedang berada diluar. JB lebih sering menghabiskan waktu diluar dibandingkan DS, karena sang anak lebih sering membutuhkan kehadiran DS.

Analisis dan Interpretasi

Menjadi orang tua baru bukanlah hal yang mudah untuk dijalani. Baik menjalankan peran sebagai ayah baru atau ibu baru, keduanya merupakan peranan baru yang membutuhkan usaha besar dalam menjalaninya. GE dan DS sebagai ibu baru merasakan begitu kewalahan, penuh akan kekhawatiran bagaimana harus menjalankan perannya dengan baik. Perasaan gagal terus menghantui para ibu baru ini dalam merawat anak mereka. GE pernah mengurung dirinya berdua dengan sang bayi di kamar, dan menjauhi lingkungan sosial juga lingkungan keluarga. Pernah terlintas juga dalam pikiran DS untuk pergi meninggalkan rumah dan sang anak.

Kedua pasangan suami dan istri baik VT dan GE serta JB dan DS sebelumnya tidak mengetahui terkait pemeliharaan hubungan dalam pernikahan. Namun dalam perjalanan pernikahan mereka, kedua pasangan ini belajar untuk saling memahami dan saling merendahkan diri terhadap satu dengan yang lain. Sebagai langkah pemeliharaan hubungan, dikala mereka menghadapi konflik masing-masing individu berusaha untuk memperbaiki diri dan berusaha untuk berbesar hati meminta maaf jika bersalah. Setiap pasangan suami istri ini tahu benar bahwa bercerai bukan merupakan jalan keluarnya.

Hormon yang begitu cepat berubah dan tidak stabil menjadi alasan mengapa GE dan DS akhirnya menjadi pribadi yang lebih sentimen dan penuh emosi. Namun, GE dan DS tidak dapat selamanya bersembunyi dibalik alasan tersebut. Mereka juga akhirnya berusaha untuk merendahkan diri dan meminta maaf kepada suami terhadap sikap mereka yang mungkin berlebihan. Mereka juga bersedia untuk meluangkan waktu istirahat mereka untuk dapat berdiskusi dan bertukar pikiran dengan suami mereka masing-masing.

Bagi para istri, proses menjalani peranan baru sebagai ibu bukanlah hal yang mudah. Hal ini menjadi lebih sulit karena para istri belum pernah menjalaninya sebelumnya. Ibu baru GE dan DS ini seringkali merasa gagal dalam merawat anak mereka. Berbagai kesedihan terus menaungi GE dan DS dalam melewati masa postpartum depression. Dalam kesepian dan perasaan gagal ini, kebutuhan istri akan kehadiran suami sangatlah besar. Namun, mereka juga harus memahami bahwa para suami memiliki tanggung jawab sebagai kepala keluarga untuk bekerja. Suami tidak bisa hadir setiap waktu di rumah untuk menemani dan membantu para ibu baru ini dalam hal merawat anak.

Dalam pernikahan peranan dari kedua belah pihak sangat dibutuhkan upaya memelihara hubungan dalam pernikahan. Keduanya juga memaknai bahwa pernikahan adalah kerjasama. Jika VT dan GE serta JB dan DS tidak ada yang mau merendahkan diri, membuang ego diri, atau berlapang dada menerima konflik yang ada, maka hubungan mereka tidak akan sampai di hari ini. Kebutuhan setiap manusia untuk didengar, juga menjadi kebutuhan VT dan GE serta JB dan DS. Masing-masing individu merasa dirinya benar dalam hal merawat anak. masing-masing individu merasa sama-sama lelah dan jenuh dalam menjalankan rutinitas

yang ada. Namun, jika hal ini tidak di komunikasikan dengan baik, maka tidak pernah ada relasi yang sehat dalam pernikahan.

Pemeliharaan hubungan yang baik terlihat ketika kedua pasangan suami istri ini berusaha untuk memahami, membagi tugas, memberi semangat, memberi telinga untuk mendengar, memberi waktu untuk berbagi kisah dan belajar untuk menghargai serta mengapresiasi setiap usaha yang dilakukan satu sama lain. Hingga akhirnya pernikahan yang mereka jalani bukanlah pernikahan tanpa konflik, melainkan pernikahan yang sehat karena berhasil melewati konflik dan memelihara hubungan yang harmonis.

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pemaknaan pengalaman pemeliharaan hubungan pada dua pasangan suami dan istri yang mengalami postpartum depression. Pernikahan ini merupakan pernikahan yang pertama bagi para istri yaitu GE dan DS. Ketika melahirkan keduanya perlu menyesuaikan banyak hal karena merupakan kali pertama menjadi seorang ibu. Ketakutan hingga perasaan merasa gagal dalam merawat anak merupakan sumber utama GE dan DS menjadi lebih sensitif. Para suami yang juga menjalankan peran baru sebagai ayah, harus membagi waktu mereka antara pekerjaan dan juga keluarga. Hal ini membuat timbulnya berbagai konflik antara pasangan suami dan istri. Pasangan suami istri cenderung untuk membanding-bandingkan kelelahan yang mereka miliki baik di dalam maupun di luar rumah.

Namun, setiap individu juga memahami bagaimana pentingnya relasi ini bagi mereka pribadi. Setiap individu berusaha untuk meredam ego mereka, berusaha untuk saling mendengarkan dan memahami bagaimana perasaan satu dengan yang lain. Kedua pasangan ini menjalankan beberapa strategi pemeliharaan hubungan yang telah dijelaskan sebelumnya. Kedua pasangan suami istri sama-sama terbuka untuk di kritik dan juga terbuka untuk menerima masukan. Pasangan suami istri juga berusaha untuk dapat mengutarakan perasan mereka dalam bentuk penyelesaian konflik.

Dalam upaya pemeliharaan hubungan juga, kedua pasangan suami istri sama-sama menyepakati untuk menjalankan peranan sebagai orang tua berdua, bukan orang tua tunggal. Para suami dalam tugasnya bekerja di luar rumah, juga memiliki waktu untuk membantu istri merawat anak. Meskipun dalam hal kecil seperti menggantikan baju anak, atau membawa anak jalan-jalan di sekitar rumah. Selanjutnya kedua pasangan suami istri juga turut hadir dalam memberikan solusi dan masukan bagi setiap masalah yang ada. Setiap pasangan memiliki waktu khusus untuk duduk berdua di meja makan atau waktu di kamar sebelum tidur untuk berbincang. Ketika suami memiliki masalah di kantor maka istri memberi waktu untuk mendengarkan dan berusaha mencari jalan keluar bersama. Sama halnya dengan istri ketika memiliki kekhawatiran, kesulitan bahkan perasaan negatif lainnya, ia juga menceritakannya kepada suami.

Bagi setiap pasangan suami dan istri memiliki lingkaran pertemanan dan dunia sosial yang sama dapat menolong para istri ketika suami sedang keluar. Dengan

begitu para istri dapat mengetahui dengan siapa sang suami pergi keluar untuk melepas penat. Meskipun istri tidak ada di sampingnya karena harus merawat anak, tapi para istri dapat dengan tenang memberi waktu untuk suami keluar rumah. Para suami juga dapat memiliki waktu untuk sesekali melepas penat diluar rumah.

Dari proses pemeliharaan hubungan ini, dapat dilihat bahwa setiap konflik yang terjadi dapat diredam dengan adanya kerelaan hati mau belajar dan berubah. Baik bagi suami maupun bagi istri, menjalankan tugas baru sebagai orang tua bukan lah hal yang mudah. Berbagai rintangan yang lain pun dapat terjadi di masa yang akan datang. Namun dengan pemeliharaan hubungan yang baik, pasangan suami dan istri dapat menjadikan pernikahan sebagai pernikahan yang sehat dan utuh.

Daftar Referensi

- Adrian, K. (2019, Nov 17). Para Suami, Pahami Depresi Pasca Melahirkan yang Bisa Menyerang Istrimu. Retrieved from <https://www.alodokter.com/Hai-Para-Suami-Pahami-Depresi-Pasca-Melahirkan-Yang-Bisa-Menyerang-Istrimu>
- Barbosa, M. A. R. & Angelo, M. (2016) Experiences and meanings of post-partum depression in women in the family context. (Undergraduate Thesis, University of Murcia, 2016). Retrieved from https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n42/en_docencia4.pdf
- Dewi, E. M. P. & Basti. (2008). Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri. 2(1). 43-50.
- Gjerdingen, D. K., & Yawn, B. P. (2007). Postpartum depression screening: Importance, methods, barriers, and recommendations for practice. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(3), 280-288. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.03.060171>
- Kartono, K. 1992 Psikologi wanita (jilid I): Mengenal gadis remaja dan wanita dewasa PT. Mandar Maju Bandung.
- Kriyantono, R. (2007). Teknik praktis riset komunikasi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Littlejohn, S. W. (1996). *Theories of Human Communication*. Belmont: Thomson Learning Academic Resource Center.
- Maulida, S. (2019). Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Pasca Kelahiran Anak Pertama. (Undergraduate Thesis, Muhammadiyah University Surakarta). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/78200/2/NASKAH%20PUBLIKASI%20SAFIERA%20MAULIDA%20L100120023%20FIX.pdf>
- Montgomery, P. et al. (2009). Women with Postpartum Depression: "My Husband" stories. Retrieved from <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6955-8->
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. California: SAGE Publications, Inc.
- Sandjaja, S. S. (2013). Terapi Keluarga Struktural. 1(1). 9.
- Sari, R. A. (2020). Depresi Postpartum. 11(1), 167.
- Stafford et al. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217-242. DOI: 10.1177/0265407591082004.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., and Peplau, L.A. (1985) Psikologi sosial Erlangga Jakarta.
- Segrin, C. & Flora, J. (2005). *Family Communication*, London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sunarsih. (2012). Komunikasi dan Interaksi Keluarga. Retrieved from http://File.Upi.Edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/SUNARSIH/KOMUNIK_KELUARGA.Pdf
- Sumakul, B. J. (2015). Peranan Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Identitas Remaja Di Kelurahan Malalayang I Kecamatan Malalayang Kota Manado. 4(4).
- Wood, Julia T. (2016). *Interpersonal Communication: Everyday Encounter*. 8th edition. Canada: Cengage Learning.