

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Terapi Kesabaran terhadap Depresi pada Penyintas *Postpartum Depression*Millah Al-Haniefa Qomaruddin,¹ Umar Yusuf,² Anna Rozanna³^{1,2,3} Fakultas Psikologi Magister Profesi, Universitas Islam Bandung**Abstrak**

Postpartum depression merupakan gangguan emosi yang diakibatkan oleh masalah penyesuaian pascapersalinan. Masa pascapersalinan, selain diperlukan penyesuaian fisik pasca hamil dan persalinan, ibu juga memerlukan penyesuaian psikologis, khususnya peran sebagai ibu. Terdapat dua permasalahan yang berjalan bersamaan ini diperlukan kemampuan penyesuaian diri serta diperlukan toleransi stres yang tinggi. Pada penelitian ini subjek yang mengalami *postpartum depression* disebabkan masalah terkait toleransi stres yang rendah. Permasalahan mengenai toleransi stres yang rendah menunjukkan indikasi ketidaksabaran. Tujuan penelitian ini adalah menurunkan tingkat depresi pada ibu yang mengalami *postpartum depression* melalui terapi kesabaran. Penelitian ini menggunakan metode *single case experiment design* dengan dilakukan *pre-post assessment* terhadap dua orang subjek. Penelitian ini dilakukan di Kota Bandung selama kurang lebih satu tahun. Kedua subyek diberikan intervensi terapi kesabaran dengan tahapan pengelolaan stres dan tahapan peningkatan kesabaran. Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan pada aspek psikologis serta penurunan skor depresi yang diukur melalui BDI, dengan perubahan yang dialami oleh subjek sebesar 24% dan 15%. Hasil pengukuran menunjukkan perubahan yang signifikan pada aspek kognitif dan aspek vegetatif atau fisik. Simpulan, terapi kesabaran berpengaruh pada penurunan hasil skor depresi kedua subjek dan dapat dikembangkan untuk diterapkan dalam masalah depresi.

Kata kunci: *Beck depression inventory* (BDI), *postpartum depression*, terapi kesabaran

The Effect of Patient Therapy on Depression in Postpartum Depression Survivors**Abstract**

Postpartum depression is an emotional disorder caused by postpartum adjustment problems. In the postpartum period, besides the need for physical adjustments after pregnancy and childbirth, mothers also need psychological adjustments, especially in the role of the mother. The existence of these two problems that run together, requires the ability to adapt and requires high-stress tolerance. In this study, subjects who experienced postpartum depression were caused by problems related to low-stress tolerance. Problems regarding low-stress tolerance indicate an indication of impatience. The purpose of this study was to reduce the level of depression in mothers who experience postpartum depression through patience therapy. This study used the single case experiment design method with a pre-post assessment, with two subjects. This research was conducted in the city of Bandung for approximately one year. Both subjects were given patience therapy interventions with stages of stress management and stages of increasing patience. The results of this study showed changes in psychological aspects and decreased depression scores as measured by the BDI, with changes experienced by the subjects by 24% and 15%. The measurement results show significant changes in cognitive and vegetative or physical aspects. In conclusion, patient therapy affects reducing the results of depression scores for both subjects and can be developed to be applied to depression problems.

Keywords: Beck depression inventory (BDI), patient therapy, postpartum depression

Received: 17 Okt 2022; Revised: 21 Des 2022; Accepted: 6 Jan 2023; Published: 30 Jan 2023

Korespondensi: Millah Al-Haniefa Qomaruddin, Fakultas Psikologi Magister Profesi, Universitas Islam Bandung, Jl. Purnawarman No. 59, Kota Bandung 40117, Jawa Barat. *E-mail:* haniefamilah@gmail.com

Pendahuluan

Pada umumnya, seorang ibu merasakan bahagia dengan kehadiran anak pertama. Namun, sebagian ibu menganggap kelahiran anak justru menjadi awal mula pemasalahan dalam hidupnya. Banyak perubahan yang dialami oleh seorang ibu pada saat hamil sampai dengan pascapersalinan sehingga diperlukan berbagai persiapan dalam menghadapi momen besar tersebut. Perubahan yang dialami serta banyak hal yang dihadapi menjelang fase kehidupan yang baru ini dapat menjadi faktor penyebab *postpartum depression* pada ibu pascapersalinan. Pada umumnya, penyintas *postpartum depression* sering kali tidak menyadari bahwa ia sedang memiliki masalah, bahkan cenderung mengabaikan kondisi yang dialaminya meskipun sering kontak dengan pelayanan kesehatan.¹

Hasil yang diperoleh WHO, diperkirakan wanita yang mengalami depresi ringan pascapersalinan berada pada 10 per 1.000 kasus kelahiran, sedangkan depresi tingkat sedang berada sekitar 30 sampai 200 per 1.000 kelahiran hidup.² Pada tahun 2019 Indonesia tercatat memiliki angka 22,4% ibu yang mengalami *post-partum depression*. Didapatkan angka kejadian *postpartum depression* di RS Hasan Sadikin Bandung sebesar 33% dan di RSUP Mangunkusumo Jakarta 33%.³

Menurut Beck dan Alford⁴ (2009) depresi adalah sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Adapun gejala penyertanya antara lain perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, rasa putus asa, dan tidak berdaya.⁵ Menurut Pearlstein dkk. sering kali ibu tidak menyadari bahwa kondisi dirinya dalam keadaan yang tidak baik secara mental, namun ada pengaruh budaya dan juga masih ada stigma negatif terhadap kesehatan mental, hal ini menjadi hambatan bagi ibu untuk memeriksakan keadaan kesehatan mental mereka.⁶ Meskipun depresi pascapersalinan ini mungkin terjadi dalam rentang waktu sampai dengan satu tahun pascapersalinan, penanganannya harus segera dilaksanakan. Keadaan ini dikarenakan akan memberikan pengaruh yang buruk, yaitu masalah pengasuhan pada ibu, muncul masalah kepribadian pada anak, berisiko masalah perilaku, kemampuan sosial, serta kurang kelekatan antara ibu dan anak.⁷

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas intervensi depresi pascapersalinan pada area psikologis khususnya yang menyentuh area kognitif dan juga area fisik. Menurut Bonelli & Koenig⁸ (2013), metode-metode yang digunakan sebelumnya belum menyentuh domain keyakinan dan keagamaan sehingga nilai-nilai kepasrahan pada sang Pencipta, Allah SWT belum masuk pada individu. Pada penelitian Carel Gustay yang menemukan bahwa di antara pasiennya yang berusia setengah baya, menunjukkan, "Tidak

ada seorang pun penyebab penyakit kejiwaannya yang tidak dilatarbelakangi oleh aspek agama".⁹ Selaras dengan pernyataan WHO pada tahun 1984 yang menetapkan bahwa unsur spiritual adalah bagian dari empat unsur kesehatan sehingga perlu di'sehat'kan kembali aspek spiritual individu. Suatu penelitian di Irak menunjukkan terdapat korelasi *postpartum depression* dengan spiritual, jika level spiritual seseorang tinggi maka tidak memerlukan intervensi-intervensi atau psikoterapi yang lainnya untuk mengatasi masalah depresi.¹⁰ Hal-hal ini peneliti menimbang perlu dilakukannya penanganan atau intervensi depresi pascamelahirkan dari sudut pandang agama atau spiritualitas memiliki kedudukan yang penting.

Sabar adalah menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, kesedihan, atau menahan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai dan dibenci.¹¹ Kesabaran merupakan salah satu bentuk kemampuan bertahan pada diri individu dalam menghadapi berbagai situasi. Terapi kesabaran merupakan suatu terapi yang bersifat terstruktur dan kolaboratif sebagai upaya mengubah pikiran atau tindakan yang semula bersifat negatif ke arah yang positif dengan memberikan pemahaman bahwa masalah atau kegagalan merupakan ujian dari Allah SWT.¹²

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah melihat pengaruh terapi kesabaran terhadap penurunan tingkat depresi pada ibu yang mengalami *postpartum depression*.

Metode

Penelitian ini menggunakan *single case experimental design* dengan desain yang digunakan *two-shot basis assessment* atau *pre-post assessment*. Desain ini menggunakan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang baru mengalami persalinan di wilayah Bandung Timur. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, subjek yang diikutsertakan dipilih dari kriteria: ibu pascapersalinan dengan jangka waktu 3 minggu sampai satu tahun pascapersalinan, berusia 18–35 tahun, kelahiran anak pertama, terdapat gejala depresi, dan memiliki *support system* dalam mengasuh bayi. Pengambilan data dilakukan pada awal tahun 2022. Alat ukur yang digunakan adalah *Beck Depression Inventory* (BDI) yang diturunkan dari konsep depresi oleh Beck. Terdapat tiga empat aspek yang diukur dalam BDI, yaitu aspek emosi, kognitif, motivasi, dan vegetatif atau fisik.

Alur desain penelitian ini adalah dilakukan pemilihan responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, kelompok eksperimen

diberikan pengukuran awal (*pre-assessment*) dengan menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory* (BDI), kemudian dilakukan pemberian pengukuran terapi kesabaran, dan dilanjutkan dengan pemberian pengukuran akhir (*post-assessment*) dengan menggunakan alat ukur BDI.

Tahapan proses sesi intervensi terapi kesabaran adalah sebagai berikut: 1. mengetahui sumber masalah yang dialami, memberikan psikoedukasi dan pemberian tugas, 2. mengenalkan hal yang dapat dilakukan pada situasi tertekan melalui pengelolaan stres dan pemahaman terkait penerimaan keadaan serta masalah yang dialami sebagai ujian dan cobaan dari Allah SWT, melakukan relaksasi dan meditasi dzikir, dan memberikan tugas dan lembar kerja; 3. melakukan relaksasi dan meditasi dzikir, evaluasi terkait tugas yang diberikan, memberikan edukasi terkait masalah yang dialami merupakan ujian, dan pemberian tugas kembali; 4. melakukan relaksasi dan meditasi dzikir, evaluasi tugas kembali terkait pengelolaan stres, dan memasuki tahapan membangun kesabaran yang terdiri dari memberikan kesadaran terkait ujian beserta kemampuan manusia untuk melaluinya dan membuat capaian-capaian baru berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan di masa mendatang, serta memberikan tugas menulis jurnal dan lembar kerja; 5. melakukan relaksasi dan meditasi dzikir, evaluasi tugas, dan memasuki tahap peningkatan kesabaran melalui peningkatan rasa syukur dan mencari serta menemukan hal yang dapat menurunkan rasa tegang, dan tugas menulis jurnal berkaitan dengan hal yang mendatangkan kesenangan; dan 6. melakukan relaksasi dan meditasi dzikir, serta melakukan diskusi dan evaluasi terkait hal yang didapatkan dalam terapi kesabaran.

Pengukuran dilakukan secara kuantitatif guna mengukur apakah ada perbedaan sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi pada subjek. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif serta terdapat gambaran secara kuantitatif dan juga memberikan gambaran dari data-data yang terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Penelitian telah disetujui oleh Komisi Etik Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara dengan No: 008/2022 Etik/KPIN.

Hasil

Pada penelitian ini didapatkan subjek terbatas, yakni dua orang responden. Melihat pengaruh terapi kesabaran terhadap penurunan depresi maka dilakukan perhitungan dengan statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya.

Berdasarkan rancangan penelitian yang

digunakan dari *single case experimental design*, diperoleh data hasil pengukuran *Beck's Depression Inventory* (BDI) yang dilakukan kepada subjek dengan pemberian alat ukur sebelum dilakukan pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan. Adapun hasil pengukuran tersebut sebagai berikut:

Tabel Hasil Skor Total Tingkat Depresi

Subyek	Skor			Perubahan (% dari total skor)
	Pre	Post	Selisih Skor	
1	30	15	15	24
2	39	29	10	15

Hasil pengukuran ini menunjukkan penurunan skor BDI dari hasil yang dilakukan sebelum intervensi dan yang dilakukan setelah intervensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat perbedaan skor tingkat derajat depresi antara *pre-assessment* dan *post-assessment*. Terdapat penurunan skor dengan rerata 19,5% pada dua subjek. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat derajat depresi serta perubahan gejala yang dialami oleh kedua subjek.

Terdapat selisih skor 15 antara *pre-assessment* dan *post-assessment* yang didapatkan oleh subjek AA, sedangkan selisih angka subjek kedua sebesar 15%. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan skor pada hasil *post-assessment* dibanding dengan hasil *pre-assessment*. Perubahan berupa penurunan skor BDI serta persentase ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi kesabaran terhadap penurunan tingkat derajat depresi.

Perubahan yang terjadi pada kedua subjek, yaitu perubahan pola pikir dan penurunan gejala vegetatif atau fisik. Terdapat pemaknaan baru yang dihayati subjek sehingga ada peningkatan kesabaran pada kedua subjek. Selain itu, ada perubahan yang dapat dilihat melalui meningkatnya ketabahan yang dapat dilihat melalui penerimaan diri mengenai masalah yang ia hadapi merupakan ujian Allah SWT serta penurunan emosi negatif yang dirasakan, meningkatnya keteguhan yang dapat dilihat melalui rasa optimis serta perkembangan perilaku untuk melakukan tindakan yang mendukung pada hal-hal yang akan dicapai di masa mendatang, dan meningkatnya ketekunan melalui komitmen dan langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Schnitker dkk. bahwa kesabaran berbanding terbalik dengan gejala gangguan depresi mayor (MDD).¹³ Artinya, terdapat perubahan penurunan gejala dan tingkat derajat depresi yang dialami oleh ibu penyintas

postpartum depression. Dengan kata lain, penelitian ini memperkuat pengaruh terapi kesabaran terhadap penurunan tingkat derajat depresi.

Penurunan gejala *vegetative* atau fisik dapat dilihat dengan kembali aktivitas yang lebih produktif dilakukan oleh subjek, hilangnya perilaku menyakiti diri dan/atau bayi, serta keluhan fisik yang dirasakan oleh kedua subyek berkurang. Sejalan dengan penelitian Sharifi dan Payam Poor melalui kesabaran maka toleransi penyakit yang diderita akan menunjukkan kemampuan mengembangkan ketahanan dirinya pada saat menghadapi penyakit yang dideritanya. Kesabaran yang meningkat pada kedua subjek ini menjadikan ketahanan diri dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Dalam penelitian Quratul Uyun dan Evelin Witruk bahwa kesabaran dan doa memiliki efek positif mengurangi psikopatologis.¹⁴ Namun demikian, perubahan yang didapatkan belum mampu mengubah keadaan psikologis secara cepat hingga menampilkan perubahan dalam waktu singkat. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perubahan tingkat derajat depresi selain pemberian perlakuan terapi kesabaran, misalnya dukungan sosial dan motivasi.

Simpulan

Intervensi terapi kesabaran berpengaruh terhadap penurunan tingkat derajat depresi pada penyintas *postpartum depression*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

1. Corner S, Miller LJ. Contempo updates postpartum depression. *JAMA*. 2002;287(6):4–7. 2015.
2. Anggarini IA, Herawati M, Husniyati, Soraya. Factors relating of postpartum depression in independent practices of midwife. *J Kebid*. 2019;8(2):94. Tersedia dari: <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.94-104>.
3. Fairus M, Widiyanti S. Hubungan dukungan suami dengan kejadian depresi postpartum pada ibu nifas. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2014;VII(1):11–8. Tersedia dari: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/260>.
4. Beck AT, Alford BA. Depression: causes and treatment. Edisi ke-2. Tersedia dari: <https://doi.org/10.4324/9781315824338>. 2009.
5. Sumantri RA, Budiyan K. Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Insight: J Ilmiah Psikol*. 2017;17(1):29. Tersedia dari: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i1.682>.
6. Pearlstein T, Howard M, Salisbury A, Zlotnick
7. C. Postpartum depression. *Am J Obstet Gynecol*. 2009 April;200(Issue 4):357–65. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2008.11.033>.
8. Forman DR, O'Hara MW, Stuart S, Gorman LL, Larsen KE, Coy KC. Effective treatment for postpartum depression is not sufficient to improve the developing mother-child relationship. *Develop Psychopathol*. 2007;19(2):585–602. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1017/S0954579407070289>. 2007.
9. Maimunah S, Masita ED. Efektifitas metode double d terhadap depresi postpartum pada ibu nifas fase letting-go. *l Ners Kebid*. 2019;6(3):320–5, Tersedia dari: <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.ART.p320-325>. 2019.
10. Mulyana M, Yunus Badruzzaman M, Zulaiha E. Mengatasi putus asa: konsep problem solving putusa asa perspektif tafsir tematik. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati; 2020.
11. Noormohammadi M, Jafarzade L, Solati SK, Sedehi M, Bagheri M, Hasanpour Dehkordi A. Postpartum depression and its correlation with spiritual health. *J Shahrekord University Medi Scie*. 2020;22(1):17–u21. Tersedia dari: <https://doi.org/10.34172/jsums.2020.04>. 2020.
12. Yusuf, Umar. Sabar sebagai psychological strength untuk mencapai kesuksesan (konsep, indikator, dan hasil penelitian). Indonesia: Siraja; 2020.
13. Yusuf, Umar. Modul terapi kesabaran. Bandung: Universitas Islam Bandung; 2021.
14. Schnitker SA, Diana BR, Joshua DF, Alexis DA, Joseph MC, Witvliet CV. Patients: increased patience associatef with decreased depressive symptoms in psychiatric treatment. *J Positive Psychol*. 2019;15.Issue 3:300–13, Tersedia dari: <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.161048>.
15. Uyun Q, Witruk E. The effectiveness of sbr (patience) and salat (prayer) in reducing psychopathological symptoms after the 2010 Merapi eruption in the Region of Yogyakarta, Indonesia. Edisi ke-1. London: CRC Press. Ebook ISBN 9781315269184. 2017.