

**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG PERNAH
MENGALAMI *DEPRESI POSTPARTUM***

SKRIPSI



OLEH :

Odilia Felita Widiyanto
NRP. 7103016005

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019**

**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG PERNAH
MENGALAMI *DEPRESI POSTPARTUM***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

Odilia Felita Widiyanto
NRP. 7103016005

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Odilia Felita Widianto

NRP : 7103016005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG PERNAH MENGALAMI *DEPRESI POSTPARTUM*

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 4 November 2019
Yang membuat pernyataan,



Odilia Felita Widianto

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Odilia Felita Widiyanto

NRP : 7103016005

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG PERNAH
MENGALAMI DEPRESI *POSTPARTUM***

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 November 2019
Yang membuat pernyataan,



Odilia Felita Widiyanto

HALAMAN PERSETUJUAN

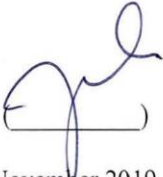
SKRIPSI

**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG PERNAH
MENGALAMI DEPRESI *POSTPARTUM***

Oleh:

Odilia Felita Widiyanto
NRP 7103016005

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing utama: Jaka Santosa S., M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0721087302

Surabaya, 4 November 2019



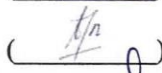

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 11 November 2019



Dewan Penguji :

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. Ketua | : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog | () |
| 2. Sekretaris | : G. Edwi Nugrohadi, SS., M.A. | () |
| 3. Anggota | : Agnes Maria Sumargi, M.Psych., Ph.D. | () |
| 4. Anggota
NIDN | : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
: 0721087302 | () |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk :

TUHAN YESUS KRISTUS

Mama, Papa, Vena & Jevon

Teman-teman yang setia mendukung dan mendampingi saya

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

HALAMAN MOTTO

“Hai pemalas, berapa lama lagi engkau berbaring? Bilakah engkau akan bangun dari tidurmu?” (Amsal 6 : 9)

“Difficult Roads often Lead to Beautiful Destinations”-author
unknown-

If You Don't Give Up, You Still Have A Chance. Giving Up Is The
Greatest Failure. -Jack Ma-

"Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan." (Yeremia 29 : 11)

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, berkat kasih karunia dan penyertaan-Nya skripsi ini bisa selesai dengan tepat waktu. Skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik bukan semata-mata usaha peneliti sendiri, namun ada banyak berbagai pihak yang mendukung dengan tulus penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang selalu senantiasa menyertai dan mendoakan saya dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Dosen Penasihat Akademik yang selalu mendukung saya secara akademis maupun non-akademis di Fakultas Psikologi
3. Bapak Jaka Santosa Soedagijono.,M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan setia membimbing saya dari awal hingga akhir. Terimakasih atas dukungan serta semua waktu yang diberikan kepada saya di waktu-waktu bapak yang sibuk.
4. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji dalam skripsi saya. Terimakasih atas semua masukan-masukannya dan waktu yang diberikan kepada saya dalam mendukung penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad. Dip. Ed., M. Psych., Ph.D selaku penguji dalam skripsi saya. Terimakasih telah meluangkan waktunya dalam membantu saya dengan revisi-revisi yang diberikan guna skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
6. Organisasi Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UKWMS terutama LPM periode 2017/2018 dan 2018/2019 dan Bapak Made D.Rama.A yang sudah membantu saya berkarya di organisasi kemahasiswaan serta banyak

belajar *soft skill* baru yang ternyata membantu mempermudah penyelesaian skripsi ini.

7. Kepada Ibu Lilis, Bu Eva dan Pak Anang terimakasih sudah membantu dan banyak memberikan dukungan kepada saya terutama untuk masalah administrasi serta motivasi-motivasi supaya saya bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan banyak pembelajaran selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
9. Kedua orang tua saya dan adik-adik saya. Terimakasih sebesar-besarnya sudah banyak mendukung saya selama perkuliahan ini hingga saya bisa sampai di titik ini, menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi. Baik dukungan secara materi maupun non-materi. Saya sangat bersyukur memiliki keluarga seperti papa, mama dan kedua adik saya.
10. Ketiga Informan penelitian ini karena telah membantu skripsi ini berjalan dengan lancar serta banyak pembelajaran baru mengenai kehidupan menjadi seorang ibu tidaklah mudah.
11. Teman-teman angkatan 2016, terima kasih atas dukungan, pembelajaran dan kebersamaan selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UKWMS.
12. Sahabat-sahabat tercinta saya! Mereka yang selalu setia mendukung dan membantu saya dalam segala hal yaitu,
 - a. Kakak-kakak semua, Deanata, Ogi, Raymundus, Sanggar, Yeremia, Rony, Gabby, dan Feibry yang banyak mendukung dan memberikan bantuan kepada saya selama proses penyelesaian proposal hingga skripsi ini.
 - b. Jessica Fanny, *support system* pertama saya diawal perkuliahan hingga sekarang. Terimakasih selalu ada disaat apapun dan

- menerima saya dalam keadaan apapun. Iloveu ep :)
- c. Jennifer Elim, *support system* kedua tercintahh, terimakasih banyak memberikan saya motivasi dan dorongan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai waktu yang ditentukan. Mendukung saya dalam keadaan apapun dan bisa menerima saya dalam keadaan apapun juga. Iloveu jenn :)
 - d. Krisantus Fabio dan Joy Aaron, *support system* ketiga saya, terimakasih sebesar-besarnya dukungan dan hiburan yang selama ini membantu saya bisa terus menikmati proses dalam mengerjakan skripsi ini.
 - e. Arnett Rezon, Veronica A.C, Jane Michaela, Melinda N, Allicia, terimakasih buat *support* kalian selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi.
 - f. Ruth Mathilda dan Jevin Regina terimakasih support kalian selama ini mendukung saya untuk bisa percaya diri menjalankan sesuatu yang baru dan mendukung saya bisa keluar dari zona nyaman saya selama ini.
 - g. CS, Febe dan Tjaraka Hanna terimakasih atas semua dukungan yang diberikan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
13. Kepada 🐻 yang menjadi salah satu motivasi terbesar saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Terimakasih selalu menyemangati dan mendukung saya dalam keadaan apapun.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan	ii
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto	vii
Ungkapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstraksi	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1

1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Fokus Penelitian	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis	11
1.4.1. Manfaat Praktis.....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

13

2.1. Kajian Literatur Seputar Depresi Postpartum	13
2.2. Kajian Literatur Seputar Konsep <i>Coping Stress</i>	25
2.3. Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Ibu yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

37

3.1. Pendekatan dalam Penelitian	37
3.2. Informan Penelitian	38
3.2.1. Karakteristik Informan Penelitian.....	38
3.2.2. Cara Mendapatkan Informan Penelitian	39

3.3. Metode Pengumpulan Data	40
3.4. Teknik Analisis Data	42
3.5. Validitas Penelitian.....	44
3.6. Etika Penelitian	44

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN... 46

4.1. Persiapan Penelitian	46
4.1.1. Persiapan Penelitian.....	46
4.1.2. Perijinan Penelitian.....	47
4.2. Proses Pengambilan Data	47
4.2.1. <i>Setting</i> dan <i>Timing</i> Lapangan Penelitian.....	47
a. Informan N	47
4.2.1.1 Pertemuan I.....	49
4.2.1.2 Pertemuan II	50
b. Informan B	51
4.2.2.1 Pertemuan I.....	53
4.2.2.2 Pertemuan II	54
c. Informan C	55
4.2.3.1 Pertemuan I.....	58
4.2.3.2 Pertemuan II	59
4.3. Hasil Penelitian	60
4.3.1. Pengolahan Data Penelitian Informan N.....	60
4.3.1.1 Anamnesa Informan N.....	60
4.3.1.2 Kategorisasi Informan N.....	63
4.3.1.3 Deskripsi Tema Informan N	78
4.3.2. Pengolahan Data Penelitian Informan B.....	106
4.3.2.1 Anamnesa Informan B.....	106
4.3.2.2 Kategorisasi Informan B.....	108
4.3.2.3 Deskripsi Tema Informan B.....	119
4.3.3. Pengolahan Data Penelitian Informan C.....	138
4.3.3.1 Anamnesa Informan C.....	138
4.3.3.2 Kategorisasi Informan C.....	141
4.3.3.3 Deskripsi Tema Informan C.....	160
4.4. Pengolahan Hasil Penelitian	184
4.4.1. Persamaan Ketiga Informan Penelitian.....	184
4.4.2. Perbedaan Ketiga Informan Penelitian	190

4.5. Validitas Penelitian.....	203
BAB V PENUTUP.....	206
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian.....	206
5.2. Refleksi Penelitian.....	224
5.3. Simpulan	226
5.4. Saran.....	227
DAFTAR PUSTAKA.....	229

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jadwal Wawancara Informan N	47
Tabel 4.2. Jadwal Wawancara Informan B	51
Tabel 4.3. Jadwal Wawancara Informan C	55
Tabel 4.4. Kategorisasi Informan N	63
Tabel 4.5. Kategorisasi Informan B	108
Tabel 4.6. Kategorisasi Informan C	141
Tabel 4.7. Kategorisasi Persamaan Ketiga Informan	184
Tabel 4.8. Kategorisasi Perbedaan Ketiga Informan	190

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Informan N yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum	105
Bagan 4.2. Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Informan B yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum	137
Bagan 4.3. Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Informan C yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum	183
Bagan 4.4. Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Ketiga Informan yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum	189

DAFTAR LAMPIRAN

Informasi mengenai Penelitian	232
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan N	233
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan B	234
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan C	235
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan N	236
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan B	237
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan C	238

Odilia Felita Widiyanto (2019). “Gambaran *Coping Stress* pada Ibu yang Pernah Mengalami Depresi Postpartum”. Skripsi Sarjana Strata 1, Fakultas Psikologi.

ABSTRAK

Banyak mitos yang beredar mengenai bagaimana menjadi ibu yang baik, bagaimana memastikan anak dapat bertumbuh dengan baik, dan bagaimana seorang ibu yang baik harus berpikir, merasakan dan bertindak sehingga anaknya berhasil dan menjadi bahagia kedepannya. Holmes dan Rahe (dalam Kendall & Hammen, 1998) menjelaskan bahwa terjadinya proses kehamilan dan penambahan anggota keluarga baru merupakan salah satu peristiwa yang juga dapat menimbulkan stres karena adanya tuntutan penyesuaian akibat perubahan pola kehidupan. Peristiwa yang dapat menimbulkan stress pada seorang ibu bisa membawa seorang ibu mengalami depresi postpartum. Depresi postpartum secara signifikan dapat mengganggu kemampuan ibu dalam merawat anaknya. Selama periode postpartum ibu yang mengalami tekanan dan *stress* akan berusaha menunjukkan *coping* terhadap masalah yang dihadapinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologi. Teknik analisis yang digunakan adalah *inductive thematic analysis*. Informan dalam penelitian ini merupakan tiga ibu yang pernah mengalami depresi postpartum selama 1 bulan lebih dan dipilih secara *snowball*. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa ibu yang pernah mengalami depresi postpartum tidak hanya melakukan salah satu pendekatan coping namun mereka selalu melakukan kedua pendekatan coping sesuai keadaan yang sedang dialami. Selain itu, dukungan sosial muncul sebagai salah satu aspek yang mempengaruhi depresi postpartum serta pemilihan coping stress yang digunakan.

Kata kunci : Depresi postpartum, *coping stress*, studi fenomenologis.

Odilia Felita Widiyanto (2019). "Coping Stress Depiction on Mother with Postpartum Depression". Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University of Surabaya.

ABSTRACT

There are many myths about how to be a good mother, how to make sure that a child grows well, and how to be a mother that can think, feel, and do things so that the child can be successful and happy in the future. Holmes dan Rahe (in Kendall & Hammen, 1998) explains that pregnancy process and the addition of new member in the family can stimulate stress, because there is a demand of adaptation to a new pattern in daily life. Experiences that can stimulate stress to mothers, can eventually bring the mother to experience postpartum depression. Postpartum depression can significantly disturb the mothers' skill to raise their own children. Throughout the postpartum depression period, the mother that experiences pressures and stress will try to cope with their problems. This study is using qualitative phenomenological methods. The technique that's used is inductive thematic analysis data analysis technique. Informants in this study were three mothers that have experienced postpartum depression in the past. The postpartum depression must last for about a month and the informants were chosen with snowball technique. The result of this study shows that mothers that have been through postpartum depression do not only use one kind of coping approach, but they will always use two kinds of coping approaches that are suitable for their condition. Other than that, social support emerges as one of the aspect that influences postpartum depression and also the process of choosing the type of coping stress.

Keywords : postpartum depression, coping stress, phenomenological study