

Pengaruh Baby Blues pada Interaksi Ibu dan Kesejahteraan Emosional Anak

Dyah Ageng Pramesty Koenarso^{1*}, Ayu Fajarwati², Annisa Herlida Sari³

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

²Universitas Setia Budhi Rangkasbitung

³Institut Agama Islam Negeri Metro

*email Korespondensi : dyahagenk@gmail.com

Abstract: This article explores the impact of Baby blues on the emotional well-being of young children, focusing on how this condition affects emotional attachment and the quality of interaction between mother and child. Baby blues is a common condition experienced by mothers postpartum and can negatively influence family dynamics, particularly in child-rearing. This study occupies a significant position in the discourse of child developmental psychology by highlighting the often-overlooked emotional impact of Baby blues on children. Using a qualitative method with in-depth interviews of ten mothers who experienced Baby blues, this research employs attachment theory to analyze the collected data. The findings reveal that children of mothers with Baby blues tend to experience emotional issues such as anxiety, insecurity, and stress, which correlate with decreased interaction quality and emotional distance between mother and child. The conclusion of this study underscores the importance of early intervention and strong social support for mothers experiencing Baby blues, as well as the development of holistic strategies to minimize the negative impact on the emotional well-being of children. These findings contribute significantly to the development of policies and interventions aimed at supporting the emotional well-being of young children in families affected by Baby blues.

Keywords: *Baby blues; Child Emotional Well-Being; Early Intervention; Mother-Child Interaction; Social Support*

Abstrak: Artikel ini mengeksplorasi dampak *Baby blues* terhadap kesejahteraan emosional anak usia dini, dengan fokus pada bagaimana kondisi ini memengaruhi keterikatan emosional dan kualitas interaksi antara ibu dan anak. *Baby blues* merupakan kondisi yang umum dialami oleh ibu pasca-melahirkan dan dapat berpengaruh negatif terhadap dinamika keluarga, terutama dalam hal pengasuhan anak. Studi ini menempati posisi penting dalam wacana psikologi perkembangan anak dengan menyoroti dampak emosional yang sering terabaikan dari *Baby blues* pada anak-anak. Menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap sepuluh ibu yang mengalami *Baby blues*, penelitian ini memanfaatkan teori keterikatan emosional untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Temuan menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang mengalami *Baby blues* cenderung mengalami masalah emosional seperti kecemasan, ketidakamanan, dan stres, yang berkorelasi dengan penurunan kualitas interaksi dan jarak emosional antara ibu dan anak. Kesimpulan penelitian ini menekankan pentingnya intervensi dini dan dukungan sosial yang kuat untuk ibu yang mengalami *Baby blues*, serta pengembangan strategi holistik untuk meminimalkan dampak negatif pada kesejahteraan emosional anak. Temuan ini

memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan emosional anak usia dini dalam konteks keluarga yang mengalami *Baby blues*.

Kata Kunci: *Baby Blues; Dukungan Sosial; Interaksi Ibu-Anak; Intervensi Dini; Kesejahteraan Emosional Anak*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan dan persalinan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang ibu yang sering kali diiringi dengan berbagai perubahan fisik dan emosional. Salah satu fenomena yang kerap muncul pasca persalinan adalah *Baby blues*, atau dikenal juga sebagai postpartum blues. Kondisi ini ditandai oleh perubahan mood yang cepat, perasaan sedih, kecemasan, mudah tersinggung, kelelahan ekstrem, dan sering kali berlangsung antara dua hingga empat belas hari setelah melahirkan. Meskipun biasanya mereda dengan sendirinya tanpa intervensi medis, *Baby blues* dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan ibu dan anak jika tidak ditangani dengan baik. Dampak *Baby blues* pada anak usia dini tidak boleh diabaikan, terutama karena periode awal perkembangan anak sangat bergantung pada keterikatan emosional yang kuat antara ibu dan anak. Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan ibu untuk memberikan respons yang sensitif terhadap kebutuhan emosional dan fisik anak, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas keterikatan emosional. Selain itu, bayi yang diasuh oleh ibu yang mengalami *Baby blues* berkepanjangan berisiko menghadapi gangguan perkembangan psikososial, seperti kesulitan membangun rasa percaya, keterlambatan dalam perkembangan emosional, atau masalah perilaku di kemudian hari.

Menurut penelitian oleh O'Hara & McCabe (2013) sekitar 50-80% wanita melaporkan mengalami *Baby blues* setelah melahirkan. Meskipun tidak selalu memerlukan penanganan medis, penting untuk diwaspadai karena dapat menjadi pintu gerbang menuju kondisi yang lebih serius seperti depresi pascapersalinan (*postpartum depression*). *Baby blues* disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis dan psikologis. Setelah melahirkan, tubuh wanita mengalami perubahan hormonal yang signifikan, terutama penurunan kadar estrogen dan progesteron. Selain perubahan hormonal, faktor psikososial seperti stres akibat tanggung jawab baru, kurang tidur, dan rasa ketidakmampuan dalam merawat bayi juga turut berkontribusi terhadap munculnya *Baby blues*. Penelitian yang dilakukan oleh Bloch et al., (2003) menunjukkan bahwa wanita dengan riwayat gangguan *mood* atau depresi sebelumnya memiliki risiko lebih tinggi mengalami *Baby blues*. Selain itu, dukungan sosial yang kurang dari pasangan atau keluarga juga dapat memperburuk kondisi ini. Dampak utama *Baby blues* pada ibu adalah gangguan kesejahteraan emosional yang dapat mempengaruhi interaksi antara ibu dan anak. Ibu yang mengalami *Baby blues* sering merasa tidak mampu atau tidak percaya diri dalam merawat bayinya. Hal ini dapat mengganggu pembentukan ikatan emosional antara ibu dan anak, yang dikenal sebagai *bonding*. Menurut Bowlby (1999) *attachment* atau keterikatan yang kuat antara ibu dan anak pada masa awal kehidupan sangat penting untuk perkembangan emosional anak. Jika ikatan ini terganggu, anak dapat mengalami berbagai masalah emosional dan perkembangan di kemudian hari. Kesejahteraan emosional anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dengan orang tua, terutama ibu. Ketika seorang ibu mengalami *Baby blues*, respons emosionalnya terhadap kebutuhan anak dapat terganggu. Misalnya, ibu mungkin menjadi kurang responsif terhadap tangisan anak atau cenderung merasa cemas berlebihan, yang pada gilirannya dapat menciptakan lingkungan emosional yang tidak stabil bagi anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang ibunya mengalami gangguan *mood postpartum* lebih

rentan mengalami masalah emosional dan perilaku, seperti kecemasan, kesulitan dalam mengatur emosi, dan masalah dalam berinteraksi sosial (Goodman et al., 2011). Efek ini dapat terlihat sejak dini dan berpotensi berlanjut hingga anak mencapai usia sekolah.

Al-Qur'an dan hadits mengakui peran besar seorang ibu dalam mendidik anak-anaknya dan memberikan pengasuhan yang baik. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt berfirman: "Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapuhnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu." (QS. Luqman: 14). Ayat ini menekankan pentingnya menghargai jerih payah seorang ibu dalam mengasuh anak, serta peran sentralnya dalam membentuk kehidupan emosional dan spiritual anak.

Dalam Islam, pentingnya dukungan keluarga juga sangat ditekankan. Peran ayah sangat penting dalam membantu mengurangi dampak *Baby blues* pada kesejahteraan emosional anak (Baldy et al., 2023; Koearso, 2024; Planalp & Braungart-Rieker, 2016). Peran ayah dalam membantu istri selama masa-masa pengasuhan sangat dihargai, karena dukungan yang diberikan suami tidak hanya meringankan beban ibu, tetapi juga memelihara harmoni rumah tangga. Rasulullah saw, dalam berbagai riwayat sering menekankan sikap saling membantu dalam keluarga dan perlunya suami mengambil peran aktif dalam membantu istri dalam tugas-tugas rumah tangga, terutama setelah kelahiran anak. Ayah yang mendukung dan terlibat dalam perawatan anak dapat membantu menstabilkan lingkungan emosional dalam keluarga, memberikan dukungan emosional kepada ibu, serta memastikan bahwa kebutuhan emosional anak terpenuhi. Studi yang dilakukan oleh Ramchandani et al., (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak pada masa postpartum dapat mengurangi risiko masalah emosional dan perilaku pada anak. Dukungan ayah juga dapat membantu ibu pulih lebih cepat dari *Baby blues*, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas interaksi antara ibu dan anak.

Mengingat dampak signifikan dari *Baby blues* pada kesejahteraan emosional anak, penting untuk mengimplementasikan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan antara lain: 1) Memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu setelah melahirkan dapat membantu meringankan gejala *Baby blues*. Keluarga, teman, dan komunitas memainkan peran penting dalam mendukung ibu selama periode postpartum. 2) Program pendidikan yang mempersiapkan ibu untuk menghadapi tantangan emosional setelah melahirkan dapat membantu mengurangi kejadian *Baby blues*. Ini termasuk informasi tentang perubahan hormonal, manajemen stres, dan pentingnya dukungan sosial. 3) Jika gejala *Baby blues* berlanjut atau memburuk, konseling atau terapi psikologis dapat menjadi intervensi yang efektif. Terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti membantu mengurangi gejala *Baby blues* dan mencegah perkembangan depresi postpartum.

Baby blues adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak ibu setelah melahirkan, tetapi dampaknya dapat meluas hingga mempengaruhi kesejahteraan emosional anak usia dini. Keterikatan emosional antara ibu dan anak sangat penting dalam perkembangan anak, dan gangguan dalam hubungan ini akibat *Baby blues* dapat memiliki konsekuensi jangka panjang. Peran ayah dan dukungan sosial yang memadai sangat penting dalam membantu ibu mengatasi *Baby blues* dan memastikan kesejahteraan emosional anak tetap terjaga. Dengan intervensi yang tepat, dampak negatif *Baby blues* dapat diminimalisir, sehingga anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang stabil dan mendukung perkembangan emosionalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *Baby blues* terhadap kesejahteraan emosional anak usia dini, dengan fokus pada bagaimana kondisi ini memengaruhi kualitas interaksi antara ibu dan anak. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan

untuk menganalisis lebih dalam mengenai mekanisme yang terlibat dalam hubungan tersebut, serta bagaimana peran *Baby blues* dalam mengubah dinamika emosional antara ibu dan anak di masa-masa awal perkembangan. Melalui eksplorasi strategi-strategi yang dapat diterapkan, penelitian ini juga berupaya menemukan cara-cara efektif untuk meminimalkan dampak negatif *Baby blues* terhadap perkembangan emosional anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai dampak kondisi emosional ibu pada perkembangan anak usia dini, khususnya mengenai *Baby blues*. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian mengenai dampak spesifik *Baby blues* pada kesejahteraan emosional anak, yang selama ini masih kurang mendapat perhatian. Penelitian ini merupakan langkah awal yang penting dalam memahami bagaimana *Baby blues* mempengaruhi kesejahteraan emosional anak usia dini dan bagaimana kita dapat membantu ibu dan anak untuk melalui masa-masa sulit ini dengan dukungan yang memadai.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman ibu yang mengalami *Baby blues* dan bagaimana kondisi tersebut memengaruhi interaksi mereka dengan anak. Pendekatan kualitatif sangat sesuai untuk mengeksplorasi fenomena kompleks yang melibatkan dinamika emosional, sebagaimana disarankan oleh Creswell (2014) yang menyatakan bahwa pendekatan kualitatif efektif untuk memahami pengalaman subjektif dan konteks sosial tertentu. Selain itu, Sandelowski (2000) menekankan bahwa pendekatan deskriptif kualitatif ideal digunakan ketika tujuan penelitian adalah untuk memberikan deskripsi langsung dari fenomena tanpa manipulasi data yang berlebihan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika yang melindungi kesejahteraan subjek penelitian. Semua subjek penelitian memberikan persetujuan secara sukarela setelah diberi informasi yang jelas mengenai tujuan, manfaat, dan potensi risiko dari penelitian ini (*informed consent*). Partisipasi mereka bersifat sukarela, dan mereka memiliki hak untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menjaga privasi dan kerahasiaan identitas subjek.

Subjek penelitian ini terdiri dari ibu yang baru melahirkan dan mengalami gejala *Baby blues*, serta anak usia dini mereka yang berusia antara 0 hingga 3 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, yang menurut Patton (2002) merupakan teknik *sampling* yang efektif untuk memilih individu dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi subjek adalah ibu yang memiliki riwayat atau saat ini mengalami *Baby blues*, yang diidentifikasi melalui kuesioner screening awal dan wawancara mendalam. Semua subjek diberitahu tentang hak mereka untuk tetap anonim, dan persetujuan diberikan sebelum partisipasi. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa subjek penelitian memiliki pengalaman langsung yang sesuai dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan durasi rata-rata 45-60 menit per sesi, yang berlangsung selama dua minggu. Wawancara menggunakan format semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka, seperti: “Bagaimana pengalaman Anda selama menghadapi *Baby blues*?” dan “Bagaimana kondisi ini memengaruhi interaksi Anda dengan anak?”. Pertanyaan ini dirancang untuk menggali narasi yang kaya tentang pengalaman emosional ibu. Subjek diberi kesempatan untuk mengoreksi atau menarik informasi yang dianggap sensitif atau pribadi. Observasi dilakukan di rumah subjek untuk menangkap interaksi sehari-hari antara ibu dan anak dalam lingkungan alami mereka. Teknik observasi non-partisipan digunakan, di mana

peneliti mencatat pola interaksi, respons emosional, dan keterlibatan ibu dalam aktivitas anak. Selama proses observasi, peneliti menjaga jarak yang sopan dan tidak mengganggu kenyamanan subjek. Peneliti juga memastikan bahwa subjek merasa nyaman dan aman selama pengamatan.

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi kemudian ditranskrip, diorganisasi, dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Braun & Clarke (2006) menjelaskan bahwa analisis tematik memungkinkan identifikasi pola atau tema utama dalam data kualitatif, yang relevan untuk memahami dampak *Baby blues* pada kesejahteraan emosional anak. Proses analisis melibatkan pengkodean data secara manual untuk mengidentifikasi tema-tema seperti “penurunan responsivitas emosional” dan “keterikatan emosional yang tidak aman”. Penelitian ini dilakukan di lingkungan rumah subjek di wilayah perkotaan dan semi-perkotaan, yang dipilih untuk memberikan konteks sosial dan budaya yang lebih beragam. Prosedur pelaksanaan wawancara melibatkan pengaturan waktu yang fleksibel sesuai dengan kenyamanan ibu, dengan memperhatikan privasi dan kenyamanan subjek selama proses pengumpulan data. Semua wawancara direkam dengan izin subjek, dan catatan lapangan digunakan untuk melengkapi data dari observasi. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana *Baby blues* memengaruhi interaksi ibu dan anak, serta memberikan rekomendasi intervensi yang relevan berdasarkan temuan empiris.

Peneliti berkomitmen untuk melaksanakan penelitian ini dengan penuh tanggung jawab, memastikan bahwa hak-hak dan kesejahteraan subjek dihormati sepanjang proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Baby blues* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional anak usia dini, terutama dalam hal keterikatan emosional dan responsivitas ibu. Temuan ini sejalan dengan teori keterikatan emosional yang menekankan pentingnya ikatan awal antara ibu dan anak dalam membentuk pondasi emosional yang sehat bagi anak. Dalam konteks *Baby blues*, penurunan kualitas interaksi antara ibu dan anak dapat menyebabkan keterikatan yang tidak aman, yang berdampak pada perkembangan emosional anak. Teori keterikatan emosional yang dikemukakan oleh Bowlby dan Ainsworth menyatakan bahwa keterikatan yang aman antara anak dan pengasuh utama adalah krusial bagi perkembangan emosional anak (Flaherty & Sadler, 2011). Penurunan kualitas interaksi ibu dan anak akibat *Baby blues* dapat menyebabkan keterikatan yang tidak aman, yang berdampak negatif pada perkembangan emosional anak. Hal ini didukung oleh Webb & Ayers (2015), yang menunjukkan bahwa depresi pascapersalinan dapat mengurangi kemampuan ibu untuk merespons kebutuhan emosional anak secara tepat, sehingga meningkatkan risiko masalah emosional pada anak. Penelitian ini menemukan bahwa ibu yang mengalami *Baby blues* sering kali menunjukkan penurunan responsivitas dan emosional yang terhubung dengan keterikatan yang kurang aman pada anak-anak mereka. Hal ini dikonfirmasi oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa depresi pasca-melahirkan, termasuk *Baby blues*, dapat mempengaruhi kemampuan ibu untuk merespons kebutuhan emosional anaknya dengan tepat, sehingga meningkatkan risiko masalah emosional pada anak (Jones et al., 2021).

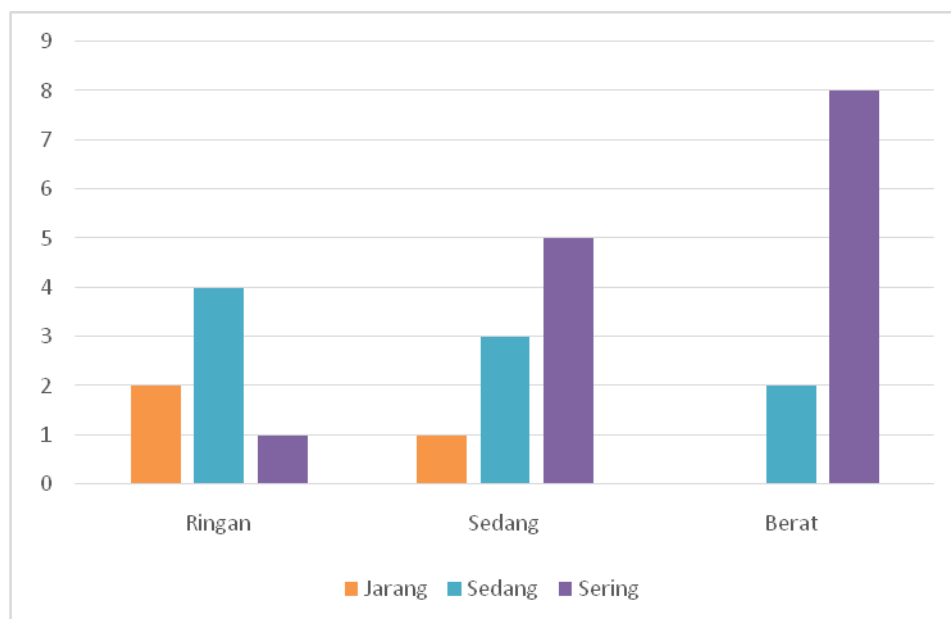
Pengaruh *Baby blues* terhadap Kesejahteraan Emosional Anak Usia Dini

Penelitian ini menemukan bahwa *Baby blues* secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional anak usia dini. Mayoritas ibu yang diwawancarai melaporkan

bahwa anak-anak mereka menunjukkan tanda-tanda keterikatan emosional yang tidak aman. Anak-anak ini cenderung lebih rewel, mengalami kesulitan tidur, dan kurang mampu menenangkan diri dibandingkan dengan anak-anak yang ibunya tidak mengalami *Baby blues*. Seperti yang disampaikan oleh Ibu G, "Anak saya menjadi sangat rewel, terutama di malam hari. Dia sulit sekali tidur dan selalu menangis tanpa alasan yang jelas." Pernyataan ini menunjukkan dampak nyata dari kelelahan emosional dan fisik ibu selama *Baby blues* terhadap anak. Kondisi ini mengakibatkan anak merasa tidak aman, seperti yang dijelaskan oleh Crugnola et al. (2019), bahwa pengalaman buruk ibu di masa lalu dapat memengaruhi keterikatan emosional dengan anak mereka. Peserta lain, Ibu H, menambahkan: "Saya merasa tidak sabar ketika anak menangis. Kadang saya biarkan dia menangis sampai suami saya yang menggendongnya." Dampak ini sebagian besar disebabkan oleh penurunan responsivitas ibu akibat kelelahan emosional dan fisik yang dialami selama masa *Baby blues*. Ketika ibu merasa kelelahan, mereka cenderung kurang mampu memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan anak. Hal ini menciptakan rasa tidak aman dan stres pada anak, yang memperburuk keterikatan emosional yang sudah tidak stabil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri & Putri (2022), yang menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang mengalami *Baby blues* cenderung lebih rewel, sulit tidur, dan kurang mampu menenangkan diri.

Penurunan kualitas keterikatan ini memiliki implikasi yang lebih luas terhadap perkembangan emosional anak. Jika dibiarkan, kondisi ini berpotensi membawa dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan anak, seperti yang dijelaskan dalam studi Davis & Carnelley (2023), Ranson & Urichuk (2008), dan Rees (2007). Dengan demikian, intervensi dini untuk mendukung ibu yang mengalami *Baby blues* menjadi sangat penting, tidak hanya untuk kesejahteraan ibu tetapi juga untuk mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

Hasil observasi juga menunjukkan adanya kurangnya responsivitas emosional dari ibu kepada anak, yang berkontribusi pada perkembangan emosional anak yang tidak optimal. Grafik 1 di bawah ini menunjukkan hubungan antara tingkat keparahan *Baby blues* dan frekuensi masalah emosional yang muncul pada anak usia dini.



Grafik 1. Hubungan antara Tingkat Keparahan *Baby blues* dan Frekuensi Masalah Emosional pada Anak Usia Dini

Keterangan: Tingkat Keparahan *Baby blues*: Dikategorikan menjadi Ringan, Sedang, Berat. **Frekuensi Masalah Emosional pada Anak:** Dikategorikan berdasarkan frekuensi pengamatan masalah emosional seperti rewel, kesulitan tidur, dan ketidakmampuan menenangkan diri (misalnya, Jarang, Sedang, Sering).

Dari grafik 1 tersebut, kita dapat mengamati bahwa semakin berat tingkat keparahan *Baby blues* yang dialami ibu, semakin sering anak mengalami masalah emosional seperti kerewelan, kesulitan tidur, dan ketidakmampuan menenangkan diri. Hal ini terlihat dari perbandingan batang untuk frekuensi masalah emosional dalam kategori tingkat keparahan yang berbeda. Misalnya, ibu dengan *Baby blues* yang berat cenderung memiliki anak yang mengalami masalah emosional sering dibandingkan dengan ibu yang hanya mengalami *Baby blues* ringan. Grafik 1 ini mendukung temuan bahwa *Baby blues* yang lebih parah berhubungan dengan peningkatan frekuensi masalah emosional pada anak usia dini, menekankan pentingnya intervensi untuk ibu yang mengalami *Baby blues* dalam rangka mendukung kesejahteraan emosional anak mereka.

Pengaruh Kondisi *Baby blues* terhadap Kualitas Interaksi Ibu dan Anak Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Baby blues* berdampak negatif terhadap kualitas interaksi antara ibu dan anak usia dini. Ibu yang mengalami *Baby blues* cenderung mengalami kesulitan dalam merespons kebutuhan anak dengan penuh kasih sayang dan konsistensi (Modak et al., 2023; Nagata et al., 2000; Saharoy et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian MacMillan et al. (2021), yang menemukan bahwa trauma emosional ibu mengurangi ketersediaan emosional dalam interaksi ibu-anak. Wawancara juga mengungkapkan bahwa kondisi *Baby blues* mempengaruhi kualitas interaksi antara ibu dan anak. Ibu yang mengalami *Baby blues* cenderung mengalami jarak emosional dengan anak mereka, yang terlihat dari frekuensi interaksi positif yang menurun.

Salah satu peserta, Ibu F menggambarkan pengalamannya: "Saya merasa begitu lelah dan tertekan sehingga saya jarang bermain dengan anak saya. Saya lebih sering membiarkannya bermain sendiri atau bersama ayahnya." Pernyataan ini mencerminkan adanya jarak emosional antara ibu dan anak yang dapat mengurangi frekuensi interaksi positif, seperti bermain, berbicara, atau berbagi momen bahagia. Peserta lain, Ibu M, menyebutkan: "Kadang saya hanya duduk diam sambil melihat anak bermain sendiri. Saya merasa tidak punya energi untuk ikut bermain dengannya." Akibatnya, anak kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang aman.

Temuan ini sejalan dengan teori *attachment* yang dikemukakan oleh John Bowlby, yang menyatakan bahwa ikatan emosional yang kuat antara ibu dan anak sangat penting untuk perkembangan psikologis anak yang sehat (Cassidy et al., 2013; Flaherty & Sadler, 2011; Van Der Horst et al., 2024). Tabel 1 merangkum beberapa pola interaksi yang umum ditemukan dalam penelitian ini, yang mengindikasikan adanya gangguan dalam ikatan antara ibu dan anak.

Tabel 1. Pola Interaksi Ibu dan Anak Usia Dini yang Dipengaruhi oleh *Baby blues*

Pola Interaksi	Deskripsi	Dampak pada Anak Usia Dini
Penurunan Kualitas Responsifitas Ibu	Ibu menjadi kurang responsif terhadap kebutuhan emosional dan fisik anak karena merasa lelah dan emosional tidak stabil.	Anak menjadi lebih rewel dan kesulitan menenangkan diri.
Jarak Emosional	Ibu mengalami kesulitan menjalin	Anak menunjukkan tanda-tanda

Pola Interaksi	Deskripsi	Dampak pada Anak Usia Dini
antara Ibu dan Anak	ikatan emosional yang kuat dengan anak karena perasaan apatis dan kelelahan.	keterikatan yang tidak aman.
Pengasuhan yang Tidak Konsisten	Ketidakmampuan ibu dalam menjaga rutinitas dan konsistensi dalam pengasuhan akibat mood yang fluktuatif.	Anak mengalami kebingungan dan ketidakstabilan emosional.
Penurunan Frekuensi Interaksi Positif	Ibu lebih jarang terlibat dalam interaksi positif seperti bermain, berbicara, atau memberi pujian pada anak.	Anak merasa diabaikan dan kurang mendapatkan perhatian.
Tingkat Stres yang Tinggi dalam Pengasuhan	Ibu mudah merasa stres dan frustrasi ketika mengasuh anak, yang sering kali terungkap dalam bentuk kekesalan atau tangisan.	Anak menjadi lebih sensitif dan mengalami stres.
Ketergantungan pada Anggota Keluarga Lain	Ibu cenderung mengandalkan anggota keluarga lain, seperti suami atau nenek, untuk menangani anak karena merasa tidak mampu.	Anak mungkin lebih dekat dengan anggota keluarga lain daripada ibunya.
Penggunaan Pengasuhan Pasif	Ibu lebih sering menggunakan metode pengasuhan pasif, seperti menyalakan TV atau memberikan gadget untuk menenangkan anak.	Anak kurang mendapatkan stimulasi yang cukup dan berisiko mengalami keterlambatan perkembangan sosial.
Keterbatasan Sentuhan Fisik	Ibu menghindari atau kurang memberikan sentuhan fisik seperti pelukan atau ciuman karena merasa lelah atau tidak nyaman.	Anak mungkin merasa kurang dicintai dan kurang aman.
Keterbatasan dalam Pemberian Kasih Sayang Verbal	Ibu jarang mengekspresikan kasih sayang melalui kata-kata seperti pujian, penghargaan, atau ungkapan cinta.	Anak bisa merasa kurang dihargai dan kurang percaya diri.
Penurunan Keterlibatan dalam Aktivitas Anak	Ibu sering kali tidak terlibat atau kurang partisipasi dalam aktivitas sehari-hari anak, seperti bermain atau membaca bersama.	Anak mungkin merasa terabaikan dan kehilangan kesempatan untuk belajar melalui interaksi dengan ibu.

Pada Tabel 1 di atas terlihat berbagai pola interaksi yang dipengaruhi oleh *Baby blues*, menyoroti bagaimana kondisi emosional ibu dapat mempengaruhi hubungan dan interaksi sehari-hari dengan anak usia dini. Dampak dari pola interaksi ini mencakup berbagai aspek kesejahteraan emosional dan perkembangan anak, seperti keterikatan yang tidak aman, ketidakstabilan emosional, serta penurunan stimulasi dan perhatian. Pola-pola ini menunjukkan pentingnya dukungan yang memadai untuk ibu yang mengalami *Baby blues* agar dapat menjalankan peran pengasuhan dengan lebih optimal dan mendukung perkembangan anak secara holistik.

Strategi untuk Meminimalkan Pengaruh Negatif *Baby blues* terhadap Perkembangan Emosional Anak

Penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa strategi yang dapat membantu meminimalkan dampak negatif *Baby blues* pada perkembangan emosional anak. Dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, serta intervensi psikologis dini seperti konseling, terbukti efektif dalam membantu ibu mengatasi gejala *Baby blues* dan memperbaiki kualitas interaksi dengan anak (De Sousa Machado et al., 2020; Risnah et al., 2023; Sari & Ansyah, 2016). Selain itu, program-program edukasi yang fokus pada kesehatan mental ibu baru dapat memberikan wawasan yang penting bagi ibu dalam mengelola perasaan mereka dan

menjaga kesejahteraan anak. Tabel 2 memberikan ringkasan strategi yang diidentifikasi dalam penelitian ini beserta tingkat efektivitasnya berdasarkan temuan empiris.

Tabel 2. Strategi untuk Meminimalkan Dampak Negatif *Baby blues* dan Efektivitasnya

Strategi	Deskripsi	Efektivitas
Dukungan Emosional dari Keluarga	Meningkatkan dukungan emosional kepada ibu melalui komunikasi intensif dan bantuan praktis dari anggota keluarga.	Sangat Efektif
Konseling dengan Psikolog atau Konselor	Sesi konseling secara rutin untuk membantu ibu mengelola emosi dan stres yang dialami selama periode <i>Baby blues</i> .	Sangat Efektif
Pendidikan dan Pemahaman tentang <i>Baby blues</i>	Memberikan informasi yang jelas kepada ibu dan keluarga tentang apa itu <i>Baby blues</i> dan bagaimana menghadapinya	Efektif
Manajemen Stres dan Relaksasi	Latihan pernapasan, yoga, atau meditasi untuk membantu ibu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.	Efektif
Penggunaan Kelompok Dukungan Ibu	Bergabung dengan kelompok dukungan ibu yang mengalami hal serupa untuk berbagi pengalaman dan dukungan.	Efektif
Peran Suami dalam Pengasuhan	Meningkatkan keterlibatan suami dalam pengasuhan dan tugas-tugas rumah tangga untuk meringankan beban ibu.	Cukup Efektif
Rutinitas Pengasuhan yang Konsisten	Menerapkan rutinitas yang konsisten dalam pengasuhan anak untuk memberikan rasa aman dan kestabilan emosional bagi anak.	Cukup Efektif
Intervensi Medis (jika diperlukan)	Menggunakan terapi medis seperti antidepresan yang diresepkan oleh dokter jika <i>Baby blues</i> berkembang menjadi depresi postpartum.	Cukup Efektif
Pendidikan tentang Pengasuhan Anak	Memberikan pelatihan kepada ibu tentang teknik pengasuhan anak usia dini untuk membangun keterampilan yang sehat.	Cukup Efektif
Istirahat dan Tidur yang Cukup	Mengatur waktu istirahat dan tidur yang cukup bagi ibu untuk memulihkan energi dan keseimbangan emosional.	Kurang Efektif

Tabel 2 di atas memberikan ringkasan berbagai strategi yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini untuk mengurangi dampak negatif *Baby blues* pada kesejahteraan emosional anak usia dini. Tingkat efektivitasnya diukur berdasarkan temuan empiris yang diperoleh dari wawancara dan observasi selama penelitian. Strategi yang melibatkan dukungan emosional langsung, konseling, dan pendidikan memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi, menunjukkan pentingnya intervensi yang fokus pada kesehatan mental ibu dan dukungan sosial yang kuat. Sebaliknya, strategi seperti manajemen tidur dan intervensi medis dianggap kurang efektif, terutama jika tidak didukung oleh langkah-langkah lain yang lebih proaktif. Strategi-strategi ini tidak hanya membantu ibu dalam mengatasi *Baby blues* tetapi juga berperan penting dalam memastikan kesejahteraan emosional anak usia dini.

Dalam wawancara, beberapa ibu juga mengungkapkan strategi yang mereka coba terapkan untuk mengurangi dampak *Baby blues* terhadap anak mereka. Misalnya, dukungan emosional dari pasangan dan keluarga diperoleh melalui komunikasi terbuka dan bantuan dalam pengasuhan sehari-hari. Ibu D menyatakan: "Suami saya sangat membantu, dia banyak mengambil alih tugas-tugas rumah tangga sehingga saya bisa beristirahat dan tidak terlalu stres." Dukungan semacam ini membantu ibu mengurangi stres dan kelelahan yang dialami selama *Baby blues* (Ribaudo et al., 2022). Peserta lain, Ibu S, menambahkan: "Ibu saya sering datang membantu mengurus cucunya. Kehadirannya sangat membantu saya merasa lebih tenang." Dengan berpartisipasi secara aktif dalam pengasuhan anak-anak, para

ayah tidak hanya meringankan beban istri tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak-anak mereka secara keseluruhan (Koenarso, 2024). Namun, meskipun strategi ini membantu mengurangi beban ibu, dampak emosional pada anak tetap terlihat. Beberapa ibu mengaku merasa bersalah karena tidak dapat memberikan perhatian penuh kepada anak mereka, hal tersebut semakin memperparah kondisi *Baby blues* dan menciptakan siklus negatif. Dukungan keluarga, konseling, dan edukasi pengasuhan adalah kunci untuk meminimalkan dampak negatif *Baby blues* (Arfan et al., 2024; Laela et al., 2018). Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi dini dan dukungan sosial yang kuat untuk ibu yang mengalami *Baby blues*.

Selain dukungan sosial, penting juga untuk mengembangkan strategi yang lebih holistik untuk membantu ibu mengelola *Baby blues* dan meminimalkan dampak negatifnya pada anak. Pelatihan dalam teknik pengasuhan yang responsif dan intervensi berbasis dukungan emosional dapat membantu ibu memperkuat keterikatan dengan anak mereka (Dalgaard et al., 2022). Kegiatan tersebut terdiri dari Pendidikan tentang *baby blues* yaitu memberikan informasi kepada ibu dan keluarga tentang cara mengelola *Baby blues* dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak. Hal ini sejalan dengan temuan Punamäki et al., (2021), yang menunjukkan bahwa edukasi pengasuhan dapat memperbaiki keterikatan emosional ibu dan anak. Peserta lain, Ibu N, menyatakan: "Saya merasa lebih percaya diri setelah mengikuti seminar tentang kesehatan mental ibu." Program pengasuhan responsif merupakan program yang berfokus pada peningkatan interaksi positif antara ibu dan anak, seperti bermain bersama, dapat mengurangi dampak negatif *Baby blues* (MacMillan et al., 2021). Ibu T berbagi pengalamannya: "Saya mencoba meluangkan waktu khusus setiap sore untuk bermain dengan anak saya, meskipun hanya sebentar. Itu membantu kami lebih dekat." Program-program pengasuhan yang berfokus pada peningkatan kualitas interaksi ibu-anak dapat secara signifikan mengurangi dampak negatif *Baby blues* terhadap kesejahteraan emosional anak (Julian & Muzik, 2019; Rayce et al., 2020). Dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga profesional kesehatan dapat membantu ibu mengatasi tantangan emosional mereka dan tetap menjalankan peran pengasuhan secara efektif. Penelitian oleh Saharoy et al., (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi efek negatif *Baby blues* pada kesejahteraan emosional ibu dan anak.

Selain itu, intervensi yang tepat waktu, seperti konseling psikologis atau pelatihan keterampilan pengasuhan, terbukti efektif dalam meningkatkan keterikatan emosional antara ibu dan anak, meskipun ibu mengalami *Baby blues*. Studi oleh Ongilio et al. (2023), menunjukkan bahwa konseling rutin dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk merespons kebutuhan anak secara lebih efektif. Salah satu peserta, Ibu K, menyebutkan: "Saya mengikuti sesi konseling di puskesmas, dan itu sangat membantu saya memahami bagaimana menghadapi emosi saya." Dukungan yang memadai tidak hanya membantu ibu mengatasi tantangan emosional mereka tetapi juga memastikan bahwa mereka tetap mampu menjalankan peran pengasuhan secara efektif, yang pada akhirnya akan mendukung kesejahteraan emosional anak. Strategi holistik yang melibatkan pendidikan pengasuhan, manajemen stres, dan intervensi profesional dapat menjadi solusi untuk meminimalkan dampak negatif *Baby blues* pada anak usia dini (Aylward & Sved Williams, 2023; UNICEF, 2023). Dengan strategi ini, ibu dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional selama *Baby blues*, memperkuat keterikatan dengan anak, dan mendukung perkembangan emosional anak secara optimal. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan dukungan keluarga, edukasi, dan intervensi profesional untuk memastikan kesejahteraan ibu dan anak secara keseluruhan.

PENUTUP

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang dampak Baby blues terhadap hubungan ibu dan anak serta kesejahteraan emosional anak usia dini. Anak-anak dari ibu yang mengalami Baby blues cenderung menunjukkan tanda-tanda keterikatan emosional yang tidak aman, seperti lebih rewel, sulit tidur, dan kurang mampu menenangkan diri. Penurunan responsivitas ibu akibat kelelahan emosional dan fisik selama masa ini menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas keterikatan tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan komprehensif bagi ibu, seperti akses ke layanan kesehatan mental, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dan penguatan dukungan sosial di tingkat komunitas, untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang stabil dan penuh kasih.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya intervensi dini dalam mendukung perkembangan emosional anak secara optimal. Dengan pendekatan holistik dan kebijakan yang tepat, dampak negatif Baby blues dapat diminimalkan, sehingga mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat secara emosional. Masa-masa awal pengasuhan merupakan periode krusial yang menentukan perkembangan anak di masa depan, sehingga perhatian terhadap kesejahteraan ibu harus menjadi prioritas utama dalam kebijakan dan program intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, khususnya para ibu yang dengan tulus berbagi pengalaman mereka, serta tim pendukung penelitian yang telah membantu dalam pengumpulan dan analisis data. Dukungan ini menjadi landasan penting bagi tercapainya temuan yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfan, N. A., Ekawati, D., & Nisa, O. A. (2024). Edukasi pemahaman pentingnya dukungan keluarga untuk ibu dalam mengatasi *baby blues* di desa Diwek, kecamatan Diwek, kabupaten Jombang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(1), 47–54.
- Aylward, P., & Sved Williams, A. (2023). Holistic community-based group parenting programs for mothers with maternal mental health issues help address a growing public health need for a diversity of vulnerable mothers, children and families: Findings from an action research study. *Frontiers in Global Women's Health*, 3, 1039527. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.1039527>
- Baldy, C., Piffault, E., Chopin, M. C., & Wendland, J. (2023). Postpartum blues in fathers: Prevalence, associated factors, and impact on father-to-infant bond. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5899. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105899>
- Bloch, M., Daly, R. C., & Rubinow, D. R. (2003). Endocrine factors in the etiology of postpartum depression. *Comprehensive Psychiatry*, 44(3), 234–246. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(03\)00034-8](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(03)00034-8)
- Bowlby, J. (1999). *Attachment and loss* (2nd ed). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, 25(4pt2), 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Crugnola, C. R., Ierardi, E., Bottini, M., Verganti, C., & Albizzati, A. (2019). Childhood experiences of maltreatment, reflective functioning and attachment in adolescent and young adult mothers: Effects on mother-infant interaction and emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 93, 277–290. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.024>
- Dalgaard, N. T., Filges, T., Viiholt, B. C. A., & Pontoppidan, M. (2022). Parenting interventions to support parent/child attachment and psychosocial adjustment in foster and adoptive parents and children: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 18(1), e1209. <https://doi.org/10.1002/cl2.1209>
- Davis, A. M. B., & Carnelley, K. B. (2023). Attachment: The what, the why, and the long-term effects. *Frontiers for Young Minds*, 11, 809060. <https://doi.org/10.3389/frym.2023.809060>
- De Sousa Machado, T., Chur-Hansen, A., & Due, C. (2020). First-time mothers' perceptions of social support: Recommendations for best practice. *Health Psychology Open*, 7(1), 205510291989861. <https://doi.org/10.1177/2055102919898611>
- Flaherty, S. C., & Sadler, L. S. (2011). A review of attachment theory in the context of adolescent parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.02.005>
- Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., & Heyward, D. (2011). Maternal depression and child Psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(1), 1–27. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0080-1>
- Julian, M., & Muzik, M. (2019). *Interventions to enhance mother-infant attachment in the context of trauma, depression, and substance abuse* (pp. 1–19). https://doi.org/10.1007/978-981-10-0371-4_29-1
- Koearso, D. A. P. (2024). Peran ayah dalam pengasuhan anak usia dini. In *Lentera Pendidikan dan Keislaman* (pp. 122–139). Pustaka Medina Kareem. <https://medinakareem.online/books/lentera-pendidikan-dan-keislaman/>
- Laela, S., Anna Keliat, B., & Mustikasari. (2018). Thought stopping and supportive therapy can reduce postpartum blues and anxiety parents of premature babies. *Enfermería Clínica*, 28, 126–129. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30051-2](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30051-2)
- MacMillan, K. K., Lewis, A. J., Watson, S. J., Jansen, B., & Galbally, M. (2021). Maternal trauma and emotional availability in early mother-infant interaction: Findings from the Mercy Pregnancy and Emotional Well-being Study (MPEWS) cohort. *Attachment & Human Development*, 23(6), 853–875. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1790116>
- Modak, A., Ronghe, V., Gomase, K. P., Mahakalkar, M. G., & Taksande, V. (2023). A comprehensive review of motherhood and mental health: Postpartum mood disorders in focus. *Cureus*, 15(9), e46209. <https://doi.org/10.7759/cureus.46209>
- Nagata, M., Nagai, S., Sobajima, H., Ando, T., Nishide, Y., & Honjo, S. (2000). Maternity blues and attachment to children in mothers of full-term normal infants. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101(3), 209–217. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.101003209.x>

- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 379–407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>
- Ongilio, F. L., Gaspardo, C. M., & Linhares, M. B. M. (2023). Maternal history of adversity and subsequent mother–child interactions at early ages: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(5), 3412–3432. <https://doi.org/10.1177/15248380221130355>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods 3rd edition*. SAGE Publication.
- Planalp, E. M., & Braungart-Rieker, J. M. (2016). Determinants of father involvement with young children: Evidence from the early childhood longitudinal study–birth cohort. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 135–146. <https://doi.org/10.1037/fam0000156>
- Punamäki, R.-L., Flykt, M., Belt, R., & Lindblom, J. (2021). Maternal substance use disorder predicting children's emotion regulation in middle childhood: The role of early mother–infant interaction. *Heliyon*, 7(4), e06728. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06728>
- Putri, H., & Putri, F. (2022). How to cope with baby blues: A case report. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 13–15. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.01.4>
- Ramchandani, P., Stein, A., Evans, J., & O'Connor, T. G. (2005). Paternal depression in the postnatal period and child development: A prospective population study. *The Lancet*, 365(9478), 2201–2205. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66778-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66778-5)
- Ranson, K. E., & Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent–child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care*, 178(2), 129–152. <https://doi.org/10.1080/03004430600685282>
- Rayce, S. B., Rasmussen, I. S., Væver, M. S., & Pontoppidan, M. (2020). Effects of parenting interventions for mothers with depressive symptoms and an infant: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 6(1), e9. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.89>
- Rees, C. (2007). Childhood attachment. *British Journal of General Practice*, 57(544), 920–922. <https://doi.org/10.3399/096016407782317955>
- Ribaudó, J., Lawler, J. M., Jester, J. M., Riggs, J., Erickson, N. L., Stacks, A. M., Brophy-Herb, H., Muzik, M., & Rosenblum, K. L. (2022). Maternal history of adverse experiences and posttraumatic stress disorder symptoms impact toddlers' early socioemotional wellbeing: the benefits of infant mental health-home visiting. *Frontiers in Psychology*, 12, 792989. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792989>
- Risnah, R., Syisnawati, S., & Nurfadilah, S. N. (2023). Baby blues syndrome in postpartum mothers and Islamic perspective: A qualitative study in Gowa, Indonesia. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 17–29. <https://doi.org/10.24252/diversity.v4i1.40634>
- Saharoy, R., Potdukhe, A., Wanjari, M., & Taksande, A. B. (2023). Postpartum depression and maternal care: Exploring the complex effects on mothers and infants. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.41381>
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340. [https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)
- Sari, D. M., & Ansyah, E. H. (2016). Dukungan sosial suami pada ibu dengan depresi postpartum pasca melahirkan anak pertama. *psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 19. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.108>

- UNICEF. (2023). How to reduce stress parents. *UNICEF Parenting*.
<https://www.unicef.org/parenting/mental-health/how-reduce-stress-parents>
- Van Der Horst, F. C. P., Van Rosmalen, L., & Van Der Veer, R. (2024). The American contribution to attachment theory: John Bowlby's WHO trip to the USA in 1950 and the development of his ideas on separation and attachment. *Attachment & Human Development*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/14616734.2024.2342665>
- Webb, R., & Ayers, S. (2015). Cognitive biases in processing infant emotion by women with depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in pregnancy or after birth: A systematic review. *Cognition and Emotion*, 29(7), 1278–1294. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.977849>