

COPING STRESS PADA IBU YANG MEMILIKI BAYI USIA 0-9 BULAN

**Firda Khoiriyah Hadi
Dian Yudhawati**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: firdakhoiriyah12@gmail.com

ABSTRAK

Coping stress merupakan proses yang terjadi dalam diri individu pada saat ia mengalami stress. Lebih dari 50% ibu mengalami perubahan emosi langsung sejak melahirkan hingga kurun waktu dua minggu. Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Hal ini juga berkaitan dengan perubahan psikologis dan permasalahan coping stress yang muncul pada ibu yang memiliki bayi usia 0-9 bulan. Gejalanya seperti mood swings, mudah menangis ataupun marah, sakit kepala, dan muncul perasaan tidak suka terhadap bayinya atau anggota keluarga lain. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui coping stress pada ibu yang memiliki bayi usia 0-9 bulan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Populasi pada penelitian ini berdomisili di Sukoharjo, Jawa Tengah yang berusia 21-26 tahun. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang. Pengambilan data dilakukan dengan metode observasi non partisipan dengan jenis observasi terstruktur, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki perilaku coping stress yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal seperti perubahan hormon dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti faktor lingkungan keluarga pada periode mengasuh bayi. Coping stress yang dimiliki oleh ketiga subjek dianalisis menggunakan aspek dari Lazarus & Folkman (1984) yaitu problem focused coping dan emotion focused coping.

Kata Kunci: *Bayi 0-9 bulan, Coping Stress, Dewasa*

COPING STRESS OF BABIES AGED 0-9 MONTHS' MOTHERS

Firda Khoiriyah Hadi
Dian Yudhawati

Psychology Study Program
Faculty of Business & Humanities
Yogyakarta University of Yogyakarta
Email: firdakhoiriyah12@gmail.com

ABSTRACT

Stress coping is a process that occurs within an individual when they are experiencing stress. More than 50% of mothers experience emotional changes immediately after giving birth up to a period of two weeks. The age of 0-24 months is a period of rapid growth and development, so it is often termed as a golden period as well as a critical period. This is also related to psychological changes and stress coping problems that arise in mothers who have babies aged 0-9 months. Symptoms include mood swings, crying or anger, headaches, and feelings of dislike towards their baby or other family members. This study specifically aims to determine stress coping in mothers who have babies aged 0-9 months. The research method used was qualitative with a case study approach. The population in this study lives in Sukoharjo, Central Java, aged 21-26 years. Subject selection using purposive sampling technique. The subjects in this study consisted of three people. Data were collected using non-participant observation method with structured observation, semi-structured interviews and documentation. The results showed that the three subjects had stress coping behaviors that were influenced by two factors, namely, internal factors such as hormonal changes and external factors that come from outside the individual such as family environmental factors in the period of parenting a baby. Coping stress owned by the three subjects was analyzed using aspects of Lazarus & Folkman (1984), namely problem focused coping and emotion focused coping.

Keywords: *Infant 0-9 months, Coping Stress, Adult*