BAB II

POSTPARTUM BLUES DALAM PERSPEKTIF KOMUNIKASI INTERPERSONAL

A. Kajian Pustaka

1. *Postpartum Blues*

Kebahagiaan mungkin tidak akan dirasakan oleh sebagian ibu yang tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap sejumlah faktor perubahan seperti fisik dan emosional. Mereka bahkan dapat mengalami berbagai gangguan emosional dengan berbagai gejala, sindroma dan faktor resiko yang berbeda-beda.Gangguan emosional pasca persalinan umumnya dibagi menjadi tiga bentuk yaitu *postpartum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum*.[1]

Seorang istri yang setelah melahirkan tiba-tiba kondisinya mudah marah, mudah tersinggung, dan sikapnya berubah saat setelah melahirkan serta kurangnya tidur.Pasti keluarga bahkan suami menjadi bingung dan kondisi keluarga yang awalnya ceria menjadi muram. Kondisi yang dialami oleh istri merupakan suatu kondisi umum yang dialamioleh ibu pasca melahirkan dan hampir mengenai 50% ibu baru. Seringkali perasaan gembira karena hadirnya seorang anak juga disertai perasaan sedih, cemas, kaget yang silih berganti, sehingga menimbulkan kelelahan secara psikis bagi si

[1]Krisdiana Wijayanti, dkk, "*Gambaran Faktor-faktor Resiko Pospartum Blues di Wilayah Kerja Pukesmas Blora*" Junal Kebidanan, vol II no. 5 Oktober 2013, hlm 57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ibu.Gejala tersebut biasa dikenal sebagai *baby blues syndrome* atau *postpartum blues*, yaitu salah satu bentuk depresi yang sangat ringan dan terjadi selama 2 minggu pertama setelah melahirkan dan cenderung buruk setelah 3 atau 4 hari pasca melahirkan. Adapun pengertian mengenai *postpartum blues* sebagai berikut :

a. *Postpartum blues* yaitu perasaan sedih yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, hal ini berkaitan dengan bayinya.[2] Menurut Cunninghum, postpartum blues adalah gangguan suasana hati yang berlangsung selama 3-6 hari pasca melahirkan. *Postpartum blues* sering disebut dengan *maternity blues* atau *baby blues syndrome*, yaitu kondisi yang sering terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan dan cenderung lebih buruk pada hari ketiga dan keempat.[3]*Baby blues* merupakan sekuel umur kelahiran bayi, biasanya terjadi pada 70% wanita, dan juga dimulai pada beberapa hari setelah kelahiran dan berakhir setelah 10-14 hari.[4]

b. *Baby blues*atau *postpartum blues*merupakan gangguan *mood* yang paling umum pada ibu baru (50%-80%). Hal ini memuncak pada hari kelima setelah melhirkan dan terjadi pada 10-14 hari setelah

[2] Ambarwati, *Asuhan Kebidanan Nifas*, (Yogyakarta : Mitra Cendikia, 2009), hlm 87
[3] Ade Benih Nirwana, *Psikologi Kesehatan Wanita*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2011), hlm 93
[4] Ari Sulistyawati, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*, (Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2009), hlm 90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melahirkan. Gejalanya antara lain emosi yang labil,sering menangis, kecemasan, kelelahan, insomnia, marah, dan sedih.[5]

c. *Postpartum blues* atau *baby blues* merupakan perasaan gembira karena hadirnya seorang anak yang disertai dengan perasaan sedih, cemas dan kaget silih berganti sehingga menimbukan kelelahan secara psikis bagi si ibu. Gejala ini merupakan salah satu bentuk depresi sangat ringan yang biasanya terjadi dalam 14 hari atau 2 minggu pertama setelah melahirkan.[6]

d. *Postpartum blues* merupakan perwujudan fenomena psikologis yang dialami oleh wanita yang dari keluarga dan bayinya atau ketidakmampuan seorang ibu untuk mengahdapi suatu keadaan baru dimana kehadiran anggota baru dalam pola asuh bayi dan keluarga.[7]

e. *Baby blues* atau *postpartum blues* adalah bentuk depresi yang paling ringan. Biasanya, yang timbul antara 2 hari hingga 2 minggu setelah melahirkan. Lamanya depresi juga tidak terlalu berlarut-larut, sekitar 2 minggu saja. Yang pasti *baby blues* dialami hingga 80% ibu yang baru melahirkan.[8]

---

[5] Sara Thurgood, dkk. "Postpartum Depression", American Journal of Clinical Medicine, 2009, vol VI no. 2, hlm 17

[6] Suwignyo Siswosuharjo, *Tetap Cantik dan Bugar Pasca Melahirkan*, (Solo : Tiga Serangkai, 2014), hlm 70

[7] Siti Nunung Nurjanah, dkk., *Asuhan Kebidanan Postpartum*, (Bandung : PT. Rafika Aditama, 2013), hlm 77

[8] Mirza Maulana, *Penyakit Kehamilan dan Pengobatannya*, (Jogjakarta : Katahati, 2012), hlm 218

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ciri-ciri *baby blues* atau *postpartum blues*,[9] sebagai berikut :

a. Dialamai bahkan oleh sekitar 80 persen wanita yang baru melahirkan.
b. Berlangsung paling lama enam minggu.
c. Intensitas lebih ringan.
d. Ibu masih bisa tidur nyenyak jika dijauhkan dari kewajiban mengurus bayinya.

Beberapa faktor penyebab *postpartum blues*,[10] sebagai berikut :

a. Pengalaman dalam persalinan, kekecewaan dalam persainan bisa menjadi faktor predisposisi dimana ibu merasa gangguan.
b. Pembebasan setelah proses kelahiran.
c. Ketidakmampuan dalam menerima bayi baru lahir dan menjadi orang tua.
d. Perilaku bayi, misalnya tangisan bayi.
e. Kesulitan dalam pertahanan diri ibu setelah persalinan, misalnya aktivitas merawatbayi baru lahir.
f. Konflik dengan perawat, bidan dan kegiatan rutin rumah sakit.

Penyebab *postpartum blues*,[11]yaitu :

[9] Nurhaeni Arief, *Buku Pintar Kehamilan dan Kelahiran Sehat*, (Yogyakarta : Pyramedia Yogyakarta, 2010), hlm 212
[10]*Op. Cit.*, Siti Nunung Nurjanah, dkk., hlm 78
[11]*Op. Cit.*, Ade Benih Nirwana, hlm 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Faktor hormonal, yaitu berupa perubahan kadar estrogen, progesterone, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah dan terlalu tinggi.
b. Faktor demografik, yaitu umur dan paritas. Umur yang terlalu muda untuk melahirkan, sehingga dia memikirkan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu untk mengurus anaknya. Sedangkan *postpartum blues* banyak terjadi pada ibu, mengingat ia baru memasuki perannya sebagai seorang ibu, tidak menutup kemungkinan hal itu terjadi kepada ibu yang mempunyai riwayat postpartum sebelumnya.
c. Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan. Kesulitan-kesulitan yang dialami ibu selama kehamilan kan turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan.
d. Latar belakang psikologis wanita yang bersangkutan yaitu, semua yang berhubngan dengan latar belakang wanita tersebut seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, dan suami yang menginginkan mempunyai anak atau tidak, keadaan kejiawaan wanita tersebut, kondisi ekonomi serta status social dan keadaan dengan keluarga sang suami.
e. Fisik, maksudnya adalah kelelahan dalam mengurus anak. Apalagi jiak sang suami tidak membantu dalam menggantikan posisinya itu akan membuat ibu mengalami potpartum blues.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dampak negatif *baby blues*,[12]yaitu :

a. Emosi negatif padaibu bisa membuat ibu mengabaikan bayi.
b. Pada akhirnya, ikatan antara ibu dan anak pada usia awal bayi sulit terbentuk
c. Penolakan ibu terhadap anak bisa menyebabkan bayi tumbuh menjadi anak yang rewel, pemurung, mudah menangis, dan pecemas.
d. Komunikasi dengan pasangan bisa memburuk dan hasrat seks menurun.
e. Ibu tidak bisa menjalankan perannya dengan baik.
f. Ibu mengalami stress sehingga berpengaruh padakesehatan fisiknya.

Cara mengatasi *baby blues*,[13] sebagai berikut :

a. Jangan ragu atau malu untuk menceritakan rasacemas yang dialami dengan pasangan, saudara atau teman dekat. Kecemasan ini bisa terjadi pada siapa pun, jadi anda tak perlu menambah beban dengan menyimpannya sendiri.
b. Luangkan waktu untuk diri sendiri meskipun hanya 15 menit untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dan merileksasikan otot-

[12]*Op. Cit.*, Suwignyo Siswosuharjo, hlm 71
[13]*Ibid.*, hlm 72

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

otot tubuh, seperti mendengarkan music, membaca buku, olahraga ringan atau dipijat.

c. Berkatalah jujur padadiri sendiri atau orang lain, sejauh mana kita dapat melakakukan sesuai dengan kemampuan. Minta bantuan orang lain apabila anda tak sanggup mengerjakan suatu pekerjaan. Biarka pasangan atau keluarga membantu dalam urusan rumah tangga dan mengurus anak.
d. Bergabunglah pada kelompok ibu-ibu baru dan berbagi cerita dengan mereka. Mengetahui ada banyak teman yang senasib membuat anda terhibur dan makin kuat.
e. Sesekalilah minta orang lain menjaga bayi anda, sementara anda meluangkan waktu untuk berkegiatan diluar rumah.
f. Berusahalah ikut tidut saat bayi anda tidur.
g. Jika perasaan tersebut tak berkurang, hubungi dokter anda agar bisa memperoleh bantuan untuk jiwa anda.
h. Berdoalah! Mendekatan diri kepada Yang Maha Kuasa bisa menguatkan anda.

Untuk menghindari terjadinya *baby blues* yang berkepanjangan, siapkanlah mental sebelum melahirkan. Selain itu, persiapkan kesiapan *financial* dari orang tua, pengetahuan dasar calon ayah dan ibu tentang kehamilan, proses melahirkan, sampai dengan cara merawat si kecil. Jika perlu bacalah buku mengenai haltersebut serat diskusi dengan orang yang sdah mengalaminya.Bicarakan peran ayah, mulai kehamilan hingga usai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melahirkan, saat ayah dapat membantu mengasuh anak dan berperan serta dalam mengurus rumah tangga.Pembagian tugas ini diperluakan agar ibu mempunyai waktu yang cukup untuk beristirahat. Apabila memungkinkan, pertimbangkanlah pula untuk mempunyai asisten rumah tangga dalam membantu mengurus rumah tangga atau melibatkan orang lain yang dapat membantu anda.

Jika ibu yang mengalami *postpartum blues* ini berkelanjutan maka akan berlanjut pada *postpartum depression* yang terjadi hingga 6 bulan pertama pasca melahirkan. Depresi sesudah melahirkan (*postpartum depression*) adalah kondisi yang muncul segera setelah wanita melahirkan. Keadaan ini dapat sama dengan depresi yang lain. Namun datangnya karena respons perubahan fisik dan sosial (karena melahirkan dan membesarkan bayi).Tingkat keparahan depresi bisa beragam sangat ringan dan hampir tidak ada hingga sangat parah dan berlangsung lama.[14]

Postpartum depression adalah bentuk depresi yang lebih serius. Bedanya dengan *baby blues* adalah pada frekuensi, intensitas dan lama gejalamnya. Masalah tidur adalah satu cara untuk membedakan keduanya. Jika anda samapai tidak bisa tidur karena selalu merasa gelisah bisa jadi anda mengalami *postpartum depression*.*Postpartum depression* ini timbul dari 2 minggu hingg setahun setelah melahirkan.[15]

---

[14]*Op. Cit.*, Namora Lumongga Lubis
[15]*Op. Cit.*,Mirza Maulana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terkadang *postpartum depression* hilang tanpa pengobatan.Namun pengobatan diperlukan untuk mengatasi depresi yang sangat mengganggu.Pengetahuan tentang depresi ini sangat diperlukan oleh pasangan suami istri serta keluarganya. Seorang ibu mengatahui benar bahwa dirinya tengah dilanda depresi akan memiliki kewaspadaan sehingga terhindar dari efek-efek yang ekstrim.[16]

Gejala-gejala *postpartum depression* yaitu adanya perasaan sedih, mudah marah dan ingin marah saja, gelisah, hilangnya minat dan semangat yang nyata dalam aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai, enggan dan malas untuk mengurus anaknya, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, nafsu makan menurun atau sebaliknya semakin meningkat sehingga mengalami penurunan dan kenaikan berat badan, merasa lelah atau kehilangan energi, kemampuan berpikir dan konsentrasinya menurun, merasa bersalah, merasa tidak berguna hingga putus asa, dan mempunyai ide-ide kematian yang berulang.[17]

Jika ia mempunyai ide-ide kematian berulang-ulang, maka hal tersebut dapat membahayakan dirinya sendiri. Hal ini perlu ada kesadaran dari keluarga terhadap kondisi si ibu. Terkadang seseorang yang mengalami depresi setelah melahirkan, ia terbuka dengan keadaan yang ia rasakan, ada juga yang ia tertutup dengan kondisinya. Kepekaan dari keluarga sangat dibutuhkan dalam hal ini. Seseorang yang memiliki sifat terbuka, ini

[16]*Op. Cit.*,Nurhaeni Arief, hlm 214
[17]*Op. Cit.*, D.E. Sylvia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan keuntungan bagi lawan bicaranya karena kita dapat memahami apa yang ia rasakan, kita pun tidak kesusahan dalam memahami keadaan yang ia rasakan. Berbeda lagi dengan seseorang yang mempunyai sifat tertutup, kita kesusahan memahami apa yang ia rasakan baik secara verbal maupun nonverbal karena tidak ada pengakuanatau ungakapan rasa yang ia utarakan, maka lawan bicara atau keluarga harus benar-benar peka yang ia rasakan.

Sesesorang yang mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya, itu memerlukan penanganan yang khusus, dan dalam berkomunikasi pun harus dijaga agar tidak menimbulkan kesalahpahaman kepada ibu yang mengalami *postpartum depression*.Disini membutuhkan komunikasi yang menimbulkan sebuah motivasi, bahasanya pun harus menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Jika perlu ajaklah ke tempat-tempat yang menghibur, itu akan membuat ia tenang dan tidak merasa depresi kembali.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah pertukaran pesan verbal maupun nonverbal antara si pengirim dengan si penerima pesan untuk mengubah tingkah laku.[18] Sebenarnya hampir semua aktivitas komunikasi yang kita lakukan dengan orang lain mengandung komunikasi antarbudaya. Kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, terutama yang berbeda suku dan budaya, bukan hanya itu melainkan dalam hal bahasa verbal dan non verbal juga. Dengan asumsi bahwa keberhasilan komunikasi kita tergantung pada sejauh mana kita

[18] Arni Muhammad, *Komunikasi Organisasi,* (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 1989), hlm 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memahami umpan-balik dari orang lain, bagaimana mungkin komunikasi kita berhasil jika kita mengabaikan umpan-balik non verbal dari orang lain tersebut.[19]Komunikasi yang efektif ketika komunikator memberi sebuah pesan kepada komuikan yang mempunyai timbal balik (*feedback*) diantar keduanya.

Dalam konteks keluarga inti, menurut Soelaeman, secara psikologi, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi.Ketika sebuah keluarga terbentuk, komunitas baru karena hubungan darah pun terbentuk pula.Didalamnya ada suami, istri, dan anak sebagai penghuninya, saling berhubugan, saling berinteraksi diantara mereka melahirkan dinamika kelompok karena berbagai kepentingan, yang terkadang bisa memicu konflik dalam keluarga.Keluarga besar terdiri dari suami, istri, anak, ibu kandung, ayah kandung, ibu mertua, ayah mertua, saudara ipar dan saudara kandung.

Ketika konflik lahir, keluarga bahagia dan sejahtera sebagai suatu cita-cita bagai pasangan suami-istri sukar diwujudkan.Oleh karena itu, konflik dalam keluarga harus diminimalkann untuk mewujudkan keluarga yang seimbang.Karena seimbang adalah yang ditandai leh keharmonisan hubngan antara ayah, ibu dan anak.Dan setiap keluarga tahu tugas dan tanggung jawab masing-masing dan dapat dipercaya.[20]

---

[19] Deddy Mulyana, *Komunikasi Efektif,* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hlm 26.
[20] Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Komunikasi Orang Tua & Ana dalam Keluarga*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hlm 22-26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Komunikasi yang baik adalah tentang apa yang kita katakan, bagaimana kita mengatakannya dan kapan atau dalam konteks apa kita mengatakan.[21]Komunikasi adalah suatu hal yang sangat penting di dalam memelihara keharmonisan keluarga.Banyak masalah dapat muncul di dalam sebuah perkawinan karena terjadi kemacetan komunikasi terutama antar-pasangan. Komunikasi yang macet akan membuat segala tujuan di dalam keluarga tersebut gagal tercapai. Karena setiap pihak akan melakukan tindakannya sendiri-sendiri tanpa memperdulikan kepentinagn atau keterlibatan pasangannya. Apabila terjadi seperti ini, maka suasana di dalam keluarga menjadi tidak kondusif ke arah yang sehat. Pasangan suami istri akan cenderung mempertahankan egonya masing-masing dan membela diri pada satu sisi bahkan menyerang pasangannya di sisi yang lain.

Menurut Carl I. Hovland, ilmu komunikasi adalah upaya yang sistematis untuk merumuskan secara tegas asas-asas penyampaian informasi serta pembentukan pendapat dan sikap. Secara garis besar dapat disimpulakan bahwa komunikasi adalah penyampaian informasi dan penegrtian seseorang terhadap orang lain.[22]Adapun pengertian mengenai komunikasi interpersonal sebagai berikut :

a. Menurut Devito komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau

[21] Asyahbuddin, *Harmonisasi Keluarga Melalui Komunikasi Setara : Model Terapi Keluarga Virginia Satir 24-25, Jurnal Dakwah Komunikasi,* volume 6. Nomor I. Januari - Juni 2012.
[22] Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2007), hlm 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera.[23]

b. Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi serta pemindahan pengertian antara dua orang atau lebih dari suatu kelompok manusia kecil dengan berbagai efek dan umpan balik (*feed back*).[24]

c. Menurut Effendy pada hakekatnya, komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat atau perilaku sesorang, karena sifatnya yang dialogis berupa percakapan. Arus balik bersifat langsung, komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Pada saat komunikasi dilancarkan, komunikasi mengetahui secara pasti apakah komunikasinya postif atau negatif, berhasil atau tidaknya. Jika ia dapat memberikan kesempatan pada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.[25]

Dari berbagai definisi diatas, komunikasi interpersonal merupakan kegiatan aktif bukan pasif.Komunikasi interpersonal bukan dari pengirim ke penerima melainkan komunikasi timbal balik. Komunikasi interpersonal bukan juga sekedar rangsangan atau tanggapan, tetapi serangkaian proses saling menerima penyeraan dan penyampaian tanggapan yang telah diolah

[23]*Ibid.*, hlm 30
[24] W. A. Widjaja, *Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*, (Jakarta : Bumi Aksara), hlm 8
[25] Sunarto, *Perilaku Organisasi*, (Jakarta : Amus, 2003), hlm 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh masing-masing pihak. Dan komunikasi ini sangat efektif karena dapat diketahui langsung respon dari komunikan.

Sebagaian orang mengartikan komunikasi sebagai kegiatan yang bersifat tatap muka.Komunikasi interpersonal adalah komunikasi tatap muka (*face to face*) ini merupakan hal yang penting bagi orang manager atau pimpinan.Keberhasilan dalam komunikasi ini merupakan faktor penentu bagi keberhasilan organisasi dalam mencapai tujuan.[26]

R. Wayne Pace mengemukakan bahwa komunikasi antarpribadi atau *communication interpersonal* merupakan proses komunikasi yang berlangsung antar dua orang atau lebih secara tatap muka dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung.[27]

Menurut Agus M. Hardjana, komunikasi interpersonal adalah interaksi tatap muka antar dua orang atau beberapa orang, dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula.[28]

Dalam pengertian komunikasi interpersonal yang diartikan oleh para ahli yang lainnya, Burhan Bungin berpendapat berbeda dengan paraahli yang lainnya.Menurut Burhan Bungin, komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar perorangan yang bersifat pribadi yang baik yang terjadi secara langsung

---

[26] Indriyo Gitosudarmo dan Agus Mulyono, *Prinsip Dasar Manajemen*, (Yogyakarta : BPFE, 2001), hlm 196
[27] Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hlm 32
[28] Agus M. Hardjana, *Komunikasi Interpersonal dan Interpersonal Berbagai Jenis Pekerjaan*, (Yogyakarta : Kanisus, 2003), hlm 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(tanpa medium) maupun tidak langsung (melalui medium). Contohnya kegiatan percakapan tatap muka, percakapan melalui telepon, surat menyurat pribadi. Fokus pengamatannya adalah bentuk-bentuk dan sifat hubungan, percakapan, interaksi, dan karakteristik komunikasi.[29]

Hal ini komunikasi antarpribadi tidak harus tatap muka.[30]Bagi komunikasi antara pribadi yang sudah terbentuk adanya saling pengertian antara dua individu, kehadiran fisik dalam berkomunikasi tidaklah terlalu penting.Misalkan komunikasi terjalin melalui telepon, e-mail, sosial media, dan lain sebagainya.

Komunikasi antarpribadi (*interpersonal*) terjadi apabila seseorang mendasarkan prediksinya tentang reaksi orang lain dengan data psikologis.[31] Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya diantara dua orang yang dapat langsung diketahui balikannya.[32]Sehingga informasi dan gagasan yang disampaikan tidak dapat diterima dan dimengerti dengan jelas oleh penerima pesan. Menurut Hafied Cangara hambatan dibagi menjadi 7 macam,[33]yaitu :

a. Hambatan teknis

[29] Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2008), hlm 32
[30]Muhammad Budyatna, *Teori Komunikasi Antarpribadi*, (Jakarta : Kencana, 2011), hlm 16
[31]*Ibid.*, hlm 7
[32]*Op. Cit.,* Arni Muhammad, hlm 159
[33]*Op. Cit.*,Hafied Canggara, hlm 145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hambatan teknis terjadi jika salah satu alat yang digunakan dalam berkomunikasi mengalami gangguan, sehingga informasi yang ditransmisi melalui saluran mengalami kerusakan.

b. Hambatan sematik

Hambatan ini merupakan hambatan yang disebabkan karena kesalahan pada bahasa yang digunakan.

c. Hambatan psikologis

Hambatan psikologis terjadi karena adanya gangguan yang disebabkan karena kesalahanpersoalan-persoalan yang terjadi dalam diri individu.

d. Hambatan fisik

Hambatan fisik ialah hambatan yang disebabkan karena kondisi geografis.Hambatan ini bisa juga diartikan karena adanya gangguan organik yakni tidak berfungsinya salah satu panca indera pada penerima.

e. Hambatan status

Hambatan status ialah hambatan yang disebabkan karena jarak sosial diantara peserta komunikasi. Misalnya perbedaan usia suami-istri. Perbedaan ini biasanya menuntut perilaku komunikasi yang selalu mengperhitungkan kondisi dan etikayang sudah membudaya dalam masyarakat.

f. Hambatan kerangka berpikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hambatan ini disebabkan adanyanya perbedaan presepsi antara komunikator dan khalayak terhadap pesan yang digunakan dalam komunikasi, hal ini disebabkan karena latar belakang pengalaman dan pendidikan yang berbeda.

g. Hambatan budaya

Hambatan budaya ialah hambatan yang terjadi disebabkan karena adanya perbedaan norma,kebiasaan dan nilai-nilai yang dianut oleh pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi.

Menurut Indroyo Gitosudarno dan Agus Mulyono, ada beberapa teknik guna mengurangi hambatan agar tercipta hubungan yang efektif,[34] sebagai berikut :

a. Pesan atau informasi yang dibuat sejelas mungkin sehingga kita dapat dimengerti oleh penerima yang mempunyai pandangan yang berbeda.
b. Pengunaan bahasa yang biasa dipakai, sederhana sehingga mudah diterima dimengerti oleh penerima pesan.
c. Hilangkan kegaduhan atau kebisingan yang ada. Hal ini untuk mengantisipasi kegaduhan komunikasi.
d. Buat suasana akrab dan bersahabat, hal ini bisa mengendalikan reaksi emosional seseorang.

[34] Indriyo Gitosudarmo dan Agus Mulyono, *Prinsip Dasar Manajemen*, (Yogyakarta : BPFE, 2001), hlm 214

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Menggunakan kode-kode atau simbol yang sederhana dengan komunikasi verbal yang cocok. Hal ini untuk mengatasi komunikasi verbal yang tidak konsisten.

f. Haruslah peka tehadap dunia dan pengetahuan dari penerima pesan pergunakan tatap muka / sambung rasa yang mengasyikkan sehingga ketidakpercayaan terhadap pemberi pesan dapat dihilangkan.

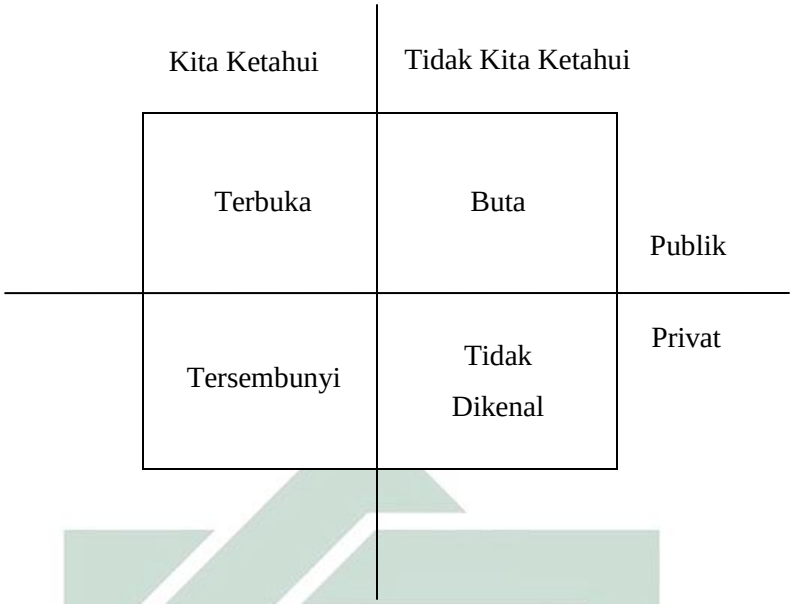
Untuk hal yang penting harus dijelaskan berualang kali dengan bentuk yang lain.hal ini untuk mengatasi ketidak jelasan dari penerima informasi yang bersembunyi.

B. Kajian Teori

Postpartum blues dalam perspektif komunikasi interpersonal ini merupakan penelitian mengenai ibu yang mengalami *postpartum blues*. Penelitian ini menggunakan teori Johari Windows yang dikemukakan oleh Joseph Luth dan Harry Ingram. Pandangan beliau tentang *postpartum blues* dalam perspektif komunikasi interpersonal menekankan pada keterbukaan diri dan tingkat kesadaran terhadap diri sendiri.[35]Berikut gambar teori johari windows.

[35]Jalaluddin Rakhmad, *Psikologi Komunikasi*. (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2012), hlm 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 2.1 Teori Johari Windows

Gambar tersebut Jendela Johari tersebut melukiskan bahwa dalam pengembangan hubungan antara seseorang dengan yang lainnya terdapat empat kemungkinan sebagaimana terwakil melalui suasana di keempat bidang jendela tersebut.[36]

1. Terbuka. Bidang ini menunjukkan orang yang terbuka terhadap orang lain. Keterbukaan ini disebabkan dua pihak yang sama-sama mengetahui informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan,dan lain-lain. Individu ideal adalah individu yang selalu terbuka dengan orang lain. Maka dari itu, bidang ini merupakan bidang yang ideal dalam hubungan dan komunikasi interpersonal.

[36] Alo Liliweri, *Prasangka dan Konflik*, (Yogyakarta : PT. LKIS Pelangi Aksara, 2005), hlm 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Buta. Bidang ini menunjukkan orang yang tidak mengetahui banyak hak tentang dirinya sendiri namun orang lain mengetahui banyak hal tetang dirinya, atau bisa ditakan individu yang terlalu menonjolkan diri namun buta terhadap dirinya sendiri.
3. Tersembunyi, bidang ini menunjukkan keadaan bahwa berbagai hal diketahui diri sendiri namun tidak diketahui oleh orang lain. Ini merupaan ciri individu yang suka menyendiri.
4. Tidak dikenal. Bidang ini menunjukkan keadaan bahwa berbagai hal tidak diketahui diri sendiri dan orang lain. Disini individu banyak mengetahui orang lain tetapi di menutup dirinya.

Keadaan yang dikehendaki sebenarnya dalam suatu komunikasi interpersonal adalah terbuka, dimana antara komunikator dan komunikan saling mengetahui makna pesan yang sama. Meskipun demikian kenyataan hubunganinterpersonal tidak seideal yang diharapkan, hal tersebut disebabkan karena dalam berhubungan dengan orang lain betapa sering setiap oang mempunyai peluang untuk menyembunyikan atau mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Sifat terbuka atau cenderung untuk senang berpikir, memiliki daya imajinasi, memberikan perhatian pada perasaan dan memiliki kecenderungan berpikir bebas.[37]

Keempat Johari Window saling bergantungan dengan penelitian ini, maka peneliti dapat mengindentifikasi proses komunikasi dalam menyelesaian komunikasi

[37] J. Digman, *Personality Structure : Emergence of The Five Factor Model*, Annual Review of Psychology 41, 1990.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap ibu yang mengalami *postpartum blues* kepada keluarganya berdasarkan teori Johari Window.

Ibu yang mengalami *postpartum blues* melakukan komunikasi interpersonal dengan keluarganya, memperlihatkan sebuah pengungkapan perasaan, dan menerima umpan balik. Dengan demikian, jendela terbuka dari Johari Window ini telah membesar sebagai hasil dari proses keduanya. Seseorang yang saling percaya dalam sebuah hubungan, maka hubungannya erat dan siap menerima resiko dalam mengungkapkan dan menerima umpan balik.

Terkadang seseorang tidak mau mengakui kelemahan yang dimiliki, dan akan selalu menonjolkan kemampuannya. Orang yang dikenal dapat mengetahui orang tersebut seperti apa. Inilah yang terjadisaat ibu yang mengalami *postpartum blues* otomatis akan mengalami sebuah ketidakstabilan emosional, karena orang yang melihat kebanyakan pernah merasakan hal tersebut akan tetapi si ibu merasa bahwa dirinya baik-baik saja setelah proses persalinan.

Ibu yang mengalami *postpartum blues* berkomunikasi dengan keluarga, komunikasi interpersonal yang dilakukan mengenai cara merawat bayi, akan tetapi keluarga tidak mengetahui bahwa sebelum merawat bayi, si ibu ini telah merawat bayi akan tetapi telah melakukan kesalahan. Dalam hal ini dalam teori Johari Window inilah yang disebut daerah tersembunyi.

Pada saat ibu yang mengalami *postpartum blues* ini menceritakan tentang tumbuh kembang si bayi kepada keluarga besarnya, akan tetapi si ibu sendiri tidak mengetahui perkembangan si bayi tersebut. Inilah yang dinamakan bidang tidak dikenal, seperti membicarakan sesuatu yang belum diketahui.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka dari itu, makin luas diri publik, makin terbuka pada orang lain, makin akrab hubungan dengan orang lain. Pengertian yang sama tentang lambang-lambang, presepsi yang cermat tentang petunjuk verbal dan nonverbal, pendeknya komunikasi interpersonal yang efektif, terjadi pada daerah publik. Makin baik dalam mengetahui seseorang, makin akrab hubungan anda dengan dia, makin lebar daerah terbuka jendela anda.

Padapengungkapan diri (*self-disclosure*), kedua belah pihak mampu mengungkapkan perasaan pribadinya terhadap satu sama lain.[38] Suatu hubungan tidak akan terjalin jika masing-masing pihak hanya mendiskusikan hal-hal yang abstrak saja atau membicarakan hal-hal yang yang sifatnya tidak mendalam. Melalui berbagi perasaan dan proses pengungkapan diri yang sangat pribadi orang benar-benar dapat mengetahui dan mengerti satu sama lain. Meskipun tidak realistis dan mungkin tidak diinginkan untuk berharap dapat berbagi perasaan dengan sejumlah besar orang, pencapaian mengenai tingkat berbagi perasaan mengenai komunikasi dengan sejumlah orang merupakan tujuan komunikasi yang sangat bermanfaat.Apabila seseorang mendapatkan kepuasaan karena bersama-sama dan mampu berbagi gagasan dan perasaan, maka keakraban mereka tumbuh.Seperti Mills & Calrk menjelaskan bahwa berbagi dan mengemukakan informasi pribadi merupakan karakteristik hubungan komunal secara timbal balik yang kuat dimana pengungkapan diri telah diajarkan sebagai inti dari hubungan yang erat.[39]

---

[38]*Op. Cit.*,Muhammad Budyatna, hlm 38
[39] *Ibid.*, hlm 158

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berbagai skema yang ada menciptakan tipe keluarga yang berbeda pula. Menurut Fitzpatrick ada empat tipe keluarga,[40]yaitu :

1. Tipe konsensual, yaitu keluarga yang sangat sering melakukan percakapan namun juga memiliki kepatuhan yang tinggi. Keluarga jenis ini sangat menghargai komunikasi secara terbuka namun tetap menghendaki kewenangan orang tua yang jelas.
2. Tipe pluralistis, yaitu keluarga yang sangat sering melakukan percakan namun memiliki kepatuhan yang rendah. Tipe ini sering sekali berbicara secara terbuka, tetapi setiap orang dalam keluarga akan membuat keputusannya masing-masing.
3. Tipe protektif, yaitu keluarga yang jarang melakukan percakapan namun memiliki kepatuhan yang tinggi. Jadi, terdapat banyak sifat patuh dalam keluarga tetapi sedikit berkomunikasi.
4. Tipe laissez-faire, yaitu keluarga jarang melakukan percakapan dan juga memiliki kepatuhan yang rendah serta keterlibatan yang rendah. Tipe keluarga ini sekitar 40 persen

Komunikasi dalam keluarga juga dapat diartikan sebagai kesiapan membicarakan dengan terbuka setiap hal dalam keluarga baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, juga siap menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarga dengan pembicaraan yang dijalani dalam kesabaran dan kejujuran serta keterbukaan.

[40] Morrisan, *Teori Komunikasi : Individu Hingga Massa*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm 292

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Altman dan Taylor mengajukan empat tahap perkembangan hubungan antar individu,[41]yaitu :

1. Tahap orientasi. Tahap ini dimana komunikasi yang terjadi bersifat tidak pribadi. Paraindividu terlibat hanya menyampaikan informasi yang bersifat umum.
2. Tahap pertukaran efek eksploratif. Tahap ini muncul gerakan menuju ke arah keterbukaan yang mendalam.
3. Tahap pertukaran efek. Tahap munculnya perasaan kritis dan evaluatif pada level yang lebih dalam. Tahap ini tidak akan dimasuki kecali para pihak pada tahap sebelumnya telah menerimaimbalan yang cukup berarti dibandingkan dengan biaya yang dikeluarkan.
4. Tahap pertukaran stabil. Tahap ini adanya keintiman dan pada tahp ini juga masing-masing individu dimungkinkan untuk memperkirakan masing-masing tindakan mereka san memberikan tanggapan yang sangat baik.

Jika pemahaman keluarga terhadap ibu yang mengalami *postpartum blues* melalui komunikasi interpersonal itu efektif maka ibu yang mengalami *postpartum blues*akan mendapat dukungan secara verbal dan nonverbal. Jika si ibu terbuka itu akan membuat dirinya jauh dari rasa stress dan depresi yang dialaminya. Jadi seseorang yang mengalami postpartum blues akan sembuh dengan melakukan sebuah komunikasi. Karena dengan adanya komunikasi dapat memahami keadaan lingkungan sekitar.

[41]*Ibid.*, hlm 298

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ibu yang mengalami *postpartum blues* merupakan ibu yang sedang mengalami gangguan psikologis, dimana seseorang mengalami stress setelah melahirkan yang membutuhkan sebuah komunikasi interpersonal yang positif dan mempunyai motivasi. Hal tersebut akan memberikan kenyamanan dan ibu yang megalami *postpartum blues* akan merasa bahwa orang peduli dengan keadaan yang sedang dia alami. Teori Johari Window ini akan membantu pelaku komunikasi interpersonal dalam memahami lawan bicaranya dalam berkomunikasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id