

# Bayangan di ruang bayi: Menjelajahi lanskap psikologis baby blues

Hana Meliana Rifa'ah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [hanmeliana21@gmail.com](mailto:hanmeliana21@gmail.com)

## Kata Kunci:

Baby blues, kecemasan pasca melahirkan

## Keywords:

Baby blues, postpartum anxiety

## ABSTRACT

Bagi para Wanita pengalaman kehamilan dan pascapersalinan merupakan hal yang sangat berharga karena hal tersebut menandai masa transisi penting dalam hidup mereka. Periode ini ditandai dengan perubahan hormonal dan psikologis yang dapat memicu masalah kesehatan mental, termasuk sindrom baby blues, yang bermanifestasi sebagai perubahan suasana hati yang ekstrem, kecemasan, dan kesedihan setelah melahirkan. Penelitian telah menunjukkan bahwa gejala emosi selama masa ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih dalam, seperti depresi pascapersalinan, jika tidak segera mendapatkan penanganan. Stigma sosial seputar persalinan dapat memperburuk inferiority complex pada ibu, yang selanjutnya memengaruhi kesehatan mental mereka. Tahap-tahap adaptasi yang dialami oleh ibu, mulai dari fase taking (ketergantungan) hingga letting go (menerima tanggung jawab) baru, berperan krusial dalam kesejahteraan emosional mereka. Dukungan dari pasangan dan keluarga, di samping intervensi serta pendidikan, dapat membantu meringankan gejala baby blues. Kualitas kesehatan mental ibu berdampak signifikan terhadap keterikatan antara ibu dan anak-anaknya, yang memengaruhi perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, intervensi dini sangat penting dilakukan untuk memastikan ibu dan anak-anak mereka berkembang baik selama masa kritis ini.

## ABSTRACT

For women, the pregnancy and postpartum experience is a precious one as it marks an important transition period in their lives. This period is characterized by hormonal and psychological changes that can trigger mental health issues, including baby blues syndrome, which manifests as extreme mood swings, anxiety and sadness after childbirth. Research has shown that emotional turmoil during this time can lead to deeper psychological problems, such as postpartum depression, if not treated promptly. The social stigma surrounding childbirth can exacerbate mothers' inferiority complex, further affecting their mental health. The stages of adaptation experienced by mothers, from the phase of taking (dependence) to letting go (accepting new responsibilities), play a crucial role in their emotional well-being. Support from partners and family, in addition to interventions and education, can help alleviate baby blues symptoms. The quality of the mother's mental health has a significant impact on the attachment between the mother and her children, which affects the child's emotional development. Therefore, early intervention is crucial to ensure mothers and their children thrive during this critical time.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## Pendahuluan

Mengandung dan melahirkan ialah sebuah peristiwa penting yang dinanti-nantikan oleh sebagian besar perempuan. Menjadi seorang ibu membuat perempuan merasa telah berhasil berfungsi sepenuhnya dalam kehidupannya. Kehamilan dan periode pasca persalinan merupakan periode yang sensitif bagi ibu dan bayi, di mana kesejahteraan fisik dan mental keduanya saling terikat erat dan memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Periode ini ditandai dengan perubahan hormonal, fisiologis, dan psikologis yang signifikan, sehingga rentan terhadap berbagai gangguan Kesehatan mental. Persalinan dikatakan menjadi titik puncak proses mengandung yang akan dilalui ibu hamil dari kesemua proses kehamilan.(Aziz & Guenther, 2023) Terdapat beragam perasaan yang bercampur aduk ketika menyambut persalinan. Diantaranya ialah perasaan haru karena akan segera melihat dan bertemu dengan buah hati, namun disisi lain ibu hamil juga merasa cemas. Jangankan ibu manusia, pada hewan tikus pun ditemukan hal serupa, ibu tikus memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi setelah melahirkan bayi tikus. Fenomena tersebut selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa pasca persalinan, tikus menunjukkan tingkat perilaku seperti depresi yang lebih tinggi dan peningkatan anhedonia jika dibandingkan dengan tikus tipe liar dan perawan. (Maguire & Mody, 2008).

Perasaan cemas bahkan cenderung mengarah ke depresi ini, biasa kita sebut dengan *baby blues syndrome*, yakni sebuah kondisi psikologis yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang intens, seperti sedih, cemas, dan mudah marah, yang dirasakan ibu setelah melahirkan. Kecemasan yang dirasakan ibu seringkali berkaitan dengan hal-hal seperti, kekhawatiran dalam memilih persalinan normal atau caesar. Intervensi dalam persalinan, seperti persalinan dalam induksi dan bantuan alat dapat meningkatkan stress postpartum, mengurangi kepercayaan ibu atas lancarnya proses persalinan, dengan dampak meningkatnya kejadian postpartum blues (Hendro Kurniawan, 2013). Ibu merasa tertekan karena stigma masyarakat yang mengatakan bahwa, seorang perempuan bisa dikatakan menjadi perempuan yang utuh setelah melewati fase persalinan normal dengan merasakan rasa sakit dan pergolakan alot saat mengeluarkan bayi. Selain itu, seringkali ibu juga merasa dirinya tidak mampu untuk memberikan yang terbaik pada bayinya. Peristiwa seperti ini seringkali dianggap wajar, padahal apabila dibiarkan terus menerus maka akan berdampak buruk, terutama bagi ibu dan bayinya.

Pada masa ini penting bagi ibu untuk menjaga Kesehatan mental agar terhindar dari *baby blues*. *Baby blues* biasa terjadi pada Wanita *postpartum* pada hari ketiga setelah persalinan. *Postpartum* atau *puerperium* atau nifas sendiri merupakan masa semenjak bayi dikeluarkan dan plasenta terlepas dari Rahim ibu, hingga enam minggu setelahnya, diiringi dengan organ-organ yang memiliki keterkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan, seperti luka kembali pulih (suherni, 2009). Masa postpartum akan dijalani oleh ibu pasca kelahiran dimulai dari hari pertama melahirkan hingga 6 minggu kelahiran. Ditahap ini terdapat perubahan fisik, alat reproduksi, perubahan psikologis terkait dengan menambahnya keluarga baru dan masa menyusui.

Pergantian peran seorang ibu perlu proses pengadaptasian yang harus dijalani. Dalam menghadapi adaptasi pasca melahirkan, ibu melewati beberapa fase. Fase yang pertama ialah *Taking In*, yakni periode ketergantungan yang terjadi dari hari pertama hingga hari kedua pasca kelahiran. Saat ini ibu berfokus dengan dirinya sendiri seperti menceritakan proses persalinan, kondisi, dan ketidaknyamanan yang ia rasakan. Fase kedua ialah fase *taking hold* yang dimulai dalam 3-10 hari kelahiran. Pada fase ini ibu mulai merasa cemas atas ketidaksanggupannya dalam memenuhi tanggung jawab merawat bayi. Perasaan ibu sangat sensitif, mudah marah dan tersinggung. Sehingga dukungan moral dari orang sekitar sangat diperlukan. Fase ini juga menjadi fase yang tepat untuk petugas Kesehatan memberi beragam penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang dibutuhkan ibu. Fase ketiga adalah *letting go*, yakni periode menerima tanggung jawab peran barunya dan dimulai dalam sepuluh hari pasca melahirkan. Disini ibu mulai memahami bahwa bayi perlu diberi asi sehingga ibu rela berjaga untuk mencukupi kebutuhan bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya perlahan meningkat, hingga ibu dapat mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya.

Setiap ibu memiliki reaksi emosi yang beragam dalam menghadapi masa adaptasi ini. Apabila ibu berhasil beradaptasi dan melewati fase-fase tersebut dengan baik akan perubahan yang ia alami, maka ibu akan memiliki semangat dalam mengasuh bayi. Sayangnya, sebagian ibu yang dapat menyesuaikan diri beresiko besar mengalami gangguan psikologis (Putri et al., 2022).

## Pembahasan

*Baby blues* ialah keadaan dimana seorang ibu setelah melahirkan mengalami perubahan suasana hati, biasanya ditandai oleh gejala merasakan kesedihan yang tak terkendali dan bersifat sementara. Perasaan tersebut cenderung mengarah ke dirinya dan bayinya. Sebenarnya *baby blues syndrome* ialah fenomena yang sering dijumpai pada ibu pasca melahirkan. Karena dalam periode ini seorang ibu mengalami masa transisi menjadi seorang ibu. Selain perubahan psikologis dan gangguan psikologis (psikopatologi) pada masa postpartum, status sosial ekonomi yang rendah, kemiskinan, dan kurangnya dukungan sosial serta kekerasan dalam rumah tangga, menjadi penyebab terbesar seorang ibu merasa tidak bahagia selama masa nifas (sulfianti, E. et al 2021).

Saat wanita post partum mengalami baby blues dan dibiarkan tidak mendapatkan penanganan secara terus menerus akan menjadi depresi post partum. Depresi postpartum adalah gangguan suasana hati yang jauh lebih serius dan berkepanjangan daripada baby blues. Gangguan ini membuat penderitanya merasa keputusasaan, tidak bisa menjadi ibu yang baik, dan tidak mau mengasuh bayinya. Terlebih lagi apabila kondisi ibu tidak kunjung membaik setelah terkena depresi. Tahap berikutnya ialah psikotik, yaitu berkeinginan membunuh bayinya tanpa ia sadari (Koenarso et al., 2024a). Depresi post partum membutuhkan intervensi yang lebih intensif, seperti terapi psikologis dan penggunaan obat anti depresan.

Penting untuk membedakan antara *baby blues* dan depresi postpartum, karena keduanya memerlukan pendekatan dan penanganan yang berbeda. Meskipun *baby blues* dapat mereda dengan sendirinya tanpa intervensi medis (Koenarso et al., 2024a). Dampak yang diberikan oleh *baby blues* sangat signifikan terhadap kesejahteraan ibu dan anak apabila tidak mendapat penanganan yang layak. *Baby blues* yang berkepanjangan dapat membuat bayi mengalami terhambatnya perkembangan psikososial, contohnya saat membangun rasa percaya, keterlambatan, bahkan masalah perilaku di kemudian harinya. Dapat kita lihat bagaimana kondisi psikologis ibu dapat termanifestasi dalam bayangan di ruang bayi, baik secara harfiah maupun kiasan.

Bayangan dari ruangan bayi dapat menjadi metafora untuk mencerminkan perasaan dan emosi yang dirasakan ibu selama masa *baby blues*. Kegelapan dan ketidakpastian ibu termanifestasikan dalam bayangan yang menakutkan. Sciophobia, yaitu ketakutan akan bayangan dapat menjadi simbol dari ketakutan dan kecemasan yang dialami ibu. Kesehatan psikologis ibu memiliki pengaruh signifikan pada pola asuh dan stimulasi yang diterapkan pada anak (Rosyada et al., 2022). Bagaimanapun, periode awal perkembangan anak sangat bergantung pada keterikatan emosional antara ibu dan anak. Kesejahteraan emosional anak usia dini dipengaruhi oleh kualitas interaksi dengan orang tuanya. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang ibunya terganggu mood postpartum sering merasakan masalah emosional dan perilaku yang mana efek ini dapat dilihat sejak dini dan berpotensi terus berlanjut hingga anak mencapai usia sekolah.

Sering dijumpai di sosial media, seorang ibu menangis mengeluh tidak tahan merawat bayinya. Seperti curhatan seorang influencer A, ia melakukan tes ke psikiater untuk melihat apakah seseorang bisa dikatakan menderita postpartum depression, jika skor 8 sudah cukup untuk mendiagnosa ibu penderita postpartum depression, maka skor yang didapat A adalah 13. Di Tengah-tengah sesi konseling, A berkata, kenapa sih kok aku ga meninggal aja pada saat itu (melahirkan), karena jika aku meninggal, aku tidak akan mengalami hal yang sulit ini. Adapun sebuah kasus lain, seorang ibu menggendong bayinya yang masih merah duduk di emperan pertokoan. Setelah diamankan petugas, ternyata ibu ini mengidap *baby blues syndrome*. Kejadian ini terjadi di Cipadak, Jagakarsa, Jakarta pada tanggal 27 Juli 2024 lalu. Pada tahun 2023, kasus lain menimpa influencer ZM, tiga hari pasca persalinan, ia dan suaminya LDM dan terkena sulitnya ekonomi, setiap melihat anaknya yang masih bayi, ia merasa murka dan menyesal telah melahirkannya ke dunia hingga memiliki keinginan melempar bayinya ke sungai.

Penting untuk mengupayakan pengimplementasian strategi pencegahan dan intervensi yang tepat demi mencegah dampak *baby blues* dalam kesejahteraan emosional anak. Intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan terus memberi dukungan emosional dan praktis kepada ibu. Dukungan tersebut dapat meringankan gejala *baby blues*. Peran keluarga, teman, khususnya suami memainkan peran penting dalam mendukung ibu selama periode postpartum. Selain itu, Pendidikan dan edukasi untuk ibu dapat mengurangi peristiwa *baby blues*, seperti informasi seputar hormonal, stress management, dan dukungan sosial. Namun apabila gejala *baby blues* terus berlanjut, membawa ibu ke psikolog atau psikiater menjadi Langkah intervensi yang efektif. Terapi

perilaku kognitif (CBT) telah terbukti membantu mengurangi gejala Baby blues dan mencegah perkembangan depresi postpartum.

Teori keterikatan emosional yang dipaparkan oleh Bowlby dan Ainsworth menyebutkan bahwa keterikatan yang *safe* antara anak dan pengasuh krusial bagi perkembangan emosional anak. Ibu yang terdampak *baby blues* akan mengalami penurunan kualitas interaksi dengan anak, bahkan berdampak negative pada perkembangan emosional anak. Ibu yang menderita *baby blues* kerap menunjukkan penurunan responsivitas dan emosional yang terhubung dengan keterikatan yang cenderung tidak aman bagi anak-anak mereka. Penelitian terbaru (Hope Joshua & Hargrove Lisa Pearce Neal Caren, 2023) menyebutkan depresi pasca-melahirkan, termasuk baby blues, membawa pengaruh pada kemampuan ibu untuk merespons kebutuhan emosional anaknya dengan baik, sehingga meningkatkan risiko masalah emosional pada anak. (Pamukti & Soleh, 2025)

Anak-anak yang ibunya menderita baby blues diketahui lebih rewel, susah tidur, dan tidak mampu menenangkan diri jika dibandingkan dengan anak yang dirawat ibu sehat secara psikis. Hal ini menjadi bukti konkrit dari kelelahan emosional dan fisik yang dirasakan ibu selama *baby blues* terhadap anaknya. Kondisi ini dapat berakibat pada masa depan anak, yang mana anak akan merasa tidak aman karena pengalaman buruk ibu di masa lalu dapat memengaruhi keterikatan emosional dengan anak mereka. Ketika ibu merasa kelelahan, tidak mudah baginya memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan anak. Hal ini menimbulkan rasa tidak aman dan stress pada anak dan dapat memperburuk keterikatan emosional yang sudah tidak lagi stabil. (Koenarso et al., 2024)

Penurunan kualitas keterikatan antara ibu dan anak menyebabkan implikasi yang luas dalam perkembangan emosional anak. Apabila tidak ditangani, keadaan itu berpotensi mengundang dampak jangka Panjang terhadap kesejahteraan anak. Maka dari itu, intervensi penting untuk dilakukan intervensi dini mendukung ibu yang mengalami *baby blues*. Semakin berat tingkat keparahan *baby blues* pada ibu, semakin sering anak mengalami masalah emosional. Oleh karena itu, dukungan yang memadai dapat membantu ibu mengatasi tantangan emosional dan menegaskan bahwa mereka mampu menjalankan peran pengasuhan secara efektif sehingga dapat mendukung perkembangan emosional anak secara optimal. (Hanifah et al., 2025)

## Kesimpulan dan Saran

Persalinan dan periode pasca persalinan merupakan periode sensitif bagi ibu dan bayi. kesejahteraan fisik dan mental keduanya saling terikat erat dan memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Persalinan ditandai dengan berbagai perubahan, seperti perubahan hormonal, fisiologis, dan psikologis signifikan, sehingga rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan mental, seperti *baby blues*. Baby blues sendiri merupakan sebuah kondisi di mana seseorang mengalami perubahan suasana hati, yang sering kali mengarah pada perasaan sedih dan tidak puas. Baby blues berdampak besar pada kesejahteraan psikologis ibu dan perkembangan yang tidak optimal pada anak.

Dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sangat diperlukan serta pendidikan dan intervensi dini pada ibu. Hal tersebut merupakan strategi untuk mengatasi *baby blues*.

## Daftar Pustaka

- Aziz, R., & Guenther, U. (2023). Psychometric Properties of Creative Personality Scale Among Secondary School Students. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 12(2), 162–176. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.31808>
- Hanifah, N., Soleh, A. K., & Bastomi, R. (2025). Analisis Komparasi Etika Islam Ibnu. 9(1). <http://repository.uin-malang.ac.id/23552/>
- Hendro Kurniawan. (2013). Hubungan kadar hormon kortisol dengan kejadian post partum blues pada persalinan dengan induksi.
- Hope Joshua, K., & Hargrove Lisa Pearce Neal Caren, T. (2023). BEYOND “BABY BLUES”: MAKING SENSE OF POSTPARTUM DEPRESSION ONLINE.
- Koenarso, D. A. P., Fajarwati, A., & Sari, A. H. (2024a). Pengaruh Baby Blues pada Interaksi Ibu dan Kesejahteraan Emosional Anak. *Muadalah*, 12(2), 115–128. <https://doi.org/10.18592/muadalah.v12i2.13974>
- Koenarso, D. A. P., Fajarwati, A., & Sari, A. H. (2024b). Pengaruh Baby Blues pada Interaksi Ibu dan Kesejahteraan Emosional Anak. *Muadalah*, 12(2), 115–128. <https://doi.org/10.18592/muadalah.v12i2.13974>
- Maguire, J., & Mody, I. (2008). GABAAR Plasticity during Pregnancy: Relevance to Postpartum Depression. *Neuron*, 59(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.06.019>
- Putri, I. A., Aqurisnawati, P., Julike, F., Fakultas, P., Universitas, P., & Surabaya, H. T. (n.d.). PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN BABY BLUES SYNDROME PADA IBU PRIMIPARA.
- Pamukti, A., & Soleh, A. K. (2025). Pemikiran Psikologis dan Terapinya Menurut Abubakr Muhammad Ibn Zakariyya Al-Razi (854-925 M). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 152–162. [https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(1\).16641](https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).16641) <http://repository.uin-malang.ac.id/23407/>
- Rosyada, A., Yuliana, I., & Arinda, D. F. (2022). Analisis Resiko Gangguan Sosial Emosional Ibu terhadap Perkembangan Anak Usia 36-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 238–244. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1427>
- sulfianti, evita aurilia nardina, julietta hutabarat, etni dwi astuti, yanik muyassaroh, D. R., W. H. N. A. C. S. H. N. B. A. (2021). b7343175c94e03ab3bof96c500d84fdb (Ronal Watrianthos). Yayasan Kita menulis.
- Suhermi. (2009). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya