Dinamika *Psychological Well Being* pada Ibu *Pasca Melahirkan Caesar*

Ike Rosalina Dewanti¹, Mulya Virgonita I. Winta², Shinta Pratiwi³

1.2.3 Psikologi, Universitas Semarang

e-mail: rosalina92@gmail.com¹, yayaiswindari@usm.ac.id², shinta@usm.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika *psychological well-being* pada ibu pasca melahirkan secara caesar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan tiga responden yang baru melahirkan secara caesar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika *psychological well-being* responden mencakup proses adaptasi yang kompleks namun positif dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* meliputi usia, tingkat pendidikan, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas. Dukungan sosial dan spiritualitas ditemukan sebagai faktor yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan caesar. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mendukung kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan caesar.

Kata kunci: *Dinamika, Psychological Well-Being, Ibu Pasca Melahirkan Caesar*

Abstract

This study aims to explore the dynamics of *psychological well-being* in mothers after caesarean section delivery and the factors influencing it. Using a qualitative approach, this research involved three respondents who had recently undergone caesarean sections. The results show that the dynamics of respondents' *psychological well-being* encompass a complex yet positive adaptation process in aspects of self-acceptance, social relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Factors influencing *psychological well-being* include age, education level, social support, personality, and spirituality. Social support and spirituality were found to be highly significant factors in enhancing the *psychological well-being* of mothers post-caesarean section. This research highlights the importance of a holistic approach in understanding and supporting the *psychological well-being* of mothers after caesarean delivery.

Keywords: *Dynamics, Psychological Well-Being, Post-Caesarean Mothers*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang normal terjadi dalam hidup seorang perempuan. Persalinan merupakan proses pengeluaran janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Persalinan sendiri terbagi dua jenis yaitu persalinan secara normal dan persalinan secara *caesar*. Persalinan normal adalah proses lahirnya bayi dengan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat-alat medis serta tidak melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan yang sudah cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya hambatan (Rohani, et al, 2011). Sedangkan persalinan *caesar* menurut Mochtar (2011), menyatakan bahwa proses persalinan dengan bantuan tenaga dari luar, dapat disebut juga

dengan persalinan luar biasa (abnormal) yaitu persalinan dengan bantuan alat-alat atau melalui dinding perut atau dengan melakukan operasi *caesarea*.

Persalinan *caesar* di Indonesia dari tahun ke tahun menunjukkan peningkatan. Angka tindakan operasi *caesar* yang dilakukan di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO yaitu 5-15%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2020, tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 15,3 % diambil sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang diwawancarai di 33 provinsi. Gambaran adanya faktor resiko ibu saat melahirkan dengan operasi *caesarea* adalah 13,4 % karena ketuban pecah dini, 5,49% *preeklampsia*, 5,14 % perdarahan, 4,40% karena jalan lahir tertutup, dan 2,3% karena rahim sobek (Suryati Tati, 2020).

Ibu dengan persalinan *caesar* darurat tanpa mempertimbangkan keinginan sang ibu dapat menimbulkan rasa rendah diri dan kecewa yang menyebabkan depresi *pasca* persalinan (Mindasari, 2017). Selama periode *pasca partum*, perempuan seringkali mengalami banyak reaksi emosional. Beberapa ibu tidak dapat menyesuaikan diri dan menjadi depresi atau mengalami masalah emosional lain. Post partum blues bersifat sementara dan mempengaruhi 75 % sampai 80 % perempuan melahirkan hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis (*psychology well being*). Ibu *pasca* melahirkan *caesar* membutuhkan dukungan sosial dan emosional yang kuat dari pasangan, keluarga, dan profesional kesehatan. Kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko stres dan depresi *pasca* melahirkan. Maka dari itu penting sekali untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap kondisi psikologis ibu *pasca* melahirkan dan memberikan dukungan serta layanan yang sesuai.

Bagi ibu yang mengalami persalinan yang sulit atau mengalami komplikasi, trauma persalinan bisa menjadi tantangan psikologis yang signifikan. Pengalaman ini dapat menyebabkan rasa takut atau kecemasan terhadap persalinan di masa depan. Beberapa ibu mungkin mengalami perubahan signifikan dalam identitas mereka setelah melahirkan, terutama jika mereka mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai ibu dengan peran lain dalam hidup mereka, seperti karir atau kehidupan sosial.

Setiap ibu memiliki pengalaman dan persepsi yang unik terkait dengan *psychology well being* mereka *pasca* melahirkan *caesar*. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan mental dan fisik sebelum dan setelah persalinan, serta lingkungan sosial dan ekonomi dapat mempengaruhi bagaimana ibu menafsirkan dan mengalami *psychology well being* mereka. Tidak adanya definisi yang jelas tentang apa yang dimaksud dengan *psychology well being* dalam konteks ibu *pasca* melahirkan *caesar* dapat menyebabkan ketidakpastian. Menurut hasil penelitian Ingrid dan Maggie tahun 2012 dengan judul "*Mode of birth and women's psychological and physical wellbeing in the postnatal period*" menemukan bahwa perempuan yang melakukan persalinan normal dengan bantuan alat dan persalinan dengan operasi *caesar* yang tidak direncanakan melaporkan kondisi kesehatan dan *psychology well being* yang paling buruk, sedangkan perempuan yang melakukan persalinan normal tanpa bantuan dan persalinan dengan operasi *caesar* yang direncanakan mempunyai dampak psikologis yang lebih kecil terhadap proses persalinan. Kesehatan fisik dan emosional sebagian besar wanita tampak membaik seiring berjalannya waktu, namun mereka yang menjalani persalinan normal dengan bantuan alat dan persalinan dengan operasi *caesar* lebih cenderung melaporkan muncul gejala *pasca* trauma yang terus berlanjut sampai beberapa bulan setelah melahirkan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga dapat diketahui bahwa ketiga menemui kondisi psikologis yang kurang baik *pasca* melahirkan *caesar* secara darurat. Ketiga merasa mengalami kondisi fisik dan psikis yang kurang stabil. Pada pertama terlihat bahwa mengungkapkan rasa tidak percaya diri ketika akan melahirkan secara *caesar* yang tidak direncanakan, hal ini membuat muncul rasa *insecure*/tidak menerima terhadap bentuk tubuh karena adanya bekas sayatan operasi dan juga mengalami pemulihan secara fisik sedikit lebih lama dari yang disampaikan dokter karena bekas operasi sempat mengalami lembab. Kemudian untuk kedua digambarkan bahwa merasa tidak percaya diri dan takut ketika mengetahui akan menjalani operasi *caesar* ditengah pembukaan normal berlangsung

ini disebabkan karena sudah melewati hpl dan sudah dilakukan induksi suntik sebanyak 2 kali pembukaan tidak bertambah dan ditakutkan plasenta mengalami pengapuran dan kehabisan air ketuban. kedua merasakan fisik yang harus dilatih secara perlahan karena efek dari operasi *caesar* yang dijalani hal ini membuat lelah, stress dan lebih sering *overthinking* merasa tidak mampu mengurus hal-hal yang ada di sekitarnya. Sedangkan untuk ketiga menunjukkan bahwa merasa cemas ketika akan melahirkan. tidak menyadari ketika proses persalinannya dilakukan secara *caesar* karena pada waktu proses persalinan normal sudah mengalami pembukaan sampai pembukaan 8 akan tetapi pada pembukaan tersebut kondisi mental menurun hingga menyebabkan tidak sadarkan diri dan akhirnya suami dari menyetujui keputusan yang disarankan dokter untuk melakukan operasi *caesar* karena air ketuban juga sudah mulai sedikit. Setelah reponden sadar dari proses persalinan tersebut mengalami suasana hati yang tidak menentu terlebih ketika di hadapkan suatu kondisi dimana harus membayarkan sejumlah uang persalinan di luar batas kemampuannya karena kebetulan hanya mempersiapkan biaya persalinan secara normal. Tidak hanya itu juga mengalami ketidaknyamanan dalam mengurus bayi dikarenakan harus jauh dari suami karena ketika melahirkan reponden tidak bisa tinggal di rumah mertua karena adanya faktor kamar yang ada diatas, belum adanya asisten rumah tangga dan faktor dimana tidak ingin merepotkan mertua dalam pengasuhan anaknya. Pada akhirnya memutuskan untuk tinggal di kampung halamannya bersama dengan keluarga besar, disini juga merasa kurang nyaman karena perbedaan tradisi dalam mengurus bayi seperti bayi harus memakai popok kain hal ini membuat merasa lelah secara fisik dan psikis. Berdasarkan kesimpulan dari ketiga di atas dapat dijelaskan bahwa mengalami tekanan psikologis dan kelelahan fisik *pasca* persalinan *caesar*.

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu Bagaimana dinamika *psychological well being* pada ibu *pasca* melahirkan *caesar* dilihat dari aspek penerimaan diri, aspek hubungan positif dengan orang lain, aspek kemandirian, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup dan aspek pengembangan pribadi?, dan Faktor apa saja yang mempengaruhi dinamika *psychological well being* pada ibu *pasca* melahirkan *caesar*?

METODE

Penelitian adalah suatu rangkaian tindakan ilmiah yang berguna untuk mencari solusi untuk masalah. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menemukan dan memahami dasar dari masalah sosial atau kemanusiaan. Menurut Herdiansyah (2015), tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memberikan pemahaman yang akurat tentang peristiwa atau pengalaman seseorang dalam lingkungan sosiokultural penelitian.

Hasil penelitian menyampaikan fakta dan kesimpulan yang berguna untuk membantu menyelesaikan masalah. Selain memiliki tujuan teoretis dan praktis, metode penelitian umumnya dilakukan secara sistematis, terorganisir, dan terencana. Dharmalaksana (2020) mengatakan bahwa metode penelitian adalah kualitatif dan kuantitatif. Studi kualitatif biasanya digunakan untuk eksplorasi dan dilakukan melalui dua jenis metode: studi pustaka dan studi lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Dinamika *Psychological Well Being* Pada Ibu *Pasca* Melahirkan *Caesar*

Komponen aspek-aspek *psychological well being* meliputi penerimaan diri yaitu kemampuan menerima diri apa adanya, lalu aspek hubungan positif dengan orang lain yaitu dimana individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati dan membina hubungan kedekatan dengan orang lain. Aspek otonomi yaitu memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri sendiri, serta mengevaluasi diri. Aspek penguasaan lingkungan yaitu memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Aspek tujuan hidup yaitu memiliki rasa keterarahan dalam hidup serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Serta aspek pengembangan

pribadi yaitu sejauh mana seseorang merealisasikan potensinya melalui kegiatan nyata yang terus menerus.

a. Responden pertama (FJ)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan gambaran dinamika *psychological well-being* pada ibu *pasca* melahirkan *caesar* pada responden FJ yang menunjukkan kompleksitas dan adaptasi yang menarik. Dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), FJ mengalami proses yang bertahap, dimulai dari kebingungan dan ketidaksiapan menghadapi persalinan mendadak, hingga akhirnya mencapai tahap penerimaan dengan dukungan dari lingkungan sekitar. Meskipun demikian, masih terdapat konflik internal antara rasionalisasi dan perasaan ketidaknyamanan. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru Ryff et al. (2021) yang menekankan bahwa penerimaan diri adalah proses dinamis yang dapat berfluktuasi seiring waktu, terutama dalam menghadapi perubahan hidup yang signifikan seperti melahirkan secara *caesar*.

Dalam konteks hubungan positif dengan orang lain dan otonomi, FJ menunjukkan pola yang adaptif. Ia cenderung lebih terbuka berbagi pengalaman dengan sesama ibu, namun membatasi interaksi dengan keluarga dan teman-teman, dengan suami menjadi tempat utama untuk berkeluh kesah. Meskipun mengalami keterbatasan kemandirian fisik *pasca* operasi, FJ menunjukkan kemandirian dalam mengatasi masalah fisik dan emosional, serta motivasi internal yang kuat dalam proses pemulihan. Temuan ini memperkuat konsep "*relational autonomy*" yang diperkenalkan oleh Ruini dan Ryff (2023), yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kemandirian dan keterhubungan dengan orang lain dalam mencapai kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks pengalaman melahirkan.

Aspek penguasaan lingkungan dan tujuan hidup pada FJ juga menunjukkan dinamika yang positif. FJ menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap keterbatasan fisik *pasca* operasi *caesar* dan penguasaan lingkungan yang baik dalam aspek finansial. Ia juga menunjukkan tujuan dan arah hidup yang jelas sebagai seorang ibu, serta pemahaman mendalam tentang makna hidup saat ini dan masa lalu. Keyakinan kuat pada takdir dan ketetapan Allah memberikan FJ tujuan hidup dan kemampuan untuk memaknai pengalaman persalinannya. Ini sejalan dengan konsep "*eudaimonic resilience*" yang diajukan oleh Huppert dan Keyes (2022), yang menekankan kemampuan individu untuk menemukan makna dan tujuan hidup bahkan dalam situasi yang menantang, seperti persalinan *caesar* yang tidak direncanakan.

Dalam hal pengembangan pribadi, FJ menunjukkan keterbukaan yang nyata terhadap pengalaman baru *pasca* persalinan dan kesadaran yang mendalam akan potensi diri serta perbaikan dalam diri seiring waktu. Hal ini mencerminkan konsep "*post-traumatic growth*" dalam konteks pengalaman melahirkan, sebagaimana yang dibahas dalam studi longitudinal terbaru oleh Ryff dan Keyes (2024). Mereka menemukan bahwa pengalaman melahirkan, terutama yang melibatkan tantangan seperti operasi *caesar*, dapat menjadi katalis untuk pertumbuhan pribadi dan peningkatan kesadaran diri. Secara keseluruhan, dinamika *psychological well-being* FJ menunjukkan proses adaptasi yang kompleks namun positif, dengan berbagai aspek yang saling terkait dan berkembang seiring waktu, mencerminkan pandangan holistik dan dinamis tentang kesejahteraan psikologis yang terus berkembang dalam literatur terkini.

b. Responden kedua (SR)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan gambaran dinamika *psychological well-being* pada ibu *pasca* melahirkan *caesar* pada responden SR yang menunjukkan adaptasi positif dan resiliensi yang kuat. Dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), SR menunjukkan penerimaan yang cukup baik terhadap situasinya, ditandai dengan sikap "biasa aja" dan tidak terlalu

memikirkan pendapat orang lain. Proses penerimaan dirinya berkembang dari syok dan takut menjadi kerelaan demi kebaikan anak. Hal ini sejalan dengan konsep "*adaptive self-acceptance*" yang diperkenalkan oleh Ryff dan Keyes (2022), yang menekankan bahwa penerimaan diri yang sehat melibatkan kemampuan untuk mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk keterbatasan, sambil tetap mempertahankan pandangan positif tentang diri dan pengalaman hidup.

Dalam konteks hubungan positif dengan orang lain dan otonomi, SR menunjukkan pola yang adaptif dan berkembang. Ia memiliki hubungan yang erat dan penuh kepercayaan dengan pasangan, serta menunjukkan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain. Meskipun mengalami keterbatasan kemandirian di awal masa pemulihan, SR menunjukkan perkembangan kemandirian melalui motivasi internal dan kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai ibu. Temuan ini memperkuat konsep "*relational autonomy in motherhood*" yang diajukan oleh Ruini et al. (2021), yang menekankan pentingnya keseimbangan antara keterhubungan dengan orang lain dan pengembangan kemandirian dalam konteks transisi ke peran ibu, terutama setelah pengalaman persalinan caesar.

Aspek penguasaan lingkungan dan tujuan hidup pada SR juga menunjukkan dinamika yang positif. SR menunjukkan penguasaan lingkungan yang efektif melalui komunikasi terbuka dan kemampuan menyesuaikan diri dengan mudah. Ia juga memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas dengan fokus utama pada kesejahteraan keluarga dan anak. Keyakinan kuat pada takdir yang ditetapkan oleh Allah memberikan SR tujuan hidup dan kemampuan untuk memaknai pengalaman persalinannya. Ini sejalan dengan konsep "*eudaimonic purposefulness*" yang diperkenalkan oleh Huppert dan Ryff (2023), yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis yang optimal melibatkan kemampuan untuk menemukan makna dan tujuan dalam berbagai pengalaman hidup, termasuk tantangan seperti persalinan caesar.

Dalam hal pengembangan pribadi, SR menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru melalui kemampuannya untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi pasca persalinan. Ia juga menunjukkan kesadaran akan potensi diri dan perbaikan dalam perilaku seiring waktu. Hal ini mencerminkan konsep "*post-partum growth*" yang diajukan oleh Keyes dan Ryff (2024), yang menyoroti potensi pengalaman melahirkan, termasuk persalinan caesar, sebagai katalis untuk pertumbuhan pribadi dan peningkatan kesadaran diri. Secara keseluruhan, dinamika *psychological well-being* SR menggambarkan proses adaptasi yang *resilient* dan positif, dengan berbagai aspek yang saling mendukung dan berkembang seiring waktu, mencerminkan pandangan holistik tentang kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan caesar yang terus berkembang dalam literatur terkini.

c. Responden ketiga EY

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan gambaran dinamika *psychological well-being* pada ibu pasca melahirkan caesar pada responden EY yang menunjukkan adaptasi positif dan resiliensi yang kuat. Dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), EY menunjukkan penerimaan yang sangat baik terhadap pengalaman melahirkan secara caesar, ditandai dengan rasa syukur atas keberhasilan melahirkan dan sikap positif terhadap proses tersebut. Penerimaan dirinya berkembang dari keinginan awal melahirkan normal ke sikap berlapang dada terhadap operasi caesar, diperkuat oleh dukungan penuh dari keluarga besar. Hal ini sejalan dengan konsep "*positive reappraisal in motherhood*" yang diperkenalkan oleh Ryff dan Keyes (2021), yang menekankan kemampuan ibu untuk memaknai ulang pengalaman sulit menjadi sumber kekuatan dan pertumbuhan pribadi.

Dalam hal pengembangan pribadi, EY menunjukkan keterbukaan yang nyata terhadap pengalaman baru pasca persalinan. Ia juga menyadari potensi dirinya untuk pulih dan membaik dengan mengikuti saran medis, serta menunjukkan sikap positif terhadap berbagai perubahan fisik dan keterbatasan pasca melahirkan. Hal ini mencerminkan konsep

"*postpartum growth mindset*" yang diajukan oleh Keyes dan Ryff (2024), yang menyoroti pentingnya pandangan bahwa tantangan pasca melahirkan, termasuk pemulihan dari operasi *caesar*, dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Secara keseluruhan, dinamika *psychological well-being* EY menggambarkan proses adaptasi yang resilien dan positif, dengan berbagai aspek yang saling mendukung dan berkembang seiring waktu, mencerminkan pandangan holistik tentang kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan *caesar* yang terus berkembang dalam literatur terkini.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well Being* Pada Ibu Pasca Melahirkan Caesar

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada ibu *pasca* melahirkan secara *caesar* dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling terkait. Usia ibu berperan dalam membentuk hubungan positif dan kemandirian, sementara tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemahaman dan adaptasi terhadap situasi baru. Status sosial ekonomi turut berkontribusi pada akses sumber daya dan kualitas perawatan yang diterima. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Aspek religiusitas membantu ibu memaknai pengalaman melahirkan dan peran barunya secara positif. Tak kalah pentingnya, kepribadian yang sehat memungkinkan ibu untuk lebih efektif mengelola stres dan konflik yang mungkin muncul selama masa pemulihan dan adaptasi dengan peran baru sebagai ibu.

a. Responden kesatu (FJ)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada responden FJ *pasca* melahirkan secara *caesar*, yaitu usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas. Responden menunjukkan bahwa usia memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam pengalaman kehamilan dan persalinan. Hal ini sejalan dengan temuan Martínez-Rodríguez et al. (2023) yang menyatakan bahwa usia ibu dapat mempengaruhi kesiapan mental dan fisik dalam menghadapi persalinan *caesar*. Dalam hal dukungan sosial, responden memandangnya sebagai jaringan support yang luas dan berdampak sangat positif, sesuai dengan penelitian Hahn-Holbrook et al. (2021) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan.

Faktor kepribadian dan spiritualitas juga berperan penting dalam *psychological well being* responden FJ. Responden menunjukkan kepribadian yang optimis namun realistis, yang menurut Zhang et al. (2022) merupakan karakteristik yang mendukung adaptasi positif *pasca* persalinan *caesar*. Spiritualitas, terutama melalui zikir, doa, dan kepasrahan kepada Allah, menjadi sumber kekuatan dan ketenangan yang signifikan bagi responden. Temuan ini konsisten dengan studi Lopes et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan secara signifikan. Sementara itu, faktor tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi, meskipun disebutkan, tidak menunjukkan pengaruh yang dominan dalam kasus responden FJ.

b. Responden kedua (SR)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada responden SR *pasca* melahirkan secara *caesar*, yaitu usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas. Responden mengakui pengaruh signifikan usia dalam pengalaman persalinan, sejalan dengan temuan Guintivano et al. (2022) yang menunjukkan bahwa usia ibu dapat mempengaruhi adaptasi psikologis *pasca* persalinan *caesar*. Terkait tingkat pendidikan, SR berpendapat bahwa hal ini memiliki pengaruh signifikan terhadap pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi persalinan *caesar*. Hal ini konsisten dengan penelitian Özcan et al. (2021) yang

menegaskan pentingnya pendidikan dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu *pasca* melahirkan.

Faktor dukungan sosial dipandang oleh SR sebagai aspek penting yang berdampak sangat positif terhadap dirinya. Temuan ini sejalan dengan studi longitudinal oleh Garthus-Niegel et al. (2023) yang menekankan peran krusial dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu *pasca* persalinan *caesar*. Dalam hal kepribadian, SR menunjukkan karakteristik yang realistis dan tenang, yang menurut Zhang et al. (2024) merupakan *traits* yang mendukung resiliensi psikologis *pasca* operasi *caesar*. Spiritualitas juga memegang peran penting bagi SR, dipandang sebagai sumber utama kekuatan dan harapan. Hal ini selaras dengan penelitian Lopes dan Gonçalves (2022) yang mengungkapkan bahwa praktik spiritual dapat secara signifikan meningkatkan *psychological well-being* ibu *pasca* persalinan *caesar*. Status sosial ekonomi, meskipun disebutkan, tidak menunjukkan pengaruh yang dominan dalam kasus SR.

c. Responden ketiga (EY)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada responden EY *pasca* melahirkan secara *caesar*, yaitu usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas. Responden memandang usia sebagai faktor penting dalam kesiapan melahirkan, namun menekankan bahwa kesiapan menjadi orangtua lebih ditentukan oleh faktor individual daripada usia kronologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Guintivano et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kematangan psikologis dapat lebih berpengaruh daripada usia dalam adaptasi *pasca* persalinan *caesar*. Terkait tingkat pendidikan, EY berpendapat bahwa pendidikan formal tidak menjadi faktor utama dalam kemampuan merespon dan mengakses informasi. Temuan ini menarik jika dibandingkan dengan studi Özcan dan Elkoca (2021) yang menekankan pentingnya pendidikan dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu *pasca* melahirkan, menunjukkan variasi individual dalam pengalaman *pasca* persalinan.

Faktor dukungan sosial dipandang sangat positif oleh EY, terutama dari keluarga terdekat dan layanan rumah sakit. Hal ini konsisten dengan penelitian longitudinal oleh Garthus-Niegel et al. (2023) yang menegaskan peran krusial dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu *pasca* persalinan *caesar*. Dalam hal kepribadian, EY menunjukkan karakteristik yang optimis, fleksibel, dan introspektif, serta mampu mengontrol diri dengan baik saat menghadapi situasi sulit. Temuan ini selaras dengan studi Zhang et al. (2024) yang mengidentifikasi *traits* tersebut sebagai faktor protektif terhadap depresi *pasca* persalinan. Spiritualitas juga memegang peran penting bagi EY, dengan tingkat spiritualitas yang tinggi dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mendukung penelitian Lopes dan Gonçalves (2022) yang mengungkapkan bahwa praktik spiritual dapat secara signifikan meningkatkan *psychological well-being* ibu *pasca* persalinan *caesar*. Meskipun EY mengalami tantangan finansial, kemampuannya memanfaatkan aset pribadi dan dukungan keluarga menunjukkan resiliensi yang sejalan dengan konsep "*resource activation*" yang diajukan oleh Chen dan Wang (2023) dalam konteks kesejahteraan psikologis *pasca* persalinan.

SIMPULAN

1. Responden FJ menunjukkan proses adaptasi yang kompleks namun positif dalam dinamika *psychological well-being-nya pasca* melahirkan *caesar*. Penerimaan dirinya berkembang secara bertahap dari kebingungan hingga penerimaan, meskipun masih ada konflik internal. FJ menunjukkan pola adaptif dalam hubungan sosial, lebih terbuka dengan sesama ibu namun membatasi interaksi dengan keluarga dan teman. Meskipun mengalami keterbatasan fisik, ia menunjukkan kemandirian dalam mengatasi masalah dan motivasi kuat dalam pemulihan. FJ juga menunjukkan kemampuan adaptasi yang

baik terhadap keterbatasan fisik, penguasaan lingkungan yang baik dalam aspek finansial, dan tujuan hidup yang jelas sebagai ibu. Keterbukaan terhadap pengalaman baru dan kesadaran akan potensi diri mencerminkan *konsep "post-traumatic growth"* dalam konteks pengalaman melahirkan. Responden SR menampilkan adaptasi positif dan resiliensi yang kuat dalam dinamika *psychological well-being*-nya. Penerimaan dirinya berkembang dari syok dan takut menjadi kerelaan demi kebaikan anak, menunjukkan *"adaptive self-acceptance"*. SR memiliki hubungan yang erat dengan pasangan dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain. Meskipun awalnya mengalami keterbatasan kemandirian, ia menunjukkan perkembangan melalui motivasi internal dan kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai ibu. SR menunjukkan penguasaan lingkungan yang efektif melalui komunikasi terbuka dan kemampuan menyesuaikan diri, serta memiliki tujuan hidup yang jelas fokus pada kesejahteraan keluarga dan anak. Keterbukaan terhadap pengalaman baru dan kesadaran akan potensi diri mencerminkan *konsep "post-partum growth"*. Responden EY menggambarkan adaptasi positif dan resiliensi yang kuat dalam dinamika *psychological well-being*-nya. Ia menunjukkan penerimaan yang sangat baik terhadap pengalaman melahirkan caesar, ditandai dengan rasa syukur dan sikap positif. EY memiliki hubungan yang positif dan stabil dengan orang lain, serta menunjukkan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan motivasi kuat dalam proses pemulihan. Ia menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap kondisi pasca operasi caesar, termasuk dalam pengelolaan tugas sehari-hari dan aspek finansial. Tujuan hidupnya berubah setelah menjadi ibu, dengan fokus pada pendidikan dan pengasuhan anak. EY menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, kesadaran akan potensi diri untuk pulih, dan sikap positif terhadap perubahan fisik pasca melahirkan, mencerminkan *"postpartum growth mindset"*.

2. Responden FJ menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pasca melahirkan caesar meliputi usia, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas. Usia memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam pengalaman kehamilan dan persalinan, mempengaruhi kesiapan mental dan fisik. Dukungan sosial dipandang sebagai jaringan support yang luas dan berdampak sangat positif. Kepribadian yang optimis namun realistis mendukung adaptasi positif pasca persalinan caesar. Spiritualitas, terutama melalui praktik keagamaan seperti zikir dan doa, menjadi sumber kekuatan dan ketenangan yang signifikan, meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi tidak menunjukkan pengaruh yang dominan dalam kasus responden ini. Responden SR mengakui pengaruh signifikan usia, tingkat pendidikan, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas terhadap *psychological well-being* pasca melahirkan caesar. Usia dianggap mempengaruhi adaptasi psikologis pasca persalinan caesar. Tingkat pendidikan dipandang memiliki pengaruh signifikan terhadap pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi persalinan caesar, meningkatkan *self-efficacy*. Dukungan sosial dipandang sebagai aspek penting yang berdampak sangat positif. Kepribadian yang realistis dan tenang mendukung resiliensi psikologis pasca operasi caesar. Spiritualitas memegang peran penting sebagai sumber utama kekuatan dan harapan, secara signifikan meningkatkan *psychological well-being*. Status sosial ekonomi tidak menunjukkan pengaruh yang dominan dalam kasus responden ini. Responden EY memandang usia sebagai faktor penting dalam kesiapan melahirkan, namun menekankan bahwa kesiapan menjadi orangtua lebih ditentukan oleh faktor individual daripada usia kronologis. Pendidikan formal tidak dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan merespon dan mengakses informasi. Dukungan sosial, terutama dari keluarga terdekat dan layanan rumah sakit, dipandang sangat positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kepribadian yang optimis, fleksibel, dan introspektif, serta kemampuan mengontrol diri dengan baik saat menghadapi situasi sulit, berperan sebagai faktor protektif. Spiritualitas yang tinggi dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari secara signifikan meningkatkan *psychological well-being*. Meskipun menghadapi tantangan finansial, kemampuan memanfaatkan aset pribadi dan

dukungan keluarga menunjukkan resiliensi dalam konteks kesejahteraan psikologis pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. Metode penelitian kualitatif: sebuah upaya mendukung penggunaan penelitian kualitatif dalam berbagai disiplin ilmu. Depok: PT Rajagrafindo persada depok, 2014
- Afrizal. (2017). Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Afrizal, A., Vebrianto, R. and Anwar, A. (2022) 'Methods in the Learning Process: Case Studies on Implementation', Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 18(1), pp. 43–48.
- Amawidyati & Utami. (2007). Religiusitas dan *Psychological Well-Being* Pada Korban Gempa. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2 (34), 164-176.
- Handelzalts, J.E. Avigail, W.P. Haim, K. Sigal, L. Arnon, W. Yoav, P (2017). *Indications for Emergency Intervention, Mode of Delivery, and the Childbirth Experience. Journal Plos One*
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. Applied Psychology : Health And Well-being. Volume (2)*, 137–164.
- Keyes, CLM., Ryff, CD., and Shmotkin, D. 2002. *Optimizing Well-Being : The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social Psychology.* 82, 6, 959-971.
- Kartikasari. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap *Psychological Well Being* Pada Karyawati. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 01, ISSN 2301-8267, 304-323.
- Lopez, & Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures.* Washington. DC : APA
- Mochtar, Rustam. 2012. Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. Edisi ketiga. Jakarta : EGC.
- Ruini, C. (2017). *Positive Psychology in the Clinical Domains, Research and Practice. Netherlands: Springer.* <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52112-1>
- Rohani. Et Al. (2011). Asuhan Pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika
- WHO (2019). *Contraception. World Health Organization The Global Health*