

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* PADA IBU PRIMIPARA

¹Alia R. Fauziah, ²Hera L. Mikarsa, ³Wahyu Rahardjo, ⁴Tety Elida

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
¹allia.fauziah@gmail.com

Received: 8 November 2022

Revised: 17 November 2022

Accepted: 21 November 2022

Abstrak

Menjadi seorang ibu merupakan salah satu fase terpenting dalam sepanjang kehidupan wanita yang menuntut banyak perubahan. Perubahan-perubahan yang kompleks memberikan konsekuensi psikologis pada ibu primipara seperti stres dan depresi. Oleh karena itu diperlukan self-compassion dalam diri ibu sebagai penyangga untuk menyesuaikan diri menjalani peran barunya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dukungan sosial dan self-compassion pada ibu primipara. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu self-compassion scale (SCS) dan postpartum social support questionnaire (PSSQ). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 243 ibu primipara dengan kriteria sampel yaitu ibu yang berusia 20-40 tahun, tinggal bersama suami, tidak ada kelahiran kembar, tidak pernah mengalami keguguran, kondisi anak dalam keadaan normal dengan rentang usia anak 1-24 bulan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan self-compassion pada ibu primipara.

Kata Kunci: dukungan sosial, self-compassion, primipara

Abstract

Becoming a mother is one of the most important phases in a woman's life that demands many changes. These complex changes have psychological consequences for primiparous mothers, such as stress and depression. Therefore, self-compassion is needed in the mother as a buffer to adjust to her new role. This study examines the relationship between social support and self-compassion in primiparous mothers. This study uses two scales, the self-compassion scale (SCS) and postpartum social support questionnaire (PSSQ). The sample in this study amounted to 243 primiparas with sample criteria, mothers aged 20-40 years, living with their husbands, no multiple births, never had miscarriage, and children's condition was normal with a child age range of 1-24 months. The sampling technique used is purposive sampling. The results that there is a significant relationship between social support and self-compassion in primiparous mothers

Keywords: social support, self-compassion, primiparous

PENDAHULUAN

Ibu primipara merupakan wanita yang melahirkan bayi hidup untuk pertama kali (Lubis, 2016). Pengalaman pertama menjadi ibu bagi seorang wanita merupakan

fase transisi pergantian peran yang penuh dengan tantangan dan perubahan. Pada fase ini, primipara akan mengembangkan identitas keibuannya melalui perkembangan yang kompleks, yaitu dengan perubahan

fisiologis, psikologis, sosial budaya, dan faktor spritual (Son, 2016). Transisi menjadi ibu sebenarnya sudah dimulai dari awal terdeteksinya kehamilan, lalu berkembang selama kehamilan, melahirkan hingga membesarkan anak.

Korukcu (2019) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa pengalaman ibu menghadapi perubahan psiko-adaptif terdiri dari perubahan nilai, perubahan kepribadian, perubahan keterampilan tangan, perubahan prioritas, perubahan keterampilan memecahkan masalah, perubahan kehidupan sosial dan perubahan hubungan dengan keluarga maupun pasangan. Hasil penelitian ini menjelaskan primipara menjadi lebih sensitif pada beberapa hal karena masih menyesuaikan diri. Berbagai perubahan tersebut memiliki konsekuensi psikologis seperti stres bahkan depresi yang diperkuat dengan perubahan hormonal dan kurangnya dukungan dari orang lain. Tekanan emosional pada primipara dikaitkan juga karena adanya faktor-faktor eksternal seperti berat badan bayi rendah dan perasaan gagal menjadi ibu (Tani & Castagna, 2016). Padahal, keberhasilan periode transisi ini memiliki pengaruh penting pada kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayinya (Korukcu, 2019).

Terkait fase adaptasi menjadi ibu, penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa primipara rentan mengalami stres hingga depresi. Hal ini disebabkan karena ibu belum memiliki pengalaman dalam

merawat anak (Kurniasari & Astuti, 2015). Melahirkan untuk pertama kali bagi wanita merupakan hal yang sangat menyenangkan sekaligus menegangkan yang disebabkan karena pengalaman pertama. Kekhawatiran ibu dimulai dari sebelum persalinan sampai pasca melahirkan seperti, nyeri setelah melahirkan, kondisi bayi, perawatan bayi serta proses menyusui (Nurfatihah & Entoh, 2018). Di kota Denpasar, angka kejadian depresi *postpartum* adalah 1 sampai 2 dari 1000 kelahiran dan sekitar 50-60% ibu mengalami depresi saat memiliki anak pertama (Prayoga dkk., 2016). Penelitian di beberapa rumah sakit seperti RSKIA Kota Bandung dan RSUD Al-Ihsan Kab. Bandung, menemukan bahwa sebesar 85.6% ibu primipara mengalami depresi *postpartum* dibandingkan dengan ibu multipara (ibu yang memiliki lebih dari satu orang anak) (Fatmawati & Gartika, 2021). Di Jakarta Pusat dan Jakarta Selatan sebesar 63% ibu primipara mengalami depresi (Misrawati & Afiyanti, 2020) dan sebagian besar sampel penelitian-penelitian sebelumnya yang mengalami depresi adalah generasi Y (millennial) dan generasi X.

Millennial adalah individu yang lahir antara tahun 1980-1995, sedangkan generasi Z adalah individu yang lahir pada tahun 1995-2010. Kedua generasi ini mewakili ibu-ibu masa kini dengan kisaran usia 20-38 tahun (Zemke, Raines, & Filipczak, 2000). Mereka digambarkan sebagai individu yang memiliki prestasi tinggi dengan tekanan

yang tinggi pula untuk berhasil. Hal itu karena adanya keterlibatan intens dengan sosial media. Selain itu, mereka juga cenderung mengkritik diri sendiri disertai dengan peningkatan masalah kesehatan mental (Watkins, Hunt, & Eisenber, 2011). Data-data dari riset sebelumnya tersebut menunjukkan bahwa ibu primipara dapat mengalami stres dalam pengasuhan anak pertama.

Stres pengasuhan sendiri merupakan serangkaian proses yang membawa kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi fisiologis yang muncul dalam berupaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). Stres pengasuhan ini akan mempengaruhi perilaku dan *well-being* orang tua, serta penyesuaian diri anak (Burack dkk., 2012). Stres dalam pengasuhan dapat diatasi dengan adanya sumber koping internal yang berasal dari dalam diri individu atau berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stressor, misalnya kemampuan dalam memahami dan menata emosi (Kristiana, 2017)

Neff (2003) menyatakan bahwa salah satu bentuk penataan emosi yang efektif menghindari stres dan depresi dari individu adalah *self-compassion*. Wanita yang sedang menyesuaikan menjadi ibu dapat menjaga konsekuensi psikologis tersebut dengan mengembangkan karakteristik pribadi yang membuat pergantian peran ini memiliki harmonisasi yang baik. Sikap

welas asih (*self-compassion*) yang dapat membantu ibu untuk menyampaikan perspektif kepedulian terhadap diri mereka sendiri yang mungkin selaras dengan kondisi psikologis dan perilaku adaptasi mereka (Woekel, 2011). *Self-compassion* membantu individu beradaptasi dalam menghadapi stres (Chishima dkk., 2018). *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri sendiri saat mengalami penderitaan atau kekecewaan. Peran *self-compassion* pada fase prenatal dapat membantu untuk mengidentifikasi faktor kerentanan kognitif pada ibu yang rentan untuk cemas dan depresi (Felder dkk., 2016).

Self-compassion yang tinggi dapat merespon secara efektif situasi yang menimbulkan rasa rendah diri dengan bertindak sebagai penyangga terhadap emosi negatif ketika individu terlibat dalam situasi yang tidak menguntungkan. Selain itu, sikap welas asih dapat membuat ibu menyayangi dirinya sendiri serta mampu mengambil sikap menerima dan terbuka terhadap aspek-aspek diri tanpa terjebak dalam pikiran negatif dan perilaku defensif (Leary dkk., 2007). *Self-compassion* merupakan suatu bentuk penerimaan, penerimaan biasanya mengacu kepada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang baik positif maupun negatif, menerima secara emosional dan kognitif (Neff & Germer, 2013).

Self-compassion sebagai upaya “merangkul” emosi negatif dengan kesadaran

penuh disertai dengan sikap baik terhadap diri sendiri (*kindness*), dan perasaan terhubung dengan individu lainnya (*sense of common humanity*). Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self-compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi positif (Leary dkk., 2007). *Self-compassion* memiliki banyak manfaat yaitu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi (Neff & Germer, 2013), berhubungan dengan pencapaian optimisme, kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup (Hollis-Walker & Colosimo, 2011), mengarahkan pada motivasi yang kuat, meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan perasaan takut akan kegagalan (Smeets dkk., 2014).

Golmakani dkk. (2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial dapat menyebabkan kesehatan semakin membaik dan menciptakan efek perlindungan. Merasakan dukungan dari orang lain dapat meningkatkan perawatan diri dan memiliki efek positif. Penelitian tersebut juga menekankan dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi ibu terhadap kondisi yang menekan. Sarason (2013) menyebutkan bahwa dukungan merupakan salah satu ikatan sosial yang menggambarkan nilai dari suatu hubungan *interpersonal*. Adanya dukungan sosial akan membantu individu memiliki perasaan positif dan menghindari konsekuensi negatif.

Dukungan sosial dapat mendorong individu dalam menikmati hidup yang lebih positif dan antusias (Wilson dkk., 2020).

Terlebih bagi ibu primipara dukungan dari lingkungan sekitar akan membuat ibu lebih yakin ketika membesarkan anak. Dukungan yang dapat diberikan seperti dukungan emosional atau dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Akin dkk., (2011) dukungan tersebut dapat berupa empati, perhatian, cinta, kepercayaan, uang dan energi. Artinya ketika ibu memiliki perasaan positif yang didapat dari dukungan sosial maka akan membantu ibu memiliki kepribadian yang *compassionate*, oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* pada ibu primipara.

Penelitian-penelitian sebelumnya membahas dukungan sosial dengan *self-compassion* pada berbagai sampel diantaranya pada mahasiswa (Azra, 2021; Harnas dkk., 2022), perawat (Wiffida dkk., 2022), dan remaja (Nafisah dkk., 2018). Terdapat pula penelitian terkait *self-compassion* yang menggunakan dukungan sosial sebagai variabel perantara saja, seperti penelitian Taubman-Ben-Ari dkk., (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of childbirth*. Penelitian Toplu-Demirtaş dkk. (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial juga sebagai moderator antara *self-compassion* dengan *parenting stress* ibu bekerja (Akmalia, 2020). Riset-riset sebelum-

nya masih sedikit yang membahas hubungan langsung antara dukungan sosial dan *self-compassion*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai hubungan keduanya perlu dilakukan. Sehingga, peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* pada ibu primipara?

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* pada ibu primipara. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah ibu primipara, adapun teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dimana peneliti menetapkan beberapa kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria dalam penelitian ini adalah ibu primipara dengan rentang usia 20-40 tahun, masih memiliki dan tinggal bersama suami, tidak ada kelahiran ganda (kembar), ibu tidak pernah mengalami abortus (keguguran), kondisi anak dalam keadaan normal dengan rentang usia anak 1-24 bulan. Jumlah ibu primipara dalam penelitian ini berjumlah 243 orang.

Self-compassion dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan berdasarkan komponen-komponen self-compassion yaitu *self-kindness, self-judgment, sense of common humanity, isolation, mindfulness* dan *over identification* (Neff, 2003). Skala ini berjumlah 26 item dengan 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*, salah satu contoh

item dalam skala ini seperti, “Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti”. Bentuk skala ini adalah Likert dengan rentang pilihan jawaban dari 1-4, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Nilai reliabilitas skala ini mencapai 0.857 dengan nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0.356-0.632.

Sedangkan untuk dukungan sosial, peneliti menggunakan skala *Postpartume Social Support Questionnaire (PSSQ)* yang dikembangkan dari sumber-sumber dukungan sosial yaitu *partner support, parrent support, parent-in-law support and extended family/friends support* (Hopkins & Campbell, 2008). Bentuk skala ini adalah Likert dengan rentang pilihan jawaban dari 1-4 yaitu sangat sering, sering, jarang dan tidak pernah. Salah satu contoh item dalam skala ini seperti, “suami membantu saya mengasuh anak”. Nilai reliabilitas skala ini mencapai 0.796 dengan nilai diskriminasi aitem sebesar 0.303-0.725.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi. Uji korelasi ini berguna untuk mengukur hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* pada ibu primipara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum responden pada penelitian ini melibatkan 243 ibu primipara. berdasarkan usia, peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok generasi Y yakni individu yang lahir pada tahun 1980-1995 dengan usia 28-38 tahun dan generasi Z,

individu yang lahir pada tahun 1995-2010 dengan usia 20-27 tahun (Zemke, Raines & Filipczak, 2000). Usia ibu yang termasuk generasi Y berjumlah 136 ibu primipara sedangkan ibu yang termasuk generasi Z berjumlah 107 orang. Sedangkan berdasarkan pendidikan, peneliti membagi responden menjadi 4 kelompok latar belakang pendidikan yakni SMA, D3, S1, S2, dan S3. Adapun sebaran responden berdasarkan usia dan pendidikan dapat dilihat melalui Tabel 1.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien *pearson correlation* antara dukungan sosial dan *self-compassion* yaitu sebesar $r = 0.300$ ($p < .05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada ibu primipara. Artinya, jika ibu primipara merasakan dukungan dari lingkungan maka akan meng-

akibatkan peningkatan pada *self-compassion* yang dimiliki. Hasil hipotesis dapat dilihat melalui Tabel.2

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-compassion* terkait dengan persepsi seseorang tentang dukungan dari orang lain (Maheux & Price, 2016). *Self-compassion* akan nampak pada diri individu jika ibu merasakan dukungan sosial yang positif dari keluarga, orang lain dan teman-teman. Kemampuan pengaturan diri seperti welas asih akan berkembang dari hubungan sosial yang positif terutama dengan orang tua. Individu yang memiliki dukungan sosial yang positif akan mempelajari ketrampilan mengatasi masalah, terutama dari keluarga, termasuk melatih *self-compassion*, yang nantinya akan berkontribusi pada emosi yang lebih positif (Toplu-Demirtaş dkk., 2018).

Tabel 1. Jumlah Responden Penelitian

Usia		Pendidikan				
Generasi Y	Generasi Z	SMA	D3	S1	S2	S3
136	107	40	21	157	25	22

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

		Dukungan sosial	<i>Self-compassion</i>
Dukungan sosial	Pearson Correlation	1	.300**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	243	243
<i>Self-compassion</i>	Pearson Correlation	.300**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	243	243

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Untuk mampu berbaik hati dan mencintai keterbatasan diri, ibu juga memerlukan pengakuan hubungan dengan orang lain, terutama dalam menghadapi kebingungan, kesedihan, ketidaksempurnaan dan kelemahan khususnya saat merawat anak pertama. Individu yang memiliki hubungan yang baik dan berlimpah akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi diri sendiri (Neff & McGahee, 2010). Selain itu *self-compassion* secara positif terkait dengan seberapa besar dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya.

Pada penelitian sebelumnya dengan responden individu yang mengalami trauma, persepsi dukungan sosial memiliki hubungan erat dengan *self-compassion* dengan mengontrol usia, jenis kelamin dan pendapatan (Maheux & Price, 2016). Di dalam hal ini, ibu dengan *self-compassion* yang baik akan lebih merasakan perhatian orang lain secara lebih positif, begitupun sebaliknya dukungan dari orang lain khususnya orang terdekat dapat meningkatkan kapasitas individu untuk merespon *self-compassion*. Dukungan dari orang terdekat yang menunjukkan kepedulian akan memberikan respons bagi ibu untuk

bersikap adaptif terhadap pengalaman yang menantang. Hal itu juga tergantung kepada tingkat kualitas hubungan, perhatian dan dukungan yang dirasakan seperti apa (Lathren dkk., 2021)

Hasil penelitian ini juga melihat dukungan sosial dan *self-compassion* melalui data demografi yakni usia dan pendidikan. Hasil rerata empirik data demografi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel. 3 menunjukkan, berdasarkan usia, nilai rerata empirik dukungan sosial pada generasi Y sebesar 76.92 dan masuk kedalam kategori sedang, begitupun rerata empirik dukungan sosial pada generasi Z sebesar 79.44, masuk kedalam kategori sedang. Sedangkan skor rerata empirik *self-compassion* pada generasi Y yakni 54.19, merupakan kategori tinggi dan generasi Z memiliki skor rerata empirik sebesar 52.07 masuk kedalam kategori sedang. Seluruh responden dalam penelitian ini merasakan penerimaan dukungan sosial yang sedang. Artinya, ibu primipara cukup merasakan dukungan dari orang lain baik langsung yang didapatkan dari suami atau keluarga dan dukungan tidak langsung yang didapatkan dari jejaring sosial.

Tabel. 3 Perbandingan Rerata Skor Empirik Berdasarkan Usia dan Pendidikan

Kelompok Partisipan	Σ	Dukungan Sosial		<i>Self-Compassion</i>	
		Rerata Empirik	Kategori	Rerata Empirik	Kategori
<i>Generasi</i>					
Y	136	76.92	Sedang	54.19	Tinggi
Z	107	79.44	Sedang	52.07	Sedang
<i>Pendidikan</i>					
SMA	40	74.03	Sedang	51.30	Sedang
D3	21	79.27	Sedang	53.09	Sedang
S1	157	77.83	Sedang	54.25	Tinggi
S2	25	82.88	Sedang	54.01	Tinggi

Ibu dengan dukungan sosial yang sedang, mampu merasakan dukungan dari orang lain walaupun tidak begitu signifikan. Bentuk-bentuk dukungan yang dirasakan dapat berupa bantuan nyata atau bantuan instrumental, seperti suami ikut membantu mengurus anak (mengganti popok, memandikan atau mengajak bermain), kemudian bantuan emosional berupa nasihat, kalimat motivasi atau pujian dari orang terdekat ataupun lingkungan sekitar dan dukungan informasional berupa informasi atau masukan yang didapatkan dari orang tua, mertua, teman maupun media sosial yang dapat membantu ibu memahami situasi dengan lebih baik dan menentukan strategi apa yang tepat untuk menghadapi situasi tersebut.

Pengalaman melahirkan anak pertama pada ibu dalam responden penelitian ini juga terbentur oleh situasi COVID-19 yang sedang terjadi sehingga ibu merasa terisolasi dari lingkungan. Ibu tidak mudah bertemu dengan teman atau kerabat yang ingin menjenguk, tidak mudah membuat janji dengan dokter karena adanya pembatasan dari pemerintah dan juga ibu tidak mudah melakukan interaksi langsung dengan orang tua maupun mertua dikarenakan kondisi pandemi. Sehingga, karena terbatasnya interaksi langsung dengan lingkungan membuat ibu tidak sepenuhnya merasakan dukungan sosial dari keluarga maupun teman sehingga mencari dukungan dari sosial media. Ditambah lagi fakta bahwa responden dalam penelitian ini merupakan generasi Z dan Y.

Hasil riset sebelumnya menyebutkan bahwa karakteristik generasi Y dan Z adalah pintar, memiliki pengaruh yang kuat, fleksibel, mudah untuk belajar, positif dan terlibat erat dengan teknologi (Bencsik dkk., 2016; Johnson & Romanello, 2005; Suryadi, 2015). Mereka lebih suka mengirim pesan teks dan menggunakan media sosial daripada interaksi tatap muka (Hussey dkk., 2016). Selain itu, mereka juga mahir dalam *multi-tasking* dan mengalami kontak dekat dengan keluarga dan teman sebaya melalui media sosial (Frazer dkk., 2015). Lebih lanjut, hasil penelitian dari Setyastuti dkk., (2019) menjelaskan bahwa di Indonesia ibu milenial lebih memilih media sosial daripada sumber informasi lain, mayoritas ibu (55.4%) memilih untuk merujuk media sosial daripada sumber lain termasuk keluarga untuk mempelajari banyak hal. Perbedaan pola asuh antara responden dengan orangtuanya dapat menimbulkan konflik. Namun mereka tetap berpegang pada referensi pola asuh yang diperoleh melalui internet.

Berdasarkan usia pada variabel *self-compassion*, responden penelitian dengan usia lebih tua yakni generasi Y memiliki rerata empirik tertinggi. Hal tersebut dikarenakan semakin dewasa seseorang maka kemajuan kognitif meningkat yang berkaitan dengan introspeksi, metakognisi, refleksi diri dan kemampuan mengambil perspektif sosial yang membuat individu dapat mengevaluasi diri dengan baik. Hal itu dapat membuat individu menyadari keterbatasan diri dan

menerimanya sebagai bentuk pengembangan diri tanpa menyalahkan orang lain. Usia yang lebih tua memiliki lebih pengalaman dalam berbagai situasi yang berfungsi sebagai kontrol akan situasi positif maupun negatif (Zessin dkk., 2015). Melalui perjuangan dan kekecewaan yang menyertai perjalanan hidup, individu yang lebih dewasa secara kognitif akan beralih ke sikap lembut dan pemaaf terhadap diri mereka sendiri (Homan, 2016)

Berdasarkan pendidikan, nilai rerata empirik dukungan sosial ibu primipara dalam penelitian ini semua masuk kedalam kategori sedang, namun paling tinggi dimiliki oleh responden dengan pendidikan sarjana magister (S2) sebesar 82.88. Artinya, seluruh responden dalam penelitian ini cukup merasakan adanya perhatian dan kepedulian dari orang lain. Primipara yang sedang beradaptasi dengan perubahan dan berbagai tuntutan baru jika memiliki seseorang yang hadir dengan membawa sejumlah perhatian dan kebutuhan yang dibutuhkannya, akan membuat suasana hati mereka menjadi lebih nyaman dan tenang. Individu dengan pendidikan lebih tinggi akan memiliki jaringan koneksi yang lebih luas, semakin besar koneksi dan kualitas dukungan sosial yang diterima individu maka akan mendukung tingkat stres yang rendah (Balaji dkk., 2007). Dukungan positif dari orang lain juga membantu ibu untuk mengatasi kesulitan dan tantangan hidup (Slonim-Nevo dkk., 2018).

Di sisi lain, untuk *self-compassion* rerata mean empirik tertinggi dimiliki oleh

responden dengan latar belakang sarjana (S1) sebesar 54.25 disusul oleh sarjana magister sebesar 54.01 di mana keduanya memiliki kategori tinggi. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian dari Lopez dkk., (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi level pendidikan individu maka semakin tinggi pula welas asihnya dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Individu dengan pendidikan tinggi dapat mencari sumber-sumber pengetahuan yang terkait dengan *self-care* sehingga membuat ibu primipara mampu berbuat kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami peristiwa yang mengecewakan. Pendidikan yang tinggi dapat membuat primipara lebih mampu untuk mengenali aspek positif maupun negatif yang ada didalam dirinya. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berpengaruh terhadap *self-compassion* (Saricaoglu & Arslan, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-compassion* pada ibu primipara. Semakin primipara merasakan dukungan dan perhatian dari orang lain, maka primipara akan lebih mengasihi dan mencintai dirinya sendiri ketika dihadapkan pada keterbatasan dalam membesarkan anak pertama. Berdasarkan usia, dukungan sosial pada seluruh ibu primipara berada dalam kategori sedang, sedangkan *self-compassion* pada generasi Y lebih tinggi dibanding

generasi Z. Berdasarkan latar belakang pendidikan, dukungan sosial cukup dapat diterima pada seluruh responden penelitian baik dengan latar belakang pendidikan SMA maupun D3, S1 dan S2. Sementara itu, *self-compassion* ibu primipara dengan latar belakang S1 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Penelitian ini memiliki saran untuk berbagai pihak, diantaranya bagi ibu primipara sendiri agar dapat mempertahankan *self-compassion* yang dimilikinya dengan ikut program-program pelatihan seperti *mindful parenting* atau pelatihan cara mengatasi *burnout* dalam pengasuhan. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi keluarga untuk memperhatikan kesehatan mental ibu dengan senantiasa memberi dukungan secara nyata, bagi suami dapat menambah ketrampilan pengasuhan agar dapat bekerja sama dengan istri membesarkan anak. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan guna memperbaiki keterbatasan penelitian ini, seperti menambah jumlah sampel agar mewakili jumlah primipara di Indonesia, menambah variabel-variabel yang memiliki kaitan dengan *self-compassion* seperti *mindfulness*, efikasi diri dan pola asuh.

DAFTAR PUSTAKA

Akmalia, N. (2020). *Dukungan sosial sebagai moderator hubungan self-compassion dengan parenting stress pada ibu yang bekerja*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Azra, M. Z. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal mimbar: media intelektual muslim dan bimbingan rohani*, 7(2), 186-203.

Akin, A., Kayis, A. R., & Satici, S. A. (2011). *Self-compassion and social support*. In *international conference on new trends in education and their Implications (ICONTE-2011)*, April: 27-29.

Balaji, A. B., Claussen, A. H., Smith, D. C., Visser, S. N., Morales, M. J. & Perou, R. (2007). Social Support Networks and Maternal Mental Health and Well-Being. *Journal of Women's Health*, 16(10), 1386–1396.

Bencsik, A., Horváth-Csikós, G., & Juhász, T. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness* 8(3).

Burack, J. A., Hodapp, R. M., Larocci, G. & Zigler, E. (2012). *The oxford handbook of intellectual disability and development* OxfordUniversity Press.

Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of *self-compassion* on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907-1915.

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.

Fatmawati, A., & Gartika, N. (2019). Hubungan Dukungan Psikososial dan Perencanaan Kehamilan dengan Kejadian

- Postpartum Blues pada Ibu Remaja. *Jurnal BIMTAS*, 3(2), 44–51
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of women's mental health*, 19(4), 687-690.
- Frazer, C., Hussey, L., Bosch, E., & Squire, M. (2015). Pregnancy apps: A closer look at the implications for childbirth educators. *International Journal of Childbirth Education*, 30(3), 12–16.
- Golmakani, N., Rahmati, R., Shaghaghi, F., Safinejad, H., Kamali, Z., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2020). Investigating the relationship between social support and self-compassion by improving the adequacy of prenatal care. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 340. doi: 10.4103/jehp.jehp_308_20
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 75-101.
- Hussey, L. C., Frazer, C., & Kopulos, M. I. (2016). Impact of health literacy levels in educating pregnant millennial women. *International Journal of Childbirth Education*, 31(3), 13–18.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion & happiness in non-meditators: A theoretical & empirical examination. *Personality & Individual Differences*, 50(2), 222–227
- Hopkins, J., & Campbell, S. B. (2008). Development and validation of a scale to assess social support in the postpartum period. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 57-65
- Johnson, C.E (2011). Sexual Health during Pregnancy and the Postpartum (CME). *Journal Sex Med*. 8(5), 1267–1284.
- Johnson, S. A., & Romanello, M. L. (2005). Generational diversity: Teaching and learning approaches. *Nurse Educator*, 30(5), 212-216.
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi, dan dukungan social suami dengan postpartum blues pada ibu dengan persalinan SC di rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro tahun 2014. *Jurnal Kesehatan holistik*, 9(3), 115-125.
- Korukcu, O. (2019). Psycho-adaptive changes and psychological growth after childbirth in primiparous women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(1), 213-221.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52-57.

- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, *12*(5), 1078-1093.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 887-904.
- Lubis, N. L. (2016). *Wanita dan perkembangan reproduksinya: Ditinjau dari aspek fisik dan psikologinya*. Kencana.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, *9*(1), 325-331.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, *88*, 102-107.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.051>
- Misrawati, M., & Afiyanti, Y. (2020). Antenatal depression and its associated factors among pregnant women in Jakarta, Indonesia. *Enfermería Clínica*, *30*, 96-101.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Self-Compassion Remaja di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(2), 160-166.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, *2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study & randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28-44.
- Nurfatimah, & Entoh, C. (2018). Hubungan faktor demografi dan dukungan sosial dengan depresi pasca salin. *Jurnal Profesi Medika*, *11*(2), 89-99.
- Prayoga, I. K., Dira, A., Ayu, A., & Wahyuni, S. (2016). Prevalensi dan faktor risiko depresi postpartum di kota Denpasar menggunakan EPDS. *E-Jurnal Medika*, *5*(7), 5-9.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions 7th edition*. John Willey & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. (Ed.). (2013). *Social support: Theory, research and applications*. Springer Science & Business Media.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-

- compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2097-2104. doi: 10.12738/estp.2013.4.1740
- Setyastuti, Y., Suminar, J. R., Hadisiwi, P., & Zubair, F. (2019). Millenials mom: Social media as the preferred source information about parenting in Indonesia. *Library Philosophy and Practice*, 2558.
- Slonim-Nevo, V., Sarid, O., Friger, M., Schwartz, D., Sergienko, R., Pereg, A., Vardi, H., Singer, T., Chernin, E., Greenberg, D., & Odes, S. (2018). Effect of social support on psychological distress and disease activity in inflammatory bowel disease patients. *Inflammatory Bowel Diseases*, 24(7), 1389-1400. doi: 10.1093/ibd/izy041
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. doi: 10.1002/jclp.22076.
- Son, J. (2016). Perceptions and challenges: Postpartum care among Korean Americans through an online community. *J Transcult Nurs*, 27, 241- 248. doi: 10.1177/1043659614556353
- Suryadi, B. (2015). *Generasi Y: Karakteristik, masalah, dan peran konselor*. Seminar dan Workshop Internasional MALINDO 4 di Bali, 22-23 Mei 2015. Diselenggarakan oleh Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN).
- Tani, F., & Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and postpartum depression in primiparous women. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 30(6), 689-692. doi: 10.1080/14767058.2016.1182980
- Taubman-Ben-Ari, O., Chasson, M., & Abu-Sharkia, S. (2021). Childbirth anxieties in the shadow of COVID-19: Self-compassion and social support among Jewish and Arab pregnant women in Israel. *Health & Social care in the Community*, 29(5), 1409-1419. doi: <https://doi.org/10.1111/hsc.13196>
- Toplu-Demirtaş, E., Kemer, G., Pope, A. L., & Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372. doi: 10.1037/cou0000261
- Watkins, D. C., Hunt, J. B., & Eisenberg D. (2011). Increased demand for mental health services on college campuses: Perspectives from administrators. *Qualitative Social Work*, 11(3), 319-337.
- self-compassion pada perawat. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 91-99.

- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences, 152*, 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Woekel, E. (2011). *Postpartum self-compassion: An investigation of the physical self*. Unpublished dissertation. Oregon State University.
- Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2000) *Generations at work: Managing the clash of veterans, boomers, x-ers and nexters in your workplace*. New York: Amacom Books.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340-64.