

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Virginia Satir mengistilahkan signifikansi komunikasi dalam suatu hubungan sebagai fundamentalnya pernapasan untuk bertahan hidup (Beebe, Beebe & Redmond, 2014 : 1). Hal ini mengindikasikan bahwa manusia sebagai makhluk sosial, tidak dapat terlepas dari proses komunikasi dengan sesama untuk menjalankan berbagai macam aktivitas sehari-hari, di mana komunikasi yang dilakukan satu diantara lain adalah komunikasi interpersonal. Menurut Littlejohn, komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian dan penerimaan suatu pesan secara tatap muka yang hanya dilakukan oleh dua individu, sehingga memungkinkan setiap pihak yang terlibat dapat melihat reaksi lawan bicara secara langsung (Maulida, 2019). Selain itu, Joseph DeVito menyatakan bahwa komunikasi interpersonal sebagai bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal yang berlangsung antara dua orang atau lebih, dalam lingkup hubungan intim seperti keluarga atau secara lebih spesifik, pasangan suami istri (Vinsen, 2017).

Dalam kajian komunikasi, suatu hubungan dipandang sebagai pola interaksi responsif yang bersifat dinamis dikarenakan adanya perubahan yang konstan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya dalam mengamati dan juga memahami perubahan dalam proses percakapan untuk menanggulangi persoalan kontradiktif antarpribadi yang dapat timbul selama proses tersebut, seperti mana yang dibahas oleh Littlejohn

(Fajar, 2013). Permasalahan yang muncul dalam suatu hubungan mampu mengemukakan perasaan serta perilaku *tense/uptight* sehingga membuka peluang akan terjadinya ketegangan di antara pasangan dalam hubungan tersebut.

Teori komunikasi dalam tataran komunikasi interpersonal yang menyinggung persoalan kontradiktif sehingga mengakibatkan adanya ketegangan secara berkelanjutan dalam suatu hubungan, salah satunya adalah teori dialektika relasional yang mengikhtisarkan pengembangan mengelola ketegangan dalam hubungan melalui komunikasi (Lestari, 2015). Berdasarkan hasil analisis oleh Leslie Baxter dan Barbara Montgomery, suatu hubungan romantika seperti pasangan suami istri, membelenggu ketegangan karena potensi munculnya kontradiksi yang tidak dapat dihindari oleh pasangan (Sakina, 2014). Untuk mempersempit penafsiran akan teori dialektika relasional dalam lingkup hubungan suami dan istri, secara garis besar berlandaskan pada konflik atau ketegangan yang dipicu oleh persoalan kontradiktif seperti adanya pemaksaan keinginan satu pihak dalam hubungan tersebut.

Pada dasarnya, hubungan romantika yang telah berjalan selama periode waktu yang lama akan berjumpa dengan sejumlah keputusan besar yang membutuhkan banyak pertimbangan secara berulang kali, seperti pernikahan (Novilia, 2018). Pernikahan sendiri merupakan jenjang awal dari perjuangan bersama untuk membangun hubungan yang berpondasi kokoh, karena prosesnya yang panjang tak terhindarkan akan dihadapi dengan persoalan rumah tangga yang mendera (Eva Y., 2022). Pernikahan juga diibaratkan sebagai tahapan hidup untuk mempersiapkan diri

akan jenjang berikutnya, yaitu menjadi orang tua, yang di mana seorang istri akan menghadapi fenomena psikologis, yaitu itu kehamilan.

Namun, apakah kehamilan sebuah berkah atau justru merupakan beban yang terselubung bagi seorang Ibu? Pada umumnya, masa kehamilan tidak terlepas dengan pemberian saran dan nasihat dari cerita pengalaman oleh keluarga maupun kerabat terdekat kepada calon Ibu. Proses berbagi ilmu ini dilakukan untuk memastikan para calon Ibu dapat memaksimalkan kesehatan dirinya dan bayi sebelum melahirkan. Meskipun begitu, tidak banyak yang membicarakan pengalaman dan perjuangan mereka pasca melahirkan secara publik, di mana para Ibu mengalami serangkaian perubahan fisiologis maupun psikologis secara mendalam (Penn Psychiatry, tt). Hal ini diakibatkan karena terbentuknya kepercayaan stigma negatif yang telah berakar kukuh seiring dengan tekanan untuk tetap diam mengenai masalah kesehatan mental, ditambah pula dengan dukungan ketersediaan fasilitas infrastruktur serta tenaga kerja ahli sebagai kontributor penolong utama yang masih berjumlah sedikit dan belum memadai.

Hasil penelitian oleh Debra F. Bruce (2020) mengungkapkan bahwa perubahan kimia yang terjadi setelah melahirkan melibatkan penurunan hormon secara signifikan. Alhasil, perubahan kimia yang disertai dengan perubahan psikologis memberi ruang untuk terjadinya peningkatan risiko depresi berat untuk para Ibu baru. Proses penantian yang dialami oleh seorang Ibu akan buah hati dapat memicu awal tahap bertunasnya serangkaian pertanyaan yang bersifat meragukan terhadap dirinya sebagai calon Ibu, di mana rasa keraguan secara berkesinambung dapat berujung pada

pembentukan antisipasi yang tidak sehat untuk kesehatan mental Ibu. Hasil dari keraguan yang berkelanjutan berpotensi dalam meningkatkan kemungkinan Ibu menderita *postpartum depression* atau depresi pasca melahirkan. Amber Anderson-Nyberg menyatakan bahwa gangguan mental ini menitikberatkan faktor rasa bersalah berat seorang Ibu pada korban yakni dirinya sendiri dan anaknya (Haven, 2017).

*Postpartum depression* seringkali disalah artikan sebagai *postpartum blues* atau yang dikenal sebagai *baby blues*. Perbedaan antara kedua gangguan depresi pasca melahirkan dapat dilihat dari segi gejala dan jangka waktu, di mana Ibu yang mengalami *postpartum depression* merasakan gejala yang lebih intens dengan jangka waktu yang lebih lama. Gangguan mental pasca melahirkan ini memperkeruh kemampuan Ibu dalam merawat serta menjaga buah hatinya dan menyebabkan Ibu mengalami kesukaran dalam menangani pekerjaan sehari-hari, karena pikiran yang dikelabui oleh keraguan secara berlebihan (Mayo Clinic, 2022). Depresi merupakan masalah yang cenderung umum dialami oleh seorang Ibu setelah melahirkan, di mana diperkirakan 1 dari 9 Ibu baru mengalami *postpartum depression* (Office on Women's Health, 2021).

Gangguan mental ini tidak hanya dialami oleh Ibu saja melainkan seseorang yang baru menjadi seorang Ayah pun dapat mengalami *postpartum depression*, atau yang biasanya disebut juga dengan *paternal postpartum depression*. Kenyataannya, berdasarkan sebuah penelitian *Journal of American Medical Association* sekitar 10% ayah mengalami depresi sebelum dan/atau sesudah bayi mereka lahir (Jaworski, 2022). Kontinuitas gangguan mental ini dapat berdampak buruk terhadap hubungan antara

pasangan serta perkembangan anak, dikarenakan pembentukan jarak khayalan diantara mereka (Cleveland Clinic, 2019).

Beberapa hal yang dapat memicu terjadinya depresi pasca melahirkan antara lain adalah terjadinya konflik dalam pernikahan, ambivalensi mengenai kehamilan, memiliki riwayat gangguan disforik pramenstruasi, memiliki anak dengan kebutuhan khusus atau masalah kesehatan kronis, memiliki anak kembar, dukungan sosial yang terbatas, faktor usia saat hamil yang dapat mempengaruhi *self-image*, dan lain sebagainya (Bruce, 2020). Saat beberapa masalah mulai memicu Ibu baru, gejala-gejala gangguan mental pasca melahirkan cenderung tampak dan berkembang dalam beberapa minggu pertama setelah Ibu melahirkan.

Pengobatan untuk *postpartum depression* serupa dengan pengobatan untuk jenis depresi lainnya namun tetap perlunya penyesuaian dengan gejala, tingkat keparahan, dan preferensi pribadi. Salah satu pengobatan utama adalah dengan bergabung dalam *support group* (McNiff, 2022). Di sisi lain, *National Institute of Mental Health* (tt) menganjurkan *Interpersonal Therapy* (IPT) yang dapat dijadikan sebagai salah satu perawatan dalam membantu pengidap *postpartum depression*, di mana IPT ini merupakan terapi berbasis bukti ilmiah (*Evidence-Based Treatment*). Perawatan ini dianjurkan dengan gagasan dasar bahwa peristiwa interpersonal dan kehidupan saling mempengaruhi suasana hati. Terapi IPT bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dalam suatu hubungan, mengembangkan jaringan dukungan sosial, dan mengembangkan harapan yang realistis sehingga dapat

membantu pihak yang terlibat dalam hubungan tersebut dalam menghadapi krisis masalah yang dapat memicu depresi (NIMH, tt).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Kemampuan dalam berkomunikasi menjadi sebuah esensi untuk bertahan dalam suatu hubungan, dikarenakan signifikansi komunikasi yang pada dasarnya mampu menjaga keharmonisan hubungan dalam sebuah keluarga (Setyawan, 2021). Dalam tahap penerimaan kelahiran anak dalam keluarga, hubungan interpersonal antar suami istri dengan tandas akan mengalami turbulensi yang terpicu melalui konflik akibat pertentangan atau kontradiksi dalam berpendapat dan kepentingan (Maulida, 2019). Dengan adanya perbedaan latar belakang keluarga, adat istiadat, budaya, nilai agama dan lain sebagainya dari kedua pihak pasangan suami istri akan menyebabkan adanya perbedaan dalam pola mengasuh anak. Pendapat dan keinginan yang berkontradiktif dalam mengasuh anak menjadi salah satu persoalan yang lambat laun akan merenggangkan komunikasi dalam hubungan sebagai orang tua baru.

Konflik dari hasil persoalan kontradiksi yang terjadi pun menginisiasi adanya ketegangan dalam hubungan, yang kemudian diikuti dengan ketidakpuasan yang dirasakan oleh kedua belah pihak. Tuntutan keluarga, stabilitas keadaan ekonomi, dan ekspektasi atau tekanan untuk diterima merupakan beberapa contoh faktor yang dipandang sebagai ancaman dalam keharmonisan hubungan yang dialami oleh pasangan suami istri yang baru beralih menjadi orang tua. Perasaan yang tidak

terpuaskan ditambah pula dengan berbagai faktor yang dipandang sebagai ancaman dalam suatu hubungan menjadi pemicu terjunnya pasangan dalam lubang depresi.

Peristiwa yang terjadi dalam hubungan tersebut disinggung dalam teori komunikasi konstitutif yang kini sudah berpusat pada artikulasi perjuangan wacana yang bersaing, yaitu teori dialektika relasional (Littlejohn & Foss, 2009 : 124). Leslie Baxter mengikhtisarkan bahwa hubungan dialektis merupakan ketegangan dalam suatu hubungan yang dikelola melalui pembicaraan secara terkoordinir (Littlejohn, Foss & Oetzel 2017 : 246). Baxter menyatakan bahwa umumnya teori dialektika relasional berpusat pada kontradiksi dari komunikasi interpersonal dalam hubungan, di mana terdapat tiga dialektika umum yaitu (1) keinginan untuk menjadi dekat dan terpisah, (2) keinginan untuk prediktabilitas dan spontanitas, dan (3) keinginan untuk terbuka dan privasi (Littlejohn & Foss, 2009 : 550).

Tidak dapat dipungkiri bahwa komunikasi menyatukan hubungan antarmanusia dengan persamaan yang dimiliki, namun sekaligus juga memelihara dan mengelola perbedaan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa teori dialektika relasional merujuk pada pembahasan mengenai persoalan kontradiktif dalam suatu hubungan yang mencerminkan munculnya ketegangan ketika terdapat adanya kontradiksi dalam suatu hubungan, dan bagaimana mereka mampu mempertahankan hubungan tersebut. Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana dialektika relasional pasangan dengan depresi pasca melahirkan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah yakni bagaimana dialektika relasional pasangan suami istri dengan depresi pasca melahirkan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dialektika relasional pasangan suami istri dengan depresi pasca melahirkan.

### **1.5 Signifikansi Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penulis dapat memberikan manfaat dalam dua bagian yakni :

#### **1.5.1 Akademis/Teoritis**

1. Menambahkan sumbangan literatur mengenai dialektika relasional pasangan dengan depresi pasca melahirkan.
2. Berkontribusi dalam menawarkan hasil analisis penelitian yang diperoleh sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.5.2. Praktis/Sosial**

Hasil analisis penelitian dapat dimanfaatkan pembaca sebagai informasi praktis mengenai dialektika relasional pasangan dengan depresi pasca melahirkan, terutama bagi pasangan yang ingin menikah di mana belum sepenuhnya mengerti signifikannya komunikasi dalam

suatu hubungan. Dengan demikian melalui hasil penelitian ini, orang tua baru dapat lebih mudah menyadari jika terdapatnya masalah komunikasi sehingga dapat mengantisipasi masalah komunikasi terlebih dahulu.

### **1.6 Batasan Penelitian**

Mengingat masih berlangsungnya pandemi covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk membatasi pertemuan secara langsung serta keinginan partisipan penelitian untuk melakukan wawancara secara online karena memiliki anak kecil yang lebih rawan tertular virus covid-19, penelitian ini pun mengalami keterbatasan dalam mewawancarai serta mengobservasi para partisipan penelitian secara langsung dalam memperoleh maupun mendokumentasi hasil wawancara. Maka dari itu, untuk wawancara secara online melalui ruang virtual perbincangan, peneliti akan mengobservasi sifat atau sikap partisipan melalui bagaimana cara mereka menjawab pertanyaan dari segi pemilihan kata, penggunaan kata singkat, memberikan jawaban panjang atau singkat, serta apabila ada jawaban yang dihapus.

### **1.7 Sistematika Penelitian**

Penyusunan penulisan penelitian secara sederhana akan dibagi menjadi enam bab utama, yaitu :

#### **I. Pendahuluan**

Bab pertama terdiri dari penjelasan singkat tentang masalah yang dibahas dalam skripsi, sehingga pembaca dapat mengenal serta memahami topik masalah tersebut dengan baik. Beberapa poin penting yang termasuk dalam bab ini adalah latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

## **II. Objek dan/atau Subjek Penelitian**

Bab kedua menjelaskan siapa dan apa yang menjadi fokus topik penelitian yang diteliti oleh peneliti.

## **III. Tinjau Pustaka**

Bab ketiga mencakup referensi elaborasi komprehensif dari studi sebelumnya yang digunakan agar dapat membangun pemahaman kuat untuk para pembaca penelitian ini.

## **IV. Metodologi Penelitian**

Bab keempat menjelaskan metodologi dan cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian.

## **V. Hasil dan Pembahasan**

Bab kelima terdiri dari analisis penelitian yang dilakukan secara mendalam dari serangkaian data yang telah dikumpulkan peneliti, di mana seluruh data akan diurutkan ke dalam sub bab dengan tujuan untuk

mempermudah pembaca dalam memahami penelitian. Selain itu, bab ini juga menjelaskan hubungan antara data dengan pemahaman teoritis ilmiah.

## **VI. Kesimpulan dan Saran**

Bab ini mencakup kesimpulan dari seluruh isi penelitian makalah beserta dengan saran untuk penelitian lebih lanjut seputar dengan topik penelitian.

