

Abstrak

Ibu-ibu primipara adalah ibu yang paling rentan mengalami *postpartum blues*. *Postpartum blues* suatu bentuk depresi yang tidak terlepas dari adanya stressor. *Postpartum blues* ini penting untuk diteliti karena dikenal sebagai bentuk depresi setelah melahirkan dengan tingkatan paling ringan dan dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* atau bahkan psikosis *postpartum* bila tidak tertangani dengan baik. Namun ada ibu primipara yang mampu melewati *postpartum blues* karena keberhasilan strategi koping yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran koping yang digunakan ibu primipara saat mengalami *postpartum blues*. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini adalah 3 orang ibu primipara yang pernah mengalami *postpartum blues*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koping yang digunakan oleh ibu primipara saat mengalami *postpartum blues* menggunakan *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. *Problem focus coping* meliputi *planful problem solving* dan *seeking social support* dan *emotion focus coping* meliputi *distancing*, *escape avoidance*, *self controlling* dan , *accepting responsibility*.

Kata Kunci : Strategi koping, *postpartum blues*, ibu primipara

Abstract

Primiparous mothers are the most vulnerable mothers of *postpartum blues*. *Postpartum blues* a form of depression that can not be separated from the stressor. *Postpartum blues* is important to study because it is known as the form of postnatal depression with the mildest degree and can develop into depression *postpartum* or even psychosis *postpartum* if not handled properly. But there are primipara mothers who made it through *postpartum blues* because of the success of coping strategies used. This study aims to see the picture of coping used primipara mother when experiencing *postpartum blues*. This research was conducted using qualitative method with phenomenology approach. Participants in this study were 3 primiparous mothers who had experienced *postpartum blues*. Data collection techniques in this study were conducted using semi structured interviews. The results of this study indicate that coping used by primiparous moms when experiencing *postpartum blues* using *problem focus coping* and *emotion focus coping*. *Problem focus coping* includes *planful problem solving* and *social support seeking* and *emotion focus coping* including *distancing*, *escape avoidance*, *self controlling* and *accepting responsibility*.

Keywords: Coping strategy, *postpartum blues*, primiparous mother