



EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT DALAM KOMUNIKASI EFEKTIF PADA IBU YANG MENGALAMI *BABY BLUES*

Belindha Putri Purwantiningrum¹, Dewi Kurniawati², Emilia Ramadhani

3

Abstrak

Baby blues merupakan kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu pascamelahirkan, yang jika tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*. Komunikasi yang efektif diyakini berperan penting dalam mendukung stabilitas emosional ibu selama fase ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat terciptanya komunikasi efektif pada ibu penderita *baby blues*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tujuh informan utama yang tergabung dalam Komunitas Teman Ibu dan memiliki pengalaman gejala emosional pascapersalinan. Penelitian ini juga melibatkan triangulasi sumber yang terdiri dari dua orang suami sebagai informan tambahan dan Psikolog Klinis Dewasa. Teori yang digunakan yaitu teori Interaksionisme Simbolik, Teori Johari Window, serta konsep komunikasi interpersonal dari DeVito untuk memahami dinamika komunikasi yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi efektif didukung oleh faktor pendukung seperti empati dari pasangan, keterbukaan emosional, dukungan spiritual, dan adanya ruang aman dalam interaksi keluarga. Sebaliknya, faktor yang menjadi penghambat seperti, ketidakhadiran emosional pasangan, kurangnya validasi, serta ketakutan ibu terhadap penilaian negatif.

Kata kunci: komunikasi efektif, *baby blues*, dukungan emosional, keluarga, komunikasi interpersonal.

Abstract

Baby blues is an emotional condition commonly experienced by mothers after childbirth, which, if left unaddressed, may develop into *postpartum* depression. Effective communication is believed to play a crucial role in supporting emotional stability during this vulnerable phase. This study aims to identify and analyze the supporting and hindering factors in establishing effective communication among mothers experiencing *baby blues*. Data were collected through in-depth interviews and non-participatory observation with seven main

¹ Universitas Sumatera Utara, email: belindhaputrip@gmail.com

² Universitas Sumatera Utara, email

³ Universitas Sumatera Utara, email

informants who are members of the “Teman Ibu” community and have experienced postnatal emotional symptoms. Triangulation was conducted by involving two husbands of the main informants and one adult clinical psychologist to enrich the data and ensure credibility. The theoretical framework of this study includes Symbolic Interactionism, Johari Window Theory, and DeVito’s concept of interpersonal communication to explore the communication dynamics involved. The findings reveal that effective communication is supported by factors such as partner empathy, emotional openness, spiritual support, and the presence of a safe space within family interactions. In contrast, communication is hindered by emotional absence of the partner, lack of validation, and the mother’s fear of negative judgment.

Keywords: *effective communication, baby blues, emotional support, family, interpersonal communication.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase transisi paling kompleks dalam kehidupan seorang perempuan, yang tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga mental dan emosional. Setelah proses kehamilan dan persalinan, ibu akan menghadapi periode adaptasi baru yang cukup menantang, terutama dalam mengasuh bayi dan menyesuaikan diri dengan identitas barunya sebagai seorang ibu. Moment yang membahagiakan ini juga diikuti dengan perubahan dalam diri seorang ibu akibat adanya perubahan sistem hormonal, namun perubahan terjadi juga pada psikologis ibu (Ghodrati, 2020). *Postpartum blues* sering juga disebut sebagai *maternity blues* atau *baby blues* yang merupakan suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering terlihat pada hari ketiga hingga satu bulan pasca melahirkan ditandai seperti gejala cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, mudah tersinggung, merasa kurang menyayangi bayinya (Istianah & Faulina, 2024).

Postpartum blues merupakan kondisi yang dialami oleh hampir 80% perempuan yang baru melahirkan. Berdasarkan data WHO (2018) sekitar 70–80% ibu baru di seluruh dunia mengalami gejala *baby blues*. Prevalensi *postpartum blues* di Indonesia termasuk angka ketiga tertinggi di Asia pada ibu yang mengalami *postpartum blues* dengan kisaran antara 26–85% (Abidjulu et al., 2015). Apabila *postpartum blues* jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* yang jauh lebih serius, dan berdampak negatif pada kesehatan fisik ibu, anak dan keluarga. Seorang ibu dapat menurunkan kemampuannya dalam mengasuh anak, ketertarikan terhadap bayinya kurang, tidak berespon positif terhadap bayinya dan malas menyusui, sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Sinaga & Jober, 2023). Kasus-kasus yang terjadi di Indonesia menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *postpartum blues* berisiko mengalami gangguan

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

psikologis yang lebih serius jika kurangnya hubungan komunikasi yang mendukung. Banyak ibu memilih memendam perasaannya, hingga akhirnya melakukan tindakan nekat yang membahayakan dirinya sendiri maupun bayinya seperti berita miris yang baru saja terjadi September 2023, Brebes, Jawa Tengah seorang ibu tega menghabisi nyawa bayinya sendiri dengan membuangnya ke sumur. Bayi berusia 20 hari dilaporkan hilang dan ditemukan tewas mengapung di sumur yang berada di belakang halaman rumahnya.

Situasi ini menunjukkan bahwa *postpartum blues* bukan hanya isu psikologis, tetapi juga isu sosial yang memerlukan perhatian serius. Penanganan yang selama ini berfokus pada pendekatan medis atau psikologis seringkali mengabaikan peran penting komunikasi dalam proses pemulihan emosional ibu. Seharusnya, komunikasi yang efektif antara ibu, pasangan, dan keluarga dapat menjadi penentu utama keberhasilan adaptasi ibu terhadap peran barunya. Komunikasi yang buruk dapat memperburuk *baby blues*, menyebabkan ibu merasa terisolasi, tidak divalidasi, dan pada akhirnya kehilangan motivasi untuk merawat dirinya maupun bayinya. Kualitas komunikasi memiliki peran strategis dalam menentukan apakah dukungan sosial yang diberikan benar-benar membantu atau justru menjadi sumber tekanan tambahan. Kurangnya penelitian yang mengkaji komunikasi sebagai faktor penentu dalam pemulihan *baby blues* membuat banyak intervensi yang diberikan masih bersifat umum dan kurang tepat sasaran. penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih tajam mengenai bagaimana menciptakan lingkungan komunikasi yang sehat, empatik, dan solutif.

Postpartum blues dapat hilang setelah ibu mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya. Dukungan sosial dari lingkungan terdekat khususnya pasangan, dan keluarga memiliki peran yang sangat penting untuk membantu ibu melewati fase sulit ini. Dukungan sosial bukan hanya berarti hadir secara fisik, namun juga melibatkan komunikasi yang tepat, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan emosional ibu. Segala bentuk dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat kepada ibu, dapat berupa verbal maupun nonverbal. Bantuan ini bisa berupa informasi, saran, kehadiran, perhatian, atau tindakan nyata yang membuat ibu merasa lebih tenang secara emosional dan terbantu dalam menghadapi situasinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ningrum (2017), dukungan sosial dari suami merupakan strategi *coping* yang penting untuk ibu yang mengalami stres pasca melahirkan dan berfungsi sebagai strategi preventif untuk mengurangi stress, dengan memberikan perhatian, komunikasi, dan hubungan emosional yang intim. Sayangnya, dalam

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

praktiknya, tidak semua ibu mendapatkan bentuk dukungan sosial yang mendukung dan berada dalam kondisi yang ideal atau mendapatkan dukungan dari suami dan keluarganya. Banyak yang justru menghadapi masalah seperti konflik dengan pasangan atau keluarga, kurangnya informasi yang dibutuhkan, hingga tekanan ekonomi. Bahkan banyak para ibu justru menghadapi komentar negatif, diabaikan, atau menganggap hal tersebut berlebihan yang menyebabkan ibu merasa tidak divalidasi dan semakin menarik diri secara emosional (Marwiyah et al., 2022).

Fenomena *baby blues* dapat dijelaskan melalui teori penyesuaian diri Schneiders (1964), yang menyebutkan bahwa setiap transisi hidup memerlukan proses adaptasi yang melibatkan perubahan peran, identitas, dan hubungan sosial. Periode setelah melahirkan, seorang ibu menghadapi tuntutan baru secara biologis, psikologis, dan sosial, sehingga memerlukan kemampuan beradaptasi agar dapat menjalankan peran barunya dengan baik. Jika proses penyesuaian ini tidak berjalan optimal, ibu dapat mengalami gejala emosional seperti rasa cemas, mudah tersinggung, atau perasaan tidak berdaya yakni *baby blues*. Kualitas komunikasi dengan pasangan dan keluarga memiliki peran penting dalam membantu ibu melalui proses adaptasi ini. Komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan mendukung memungkinkan ibu mengekspresikan perasaannya, mendapatkan dukungan emosional.

Komunikasi keluarga menjadi hal yang dapat diandalkan bagi para ibu dalam meringankan beban mereka untuk melewati masa *postpartum blues*. Menurut Ulfiah (2016) komunikasi keluarga meliputi kata-kata, bahasa tubuh, intonasi, suara dan tindakan yang seluruhnya memiliki maksud untuk memberikan pembelajaran, mempengaruhi serta memberikan pengertian dengan tujuan memelihara interaksi antara satu anggota dengan anggota yang lain, sehingga akan tercipta komunikasi yang efektif. Keluarga bisa dikatakan harmonis ketika semua anggotanya merasa puas dan nyaman dengan kondisi serta peran mereka masing-masing baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Keharmonisan ini biasanya terlihat dari berkurangnya rasa stres dan kekecewaan dalam keluarga (Novianti et al., 2017). Komunikasi yang efektif menjadi dasar penting dalam membangun hubungan suami istri, untuk menciptakan keluarga yang harmonis, diperlukan hubungan interpersonal yang positif, baik antara suami dan istri maupun dengan anggota keluarga lainnya, terutama bagi ibu yang sedang dalam masa pemulihan pascapersalinan (Yulianti et al., 2023). Komunikasi yang empatik dan penuh dukungan dapat menjadi jembatan untuk mengurangi

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

konflik, mencegah miskomunikasi, dan membantu ibu baru membangun rasa percaya dirinya. Menjalinkan komunikasi yang baik, periode *postpartum blues* bisa lebih mudah dihadapi, karena interaksi yang positif menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan masa transisi hubungan setelah kelahiran anak. Namun demikian, proses komunikasi tersebut tidak berlangsung tanpa tantangan. Banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan komunikasi, baik yang mendukung maupun yang justru menghambat terciptanya komunikasi efektif. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari dalam diri ibu (internal), seperti kelelahan dan perasaan tidak percaya diri, maupun dari luar (eksternal), seperti kurangnya empati pasangan, tekanan budaya, hingga minimnya ruang aman untuk berkomunikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat terciptanya komunikasi efektif pada ibu penderita *baby blues*, dengan menekankan pada peran keluarga dan pasangan sebagai lingkungan sosial terdekat. Penelitian ini menjadi penting karena *baby blues* merupakan kondisi umum namun kerap diabaikan, yang jika tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*. Salah satu aspek yang paling krusial namun jarang disentuh secara ilmiah adalah bagaimana komunikasi interpersonal dalam keluarga dapat memengaruhi kondisi emosional ibu pascapersalinan. Dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan pada aspek medis atau psikologis, penelitian ini memberikan sudut pandang baru dengan menjadikan komunikasi sebagai fokus utama dalam memahami masalah yang dialami ibu *baby blues*. Kebaruan penelitian ini secara spesifik menggali dinamika komunikasi dalam lingkup keluarga inti, dengan mengidentifikasi secara sistematis faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan atau kegagalan komunikasi selama masa *baby blues* yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam konteks ibu pascapersalinan di Indonesia.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam bidang komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi upaya peningkatan literasi, serta dapat menjadi acuan praktis bagi pasangan, keluarga, serta penyedia layanan kesehatan untuk memberikan dukungan yang lebih tepat dan empatik dalam mendampingi ibu yang mengalami *baby blues*. Penelitian ini mengisi kekosongan dalam kajian sebelumnya yang masih jarang membahas peran komunikasi

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

sebagai faktor penting dalam mendukung kesejahteraan emosional ibu pasca baru melahirkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat terciptanya komunikasi efektif ibu penderita *baby blues* pada Komunitas Teman Ibu. Pendekatan ini dipilih karena dianggap paling tepat untuk menggali fenomena yang kompleks dan kontekstual, terutama berkaitan dengan pengalaman emosional, dinamika relasional dalam keluarga terhadap proses komunikasi ibu pascapersalinan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami realitas sosial secara mendalam dari perspektif subjek penelitian (Abdussamad, 2021). Subjek penelitian ini adalah tujuh orang informan utama yang merupakan ibu yang pernah mengalami *baby blues* dan tergabung dalam Komunitas Teman Ibu, yakni GA, NS, LP, RS, UD, MY, dan PR dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, seperti usia ibu (21-45 tahun), tidak didiagnosa gangguan kejiwaan serta pernah memiliki pengalaman gejala emosional pascamelahirkan. Agar memperkaya dan menguatkan data, penelitian ini juga melibatkan tiga informan triangulasi, yaitu dua suami dari informan utama dan satu orang psikolog klinis dewasa yang memiliki pengalaman menangani klien dengan kondisi *baby blues*. Informan triangulasi ini dipilih untuk memberikan sudut pandang tambahan mengenai dinamika komunikasi yang terjadi dalam lingkungan terdekat ibu dan aspek psikologis yang menyertainya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi non-partisipatif. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif dan makna personal yang dirasakan oleh masing-masing informan dalam menjalin komunikasi dengan pasangan dan keluarga saat mengalami *baby blues*. Proses analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang meliputi tiga tahapan utama: (1) kondensasi data; (2) penyajian data; dan (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

Komunikasi yang efektif berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional dan menciptakan lingkungan yang suportif bagi ibu yang mengalami *baby blues*. Melalui komunikasi yang terbuka, empatik, dan responsif, para ibu dapat merasa didengar, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan pascapersalinan. Interaksi interpersonal yang positif ini menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan emosional serta dalam membangun relasi yang sehat dengan pasangan maupun anggota keluarga lainnya. Menurut Jalaludin Rahmat (2018) dijelaskan bahwa komunikasi yang efektif ditandai dengan adanya pengertian, dapat menimbulkan kesenangan, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik, dan pada akhirnya menimbulkan suatu tindakan. Terciptanya komunikasi efektif antara ibu penderita *baby blues* dan lingkungan terdekat sangat bergantung pada adanya faktor pendukung seperti empati pasangan, kenyamanan emosional, dan ruang aman untuk terbuka.

Hasil penelitian menyatakan beberapa informan menunjukkan faktor yang mendukung terciptanya komunikasi yang efektif dalam hubungan keluarga, khususnya dengan pasangan, yang ditandai dengan hadirnya sikap saling menghormati, keterbukaan, dan empati. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ramadhana (2021), komunikasi yang dijalani tidak hanya berisi pertukaran informasi, tetapi juga dilandasi oleh rasa hormat (*respect*) yang memungkinkan pesan-pesan emosional diterima tanpa penolakan atau penilaian negatif. Kejelasan dan keterbukaan (*clarity*) juga menjadi faktor penting, di mana para ibu merasa bebas untuk mengungkapkan keluhan atau kesulitan secara rinci, tanpa takut dianggap berlebihan. Empati dari pasangan, yakni kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi emosional ibu, turut memperkuat terciptanya komunikasi yang sehat. Selain itu, kerendahan hati dalam berkomunikasi seperti sikap tidak menggurui, kelembutan dalam bertutur, dan kesediaan untuk menahan emosi membuat ibu merasa lebih dihargai dan diterima. Kombinasi dari keempat elemen ini menjadikan komunikasi tidak hanya sebagai sarana bertukar pesan, tetapi juga sebagai bentuk dukungan emosional yang nyata selama masa *baby blues*.

Empat dari tujuh informan mengalami hambatan besar dalam membangun komunikasi yang efektif, terutama ketika respons dari pasangan atau keluarga cenderung meremehkan, tidak tanggap, atau bahkan merendahkan. Ketika pesan-pesan emosional yang disampaikan tidak mendapatkan validasi, ibu cenderung memilih diam sebagai bentuk perlindungan diri.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

Ada yang mengaku enggan berbicara karena takut dicap berlebihan, merasa tidak didengar oleh pasangan, atau bahkan mengalami penolakan dari keluarga mertua. Dalam perspektif teori Interaksionisme Simbolik, makna komunikasi tidak hanya terletak pada kata-kata, tetapi juga simbol-simbol nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, dan sikap tubuh yang dapat ditafsirkan sebagai penerimaan atau penolakan (Octavina et al., 2024). Ketika simbol-simbol tersebut dimaknai sebagai bentuk pengabaian, maka terbentuk pengalaman komunikasi yang negatif. Hal ini selaras dengan konsep Johari Window, di mana individu cenderung menutup diri dan memperluas wilayah tersembunyi (*hidden area*) ketika mereka merasa takut, malu, kurang percaya, atau ingin menjaga perasaan dari luka psikologis lebih lanjut (Harapan & Ahmad, 2020, p. 68). Ibu yang mengalami *baby blues* lebih memilih menyembunyikan perasaan mereka karena tidak adanya ruang aman untuk mengungkapkan emosi secara terbuka.

DeVito (2016) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal memiliki lima kualitas utama yang berperan penting dalam menciptakan interaksi yang sehat, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Berdasarkan hasil temuan penelitian, komunikasi interpersonal yang efektif sangat ditentukan oleh sejauh mana individu merasa aman secara emosional dan didukung oleh lingkungan terdekat. Seorang informan dalam penelitian ini mengaku merasa lebih nyaman berbagi dengan orang di luar keluarga, seperti rekan kerja, dibandingkan dengan pasangan atau orang tua mereka, hal ini terjadi karena tidak adanya perhatian emosional yang dirasakan di dalam lingkaran keluarga inti. Informan lain juga memilih menutup diri dari keluarga besar karena takut dianggap lemah atau khawatir menimbulkan konflik, yang menunjukkan betapa pentingnya keberadaan unsur *openness*, *empathy*, dan *supportiveness* dalam proses komunikasi interpersonal. Keterbukaan tidak dapat tumbuh tanpa adanya rasa percaya bahwa lawan bicara akan merespons secara empatik dan tanpa penghakiman. Ketika individu tidak merasa didukung atau tidak menemukan ruang aman dalam interaksi keluarga, mereka cenderung menahan ekspresi emosional dan memilih untuk diam. Hambatan psikologis seperti rasa malu, takut dikritik, atau keinginan mempertahankan citra diri menjadi faktor yang kerap menghambat terbentuknya komunikasi yang terbuka dan sehat. Ketika empati tidak hadir dari pasangan atau anggota keluarga, individu merasa tidak dipahami dan akhirnya menarik diri. Sejalan dengan itu, DeVito (2016)

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

menegaskan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami pengalaman dari sudut pandang orang lain. Dalam konteks ini, ketiadaan empati dari lingkungan terdekat memperburuk kondisi emosional ibu yang sedang berada dalam masa rentan seperti *baby blues*.

Faktor spiritual turut menjadi elemen penting yang mendukung terciptanya komunikasi yang efektif, terutama dalam situasi emosional yang menekan seperti fase *baby blues*. Dua dari tujuh informan dalam penelitian ini menyampaikan bahwa keyakinan kepada Tuhan dan praktik spiritual seperti berdoa membantu mereka menenangkan diri dan mengelola emosi. Doa juga menjadi sarana untuk menyampaikan harapan serta keluh kesah secara batin, sebelum disampaikan secara verbal kepada pasangan atau anggota keluarga. Salah satu ibu bahkan menyatakan bahwa keterbukaannya kepada ibunya sendiri terasa bukan semata-mata keputusan pribadi, melainkan sebagai “jalan” yang diberikan Tuhan saat dirinya tidak lagi mampu memendam emosi secara mandiri. Spiritualitas dalam konteks ini berperan sebagai jembatan menuju keterhubungan emosional, tidak hanya dengan Tuhan, tetapi juga dengan lingkungan terdekat. Abdi dan Rosita dalam Rosyad (2024) menjelaskan bahwa pendekatan interaksi simbolik dapat digunakan untuk menafsirkan tindakan individu dalam mengimplementasikan ajaran agamanya. Simbol-simbol religius yang dimaknai secara mendalam dapat memengaruhi perilaku sosial, termasuk dalam cara individu membangun komunikasi interpersonal. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, pengalaman spiritual tidak hanya bersifat personal, tetapi juga membentuk interpretasi terhadap dunia sosial dan kualitas hubungan yang dijalin khususnya dalam menciptakan komunikasi yang empatik, mendalam, dan saling memahami. Faktor spiritualitas bukan sekadar dimensi pribadi, tetapi berperan sebagai katalisator terciptanya komunikasi efektif yang penuh makna dan memiliki koneksi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diharapkan ibu bukan hanya datang dari luar, tetapi juga dari dalam dirinya sendiri, yang kemudian memengaruhi caranya berinteraksi dan membangun kembali kepercayaan diri di tengah fase *baby blues*.

Faktor keterbatasan waktu dan absennya kehadiran emosional menjadi hambatan signifikan dalam menciptakan komunikasi yang efektif antara ibu pascamelahirkan dan pasangannya. Beberapa ibu menyampaikan bahwa pasangan mereka jarang berada di rumah karena tuntutan pekerjaan, dan ketika pulang pun sering kali dalam kondisi lelah sehingga

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

tidak memiliki energi untuk terlibat dalam percakapan yang hangat. Kondisi ini membuat ibu merasa tidak didengar dan kehilangan ruang untuk mengekspresikan emosi yang sedang mereka rasakan. Menurut DeVito (2016), komunikasi interpersonal yang efektif menuntut *availability* dan keterlibatan emosional dari kedua belah pihak. Salah satu aspek penting dalam komunikasi adalah *supportiveness* yakni adanya sikap mendukung yang mencakup perhatian, dorongan, dan kesediaan untuk mendengarkan secara empatik. Kehadiran fisik tanpa disertai kehadiran emosional membuat komunikasi menjadi hampa dan cenderung satu arah, sehingga kebutuhan emosional dari individu yang sedang mengalami *baby blues* tidak terpenuhi. Jika ditinjau dari teori *Shannon and Weaver* (Hariyanto, 2021), kegagalan komunikasi tersebut dapat dipahami melalui komponen *noise* atau gangguan dalam proses penyampaian pesan. Dalam temuan penelitian ini, kelelahan fisik, serta kurangnya kesadaran emosional pasangan menjadi bentuk *psychological noise* yang menghambat proses *encoding* dan *decoding* pesan secara akurat. Pesan yang ingin disampaikan oleh ibu seperti keluhan, rasa lelah, atau kebutuhan akan dukungan tidak tersampaikan secara efektif karena penerima pesan (pasangan) tidak dalam kondisi yang siap atau terbuka secara mental untuk menerima dan merespons pesan tersebut. Hal ini mengakibatkan terputusnya *feedback loop*, yang seharusnya menjadi ciri utama komunikasi interpersonal yang dua arah dan saling mendukung.

Sejalan dengan teori *Relational Dialectics Theory* (Baxter & Montgomery, 1996) dalam (Purwaningsih, 2024) ketegangan antara kebutuhan ibu untuk memiliki ruang pribadi terutama dalam proses menyesuaikan diri dengan emosi pascamelahirkan dan keinginannya untuk tetap merasa terhubung secara emosional dengan pasangan atau keluarga. Beberapa informan, cenderung menginginkan keintiman dan kedekatan, terutama saat merasa tidak berdaya atau lelah secara fisik dan mental. Namun, ketika komunikasi tidak direspons dengan kepekaan atau justru diabaikan, ibu akan menarik diri sebagai bentuk perlindungan emosional. Hal ini menciptakan konflik batin: di satu sisi ingin dimengerti dan diperhatikan, di sisi lain merasa lebih aman jika menjaga jarak. Ketegangan ini menunjukkan bahwa koneksi yang tidak terbangun secara responsif dan penuh empati justru membuat beberapa informan kembali memilih otonomi bukan karena ingin mandiri, tetapi karena ingin menghindari luka emosional lebih dalam. Berdasarkan temuan penelitian, beberapa informan untuk tetap kuat dan mandiri sebagai bentuk pertahanan identitas, namun di saat bersamaan

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

juga membutuhkan bantuan konkret dan dukungan emosional. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka merasa lelah dan kewalahan, tetapi tetap berusaha menyelesaikan semuanya sendiri karena merasa tidak mendapat bantuan atau takut dianggap tidak mampu. Kondisi ini menunjukkan ketegangan antara upaya mempertahankan harga diri dan kebutuhan untuk dibantu. Ketiadaan dukungan membuat ketergantungan menjadi sesuatu yang dihindari, karena dinilai akan memperlihatkan kelemahan. Di sisi lain, ketika bantuan diberikan secara empatik, ibu merasa lebih tenang dan percaya diri.

Komunikasi efektif pada ibu yang mengalami *baby blues* sangat bergantung pada sinergi antara faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung seperti empati dari pasangan, dukungan spiritual, pengalaman komunikasi yang terbuka, serta lingkungan yang aman secara emosional, terbukti berperan penting dalam membangun hubungan yang sehat. Ibu merasa lebih dimengerti dan diterima ketika pasangan dan keluarga mampu memberikan kehadiran penuh baik secara emosional maupun fisik dan menyediakan ruang untuk mengekspresikan beban perasaannya tanpa rasa takut dihakimi. Komunikasi efektif tidak hanya dilihat dari intensitas berbicara, melainkan kualitas keterhubungan yang terbangun, adanya ketulusan dalam mendengarkan, dan ketepatan respons. Kesadaran akan pentingnya saling memahami menjadi landasan utama yang membantu ibu mengelola emosinya dengan lebih stabil dan membentuk kembali kepercayaan dirinya pasca melahirkan. Temuan ini selaras dengan konsep keharmonisan keluarga yang dijelaskan oleh Yulianti et al., (2023) menekankan bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya ditentukan oleh kehadiran fisik, tetapi lebih pada keterlibatan emosional dan komunikasi yang efektif. Keluarga yang harmonis, cinta kasih ditunjukkan melalui sikap saling menghargai dan memahami, sehingga meminimalisir konflik. Komunikasi yang efektif di dalam keluarga diwujudkan dengan memberikan waktu untuk mendengarkan secara aktif, serta menciptakan kebersamaan dan kerjasama dalam mengatasi tantangan. Pengetahuan dan kesadaran diri dari setiap anggota keluarga juga menjadi faktor krusial. Mengenali perubahan yang dialami oleh ibu pascapersalinan, baik secara fisik maupun psikis, anggota keluarga dapat memberikan dukungan secara tepat dan berempati. Upaya memahami satu sama lain, meluangkan waktu untuk berdiskusi, dan menyediakan ruang aman untuk bercerita serta memvalidasi perasaan merupakan elemen penting dalam membangun komunikasi yang suportif dan saling memahami.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

KESIMPULAN

Terciptanya komunikasi efektif pada ibu penderita *baby blues* sangat bergantung pada sinergi antara faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung meliputi kehadiran empati dari pasangan, keterbukaan emosional, dukungan spiritual, serta lingkungan yang aman secara psikologis. Keberadaan dukungan ini memungkinkan ibu merasa didengar, diterima, dan divalidasi dalam fase emosional yang rentan. Sebaliknya, komunikasi menjadi terhambat ketika ibu tidak mendapatkan kehadiran emosional dari pasangan, mengalami tekanan dari lingkungan, atau merasa takut dihakimi. Ketika komunikasi tidak responsif atau minim empati, ibu cenderung menarik diri dan menyembunyikan beban emosinya, sehingga interaksi interpersonal menjadi tidak optimal.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi efektif bukan hanya soal berbicara, tetapi melibatkan kualitas hubungan yang mencakup ketulusan mendengarkan, empati dalam merespons, dan kehadiran dari pasangan maupun keluarga. Komunikasi yang sehat menjadi kunci dalam mendukung kestabilan emosional ibu pascapersalinan dan memperkuat keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan terdekat untuk membangun interaksi yang suportif, membuka ruang aman bagi ibu untuk bercerita, dan menciptakan hubungan yang dilandasi penghargaan, kasih sayang, dan kerjasama. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga, tetapi juga menawarkan kontribusi praktis bagi masyarakat agar dapat menjadi dasar bagi pasangan, keluarga, komunitas, dan penyedia layanan kesehatan untuk merancang strategi pendampingan yang lebih tepat sasaran, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan emosional ibu pascamelahirkan. Temuan ini diharapkan mendorong peningkatan literasi komunikasi keluarga dan membangun lingkungan sosial yang kondusif bagi pemulihan emosional ibu serta perkembangan optimal anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). CV. Syakir Media Press.
- Abidjulu, F. R., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kemauan Ibu Memberikan Asi Eksklusif Di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 1–7.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson Education.
- Ghodrati, F. (2020). Investigating Some Spiritual-Personality and Religious Aspects in the Prevention of Postpartum Blues. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)*, 7(1), 537–547.
<https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i1.1335>
- Harapan, E., & Ahmad, S. (2020). *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan*. PT Rajagrafindo Persada.
- Hariyanto, D. (2021). *Pengantar Ilmu Komunikasi* (1st ed.). Umsida Press.
- Istianah, I., & Faulina, R. (2024). Hubungan Dukungan Suami dengan Angka Kejadian Post Partum Blues di Wilayah Kelurahan Bungursari Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1533–1542.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11197>
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletahan Health Journal*, 9(01), 89–99.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.298>
- Miles, H.B, H., A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis a Method Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi Antarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami dan Istri) Keluarga Di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *Acta Diurna*, VI(2), 1–14.
- Octavina, M. T., Hariyanto, S., & Jacky, M. (2024). Ketimpangan Pendidikan dan Peluang Kerja: Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 10(1), 50–63.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24952/tazkir.v10.i1.10980>
- Purwaningsih, S. (2024). Bahasa Komunikasi Dialektika Relasional SUami-Istri Dalam Hadis. In *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). SeAP (Southeast Asian Publishing). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU_NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi Komunlkasi*. PT. Remaja Rosdakarya.
https://repository.bbg.ac.id/bitstream/1789/1/Jalaluddin_Rahmat_-
- Rosyad, A. (2024). Interaksi Simbolik dan Religiusitas Siswa Katolik dan Muslim di SMAK Agustinus Kediri. *J-Kis: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 11–30.
- Sari, K. P., & Ramadhana, M. R. (2021). Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Dalam

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 3, July - September 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

Tekanan Pasca Melahirkan Di Kota Bandar Lampung. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 1–10. <https://doi.org/10.21009/jkkp.081.01>

Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Reinhart & Winston In.

Sinaga, E., & Jober, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1717–1729. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5333>

Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga & Penanganan Problematika Rumah Tangga* (1st ed.). Ghalia Indonesia.

Yulianti, Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi Keluarga sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 4609–4617.