

## **Peran Suami Dalam Menjaga Kestabilan Emosi Istri Pascamelahirkan Di Desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk**

**Putri Syameilia Shafira**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

\*Corresponding Author: [210402017@student.ar-raniry.ac.id](mailto:210402017@student.ar-raniry.ac.id)

---

Received: 07-03-2025

Revised: 30-04-2025

Accepted: 28-05-2025

---

Cite this article: Shafira., P. S. (2025). Peran Suami dalam Menjaga Kestabilan Emosi Istri Pascamelahirkan di Desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 90–101.  
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i1.14558>

---

### **Abstract**

This study aims to understand the role of husbands in maintaining their wives' emotional stability after childbirth in Teupin Batee Village, Idi Rayeuk. The postpartum period is a crucial time with significant physical and emotional changes that can trigger baby blues if not properly addressed. This study uses a descriptive qualitative method with interviews, observations, and documentation of five couples selected through purposive sampling. The results show that emotional support from husbands, such as attention, listening to complaints, creating a comfortable atmosphere, and involvement in child-rearing, has a positive impact on the wife's emotional stability. However, some husbands are not aware of the importance of this role until they receive education from family members or healthcare providers. Factors influencing husbands' involvement include knowledge, culture, religion, occupation, and emotional management skills. These findings support previous studies that husbands' support reduces the risk of baby blues and improves family harmony.

**Keywords:** Husband's Role; Emotional Stability; Postpartum

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami peran suami dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan di Desa Teupin Batee, Idi Rayeuk. Masa pascapersalinan adalah periode krusial dengan perubahan fisik dan emosional signifikan yang dapat memicu *baby blues* jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap lima pasangan yang dipilih secara *purposive*. Hasil menunjukkan bahwa dukungan emosional suami, seperti perhatian, mendengarkan keluhan, menciptakan suasana nyaman, dan keterlibatan dalam pengasuhan anak, berdampak positif pada kestabilan emosi istri. Namun, sebagian suami belum menyadari pentingnya peran ini hingga mendapat edukasi dari keluarga atau tenaga kesehatan. Faktor yang memengaruhi keterlibatan suami meliputi pengetahuan, budaya, agama, pekerjaan, dan kemampuan emosional. Temuan ini mendukung studi sebelumnya bahwa dukungan suami menurunkan risiko *baby blues* dan meningkatkan keharmonisan keluarga.

**Kata Kunci:** Peran Suami; Kestabilan Emosi; Pascamelahirkan

### Pendahuluan

Pendahuluan Seorang ibu setelah melahirkan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu tantangannya berupa menjaga kestabilan emosi, yang mana sering kali dipengaruhi oleh faktor hormonal, tekanan sosial, serta dukungan dari lingkungan sekitar, khususnya sang suami yang dapat memicu berbagai gangguan emosional, mulai dari *baby blues* hingga depresi postpartum. Fase transisi pada masa pascamelahirkan yang menyebabkan beberapa ibu mengalami krisis kehidupan dan juga pemulihan fisik yang berat serta harus menyesuaikan diri sebagai seorang ibu (Tolongan, Korompis, & Hutauruk, 2019). Tanggung jawab dan beban sebagai seorang ibu muncul setelah bayi dilahirkan, yang menuntut berbagai penyesuaian baik secara fisik maupun mental.

Salah satu faktor penting dalam menjaga kestabilan emosi ibu setelah melahirkan adalah dukungan dari suami. Hal ini dikarenakan emosi ibu pada periode tersebut cenderung tidak stabil, sehingga ia perlu beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh serta situasi hidup yang baru (unairnews, 2023). Suami memiliki posisi sangat penting dalam membantu istri mengatasi masa-masa emosional yang sulit ini, dukungan emosional dari suami dapat berwujud dalam bentuk perhatian, berkomunikasi dengan istri, serta melibatkan diri dalam merawat bayi. Dukungan suami merupakan bentuk bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh suami kepada istri sebagai manifestasi dari sikap perhatian dan kasih sayang agar dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan istri (Damanik, ETTY, Sijabat, & Sibarani, 2021). Dalam masyarakat, masih terdapat kesalahpahaman terkait pentingnya dukungan suami terhadap istri selama pascamelahirkan. Beberapa suami kurang menyadari bahwa perannya tidak hanya

sebatas mendukung secara finansial, tetapi juga dalam bentuk psikologis seperti motivasi, perhatian dan penerimaan. Suami yang aktif mendampingi, memberikan dukungan, dan menghargai jerih payah istri setelah melahirkan dapat menciptakan suasana rumah yang hangat dan stabil. Kehadiran suami juga bisa mengurangi risiko depresi postpartum yang dialami sebagian ibu (Kurniawati, Darwis, & La Isa, 2021a).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya dukungan sosial bagi ibu pascamelahirkan. Beberapa studi menekankan bahwa peran suami sebagai pendamping emosional sangat berpengaruh dalam mengurangi risiko depresi pasca persalinan. Di Indonesia terdapat beberapa penelitian tentang gangguan postpartum seperti depresi postpartum (DPP). Diperkirakan bahwa sekitar 10 dari 1000 kelahiran hidup mengalami postpartum dan *baby blues*, sementara depresi postpartum terjadi pada 30 hingga 200 dari 1000 kelahiran hidup (Yanti, Triratnawati, & Astuti, 2021). Menurut BKKBN terdapat 57% wanita mengalami *baby blues*. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan kasus tertinggi di Asia, yang rata-rata hanya mencapai 26%–35% (BKKBN, 2024). Penelitian dari berbagai belahan dunia secara jelas mengungkapkan bahwa sekitar 50% hingga 75% wanita mengalami postpartum blues atau gangguan emosional pascamelahirkan. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi tersebut cukup umum terjadi (Sari & Eko, 2015).

Kasus terbaru yang mencuat yaitu peristiwa tragis yang melibatkan seorang Polwan di Mojokerto yang membakar suaminya hingga tewas, diduga akibat tekanan mental usai melahirkan anak kembar. Dugaan sementara menyebutkan pelaku mengalami *baby blues* atau depresi postpartum, ditandai dengan perubahan emosi yang ekstrem dan perilaku yang kacau. Peristiwa ini menjadi bukti nyata bahwa gangguan psikologis pascamelahirkan yang tidak ditangani dapat memicu tindakan membahayakan (Kompas, 2024). Sebuah kejadian tragis terjadi di Desa Sibungke, Subulussalam, Aceh, di mana seorang ibu berusia 19 tahun tega membunuh bayi perempuannya yang berusia lima bulan dengan cara menggorok lehernya. Yang mencolok adalah adanya dugaan bahwa pelaku mengalami sindrom *baby blues*, ditandai dengan gejala seperti perubahan emosi drastis, perasaan sedih atau cemas tanpa alasan jelas, serta ketidakstabilan emosi setelah melahirkan (aceHTrend.com, 2021). Di desa Teupin Batee sendiri, fenomena *baby blues* hingga depresi postpartum di kalangan ibu pascamelahirkan masih menjadi permasalahan yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. *Baby blues* dan depresi postpartum merupakan gangguan yang dialami oleh para ibu setelah melahirkan sampai 14 hari pascamelahirkan yang berupa kecemasan dan perubahan suasana hati (Amaliah & Destiwati, 2023).

Di daerah ini, fenomena *baby blues* dan depresi postpartum masih menjadi permasalahan signifikan yang membutuhkan perhatian serius. Berbagai penelitian terdahulu telah dilakukan di Indonesia telah menegaskan pentingnya dukungan suami dalam mencegah dan mengurangi risiko *baby blues* maupun depresi postpartum. Di Puskesmas Idi Rayeuk, penelitian oleh Evi, Nainggolan, Purba, dan Manurung (2024) menemukan bahwa faktor usia, paritas, dan kesiapan mental ibu berpengaruh terhadap kejadian *baby blues*. Penelitian tersebut juga merekomendasikan perlunya dukungan psikologis dari tenaga kesehatan dan keluarga, termasuk peran aktif suami. Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Putri, Aquarisnawati dan Patrika (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial

dari suami memiliki peran yang kuat dalam menurunkan intensitas *baby blues* pada ibu primipara, dengan hubungan yang signifikan secara statistik. Bentuk dukungan yang dimaksud mencakup perhatian, pendampingan, dan bantuan tenaga selama masa pemulihan. Hal senada ditemukan oleh Kurniawati, Darwis dan La Isa, (2021) yang menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan suami baik secara emosional, fisik, maupun psikologis maka semakin kecil kemungkinan ibu mengalami gangguan emosional pascapersalinan. Sebaliknya, rendahnya dukungan suami dapat meningkatkan risiko terjadinya *postpartum blues*, yang ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, dan kelelahan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan suami dan kestabilan emosi ibu pascamelahirkan. Namun, penelitian tersebut masih bersifat umum, berfokus pada hubungan kuantitatif, dan belum mengeksplor secara mendalam terkait keterlibatan emosional suami dalam konteks sosial-budaya tertentu. Hal ini membuka peluang bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam bentuk dan makna dukungan emosional suami terhadap kestabilan emosi istri, khususnya di desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk.

Pada penelitian ini, permasalahan utama yang diangkat yaitu bagaimana bentuk peran suami dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan di desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk. Penelitian ini juga menggali lebih dalam tentang faktor yang memengaruhi keterlibatan mereka yang berdampak terhadap kestabilan emosi istri setelah melahirkan. Maka, tujuan dari kajian ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana peran suami berkontribusi dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan. Kajian ini bertujuan untuk menggali bentuk-bentuk dukungan yang diberikan oleh suami, baik secara emosional, fisik, maupun psikologis, serta bagaimana dukungan tersebut diterima dan dirasakan oleh istri dalam masa pemulihan pasca persalinan. Selain itu, kajian ini juga menelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterlibatan suami, seperti latar belakang sosial, budaya, ekonomi, dan pengetahuan tentang kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan untuk para pembaca tentang isu-isu keluarga dan kesehatan mental ibu pascamelahirkan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami secara mendalam tentang peran suami dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan di desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk. Di desa Teupin Batee terdapat 262 kartu keluarga yang sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai petani, nelayan, dan sebagian bekerja sebagai buruh harian atau pegawai swasta. Selain itu, Desa Teupin Batee menjunjung tinggi nilai-nilai adat dan budaya lokal yang memengaruhi peran gender dan tanggung jawab dalam rumah tangga. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang peran suami di desa tersebut saat pascamelahirkan istrinya. Pendekatan ini dipilih karena memudahkan peneliti untuk menggali pengalaman, bentuk dan faktor yang mempengaruhi suami dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan.

Fokus utama penelitian ini adalah menggambarkan serta menganalisis bagaimana keterlibatan suami dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional istri setelah melahirkan. Dalam penelitian ini, kejadian yang didengar, dirasakan, atau dialami digambarkan dalam bentuk narasi atau deskripsi. Penelitian ini memiliki karakteristik alami karena berlangsung dalam kondisi apa adanya sesuai fenomena yang terjadi di lapangan, dengan fokus pada kualitas data yang diperoleh (Anggito & Setiawan, 2018).

Subjek penelitian ini adalah suami istri yang telah mengalami proses persalinan dalam dua bulan terakhir di desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu suami yang istrinya baru melahirkan dalam kurun waktu 6 minggu serta istri yang bersedia berbagi pengalaman emosional mereka pascamelahirkan. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel non-acak di mana peneliti sengaja memilih partisipan berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga mampu memberikan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Lenaini, 2021). Objek penelitian ini adalah peran suami dalam menjaga emosi istrinya pascamelahirkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen utama yaitu wawancara mendalam dengan subjek yang mencakup pertanyaan tentang bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh suami, faktor yang memengaruhi keterlibatan suami dalam menjaga kestabilan emosi istrinya, tantangan yang dihadapi dalam mendampingi istri pascamelahirkan, serta dampak dari keterlibatan suami dalam menjaga kondisi emosional istri. Wawancara merupakan interaksi antara dua orang yang melakukan kegiatan tanya jawab guna saling memperoleh informasi, yang kemudian diolah menjadi suatu pemahaman atau makna berdasarkan topik yang dibahas (Fiantika et al., 2022). Selain itu, dalam penelitian ini peneliti juga melakukan observasi untuk meninjau interaksi pasangan suami istri saat mereka mengurus bayi. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung, fenomena, atau perilaku yang terjadi di lapangan (Romdona, Junista, & Gunawan, 2025). Dokumentasi juga digunakan dalam penelitian ini untuk melengkapi data yang didapatkan. Dokumentasi adalah metode pengumpulan informasi yang dilakukan melalui bentuk visual, lisan, maupun tulisan secara sistematis (Fiantika et al., 2022).

Analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu model interaktif dari Miles dan Huberman yang mana terdapat tiga langkah dalam proses analisis yaitu, 1) reduksi data, 2) sajian data, dan 3) penarikan simpulan serta verifikasi. Ketiga langkah ini dilakukan secara terus menerus oleh peneliti agar tidak mengalami kesulitan dalam membuat analisis akhir untuk merumuskan simpulan pada penelitian, apabila dalam proses pengumpulan data sudah berakhir (Maulida & Kusumaningtyas, 2020). Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik, yaitu membandingkan dan memeriksa kesesuaian informasi yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap subjek yang sama. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang berkualitas dan meminimalisir bias pada hasil penelitian, sehingga peneliti dapat memverifikasi keakuratan data melalui berbagai sudut pandang, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian (Mekarisce, 2020).

## Hasil dan Pembahasan

Masa pascamelahirkan sangat menguras kewarasan sang istri dalam menjaga sang anak dan tentu suami memiliki peranan penting dalam membantu pengasuhan dan proses pemulihan istri. Beberapa suami tidak mampu dan tidak mau menjalankan tugasnya hingga memilih abai yang menyebabkan istri stres merawat anak sendiri. Kurangnya dukungan dari suami dapat memperburuk kondisi emosional sang ibu, yang memicu gangguan psikologis seperti *baby blues* atau bahkan depresi postpartum. Ibu merasa tidak dimengerti, kesepian, dan kewalahan menghadapi perubahan besar dalam hidupnya, baik secara fisik maupun mental. Sebaliknya, jika suami terlibat aktif dalam perawatan bayi, memberikan perhatian, serta mampu menjadi pendengar yang baik bagi istrinya dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

**Tabel 1. Peran Suami Dalam Menjaga Emosi Istri Pasca Melahirkan**

<b>Inisial Informan</b>	<b>Keterlibatan Suami</b>	<b>Bentuk Dukungan</b>	<b>Faktor yang Mempengaruhi</b>
ZA	Terlibat sejak kehamilan, meningkat setelah kelahiran	Mendengarkan, memahami emosi istri	Pengetahuan tentang emosi istri
MA	Awalnya kurang terlibat, kemudian belajar dari pengalaman	Mendengarkan, menghargai istri, lebih peduli dan peka	Pengalaman dan lingkungan sekitar
Z	Aktif dampingi selama persalinan dan setelahnya	Dukungan fisik dan emosional, bantu pekerjaan rumah, jaga bayi malam hari	Nilai agama dan lingkungan
R	Kurang mampu mengelola emosi, kurang terlibat karena pekerjaan	Mulai mengatur emosi dan ikut membantu istri waktu luang	Lingkungan dan pekerjaan
M	Awalnya tidak peduli, lalu mulai sadar dan memperhatikan istrinya	Ikut merawat bayi dan juga istrinya	Kurang informasi dan pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suami memiliki peran penting dalam menjaga emosi istri setelah melahirkan. Dari lima pasangan yang diwawancarai, terdapat tiga suami yang menyadari pentingnya terlibat dalam proses mengurus anak. Bentuk dukungan emosional yang diberikan kebanyakan seperti mendengarkan keluhan istri, memberi semangat, dan menciptakan suasana rumah yang nyaman. Terkadang mereka mengajak istrinya untuk jalan-jalan dengan menikmati waktu berdua tanpa membawa anak dan memberi hadiah berupa baju atau makanan.

Informasi yang diperoleh dari inisial ZA yang mengatakan bahwa sudah terlibat mulai sejak proses kehamilan dan semakin meningkat pasca kelahiran anaknya. Ia merasa perlu untuk memahami perubahan emosi yang dialami istri dan berusaha menjadi pendengar yang baik. Kemudian informasi diperoleh dari informan MA menyatakan bahwa ia belajar dari pengalaman sebelumnya saat kelahiran anak pertama, yang mana ia merasa kurang terlibat dan hal tersebut berdampak pada kondisi psikis istri yang terkadang suka termenung. Dengan pengalaman yang lebih matang, ia berupaya menjadi suami yang lebih peduli dan peka terhadap kebutuhan emosional istrinya seperti menghargai dan mendengarkan saat istrinya berkeluh kesah. Informasi yang diperoleh dari Z yang mengatakan bahwa ia aktif mendampingi istrinya selama proses persalinan, memberikan dukungan baik secara fisik maupun emosional, serta terus hadir dalam setiap tahapan, termasuk dalam merawat bayi di hari pertama setelah lahir. Informan Z juga membantu istrinya dalam urusan pekerjaan rumah tangga dan merawat bayi saat malam hari agar istrinya dapat istirahat cukup. Sikap yang responsif dan perhatian dari Z dinilai sebagai salah satu faktor yang mendukung stabilitas emosi istrinya selama masa nifas. Dari ketiga informan tersebut terlihat bahwa keterlibatan aktif suami, baik secara emosional maupun tindakan, sangat berpengaruh terhadap kondisi mental dan psikologis istri. Sebagian besar istri yang menyatakan bahwa keterlibatan suami memberikan dampak positif bagi mereka. Mereka merasa lebih tenang, dihargai, dan tidak merasa sendirian dalam mengasuh anak. Bahkan beberapa istri menyebutkan bahwa keterlibatan dan dukungan suami membuat mereka terhindar dari stres berlebihan dan gejala *baby blues*. Hal ini menunjukkan bahwa peran suami bukan hanya bersifat membantu secara fisik, tetapi juga sangat berarti dalam aspek psikologis. Namun demikian, terdapat dua informan yaitu R dan M yang mengungkapkan perubahan emosi istri setelah melahirkan tidak diperhatikan. Mereka menganggap itu sesuatu yang berlebihan sehingga tidak diperhatikan istrinya. Seiring berjalannya waktu, mereka mendapatkan masukan dari orang tua serta petugas kesehatan, mereka mulai menyadari pentingnya peran mereka. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan kesadaran suami. Peneliti juga menemukan bahwa kematangan emosional dan peran suami memiliki hubungan yang berpengaruh cukup besar dengan kesiapan menghadapi persalinan, di mana kematangan emosional membantu orang tua, khususnya ayah, untuk memberikan dukungan yang lebih optimal dan konsisten kepada istri selama masa transisi menjadi orang tua (Nisa & Apriliana, 2019).

Dalam penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang memengaruhi keterlibatan suami dalam menjaga kestabilan emosi istri. Pertama, faktor pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan psikologis istri setelah melahirkan. Suami yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan emosi istri pascamelahirkan cenderung lebih responsif dan selalu mendukung. Akan tetapi, masih banyak suami yang kurang informasi terkait perubahan emosi pada istri yang berdampak pada psikologis yang dialami istri seperti *baby blues*, stres, atau bahkan depresi postpartum (Rahayu, Sunanto, & Ekasari, 2023). Kedua, nilai budaya dan agama yang dianut. Di beberapa kasus, suami yang memiliki keislaman yang kuat lebih memuliakan istri yang telah berjuang melahirkan. Ketiga, kondisi pekerjaan dan waktu luang. Suami yang

bekerja jauh atau memiliki jam kerja padat cenderung memiliki keterlibatan yang terbatas dengan istri dan anak.

Dari sisi dampak, peran suami ternyata sangat penting untuk menjaga kesejahteraan emosional istri. Setiap bantuan dan perhatian kecil yang diberikan suami tidak hanya mengurangi tekanan psikologis pada istri, tetapi juga memperkuat ikatan keduanya sebagai pasangan yang menghadapi fase baru kehidupan. Peran suami yang memberikan dukungan ekspresi empati yang berupa mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap keluh kesahnya, memberikan perhatian dan mengekspresi kasih sayang. Hal ini akan membuat istri merasa berharga, nyaman dan aman (Marmer, 2016). Pada beberapa kasus, kedekatan emosional pasangan bahkan meningkat selama masa nifas karena komunikasi yang lebih intens dan tumbuhnya rasa empati secara alami. Sebaliknya, istri yang merasa kurang diperhatikan cenderung mengalami penurunan suasana hati, stres, serta kecemasan yang berlebihan (Talana, 2024).

Hasil penelitian ini menguatkan temuan-temuan sebelumnya bahwa peran suami dalam masa pascamelahirkan sangat penting. Kehadiran suami bukan sekadar fisik, tetapi juga memberikan bantuan nyata dalam proses pemulihan emosi serta merawat buah hati. Temuan ini selaras dengan riset yang dikerjakan oleh Evi et al., (2024) di Puskesmas Idi Rayeuk, yang menemukan bahwa usia, banyaknya anak, dan kesiapan mental ibu mempengaruhi risiko terjadinya *baby blues*. Penelitian itu juga menekankan pentingnya dukungan psikologis dari profesional kesehatan dan orang terdekat, termasuk suami. Dalam studi ini, terlihat bahwa tiga dari lima suami yang menjadi sumber informasi menunjukkan partisipasi aktif sejak masa kehamilan, yang ternyata membawa efek baik bagi kestabilan emosi sang istri. Informasi dari ZA yang sudah terlibat sejak masa kehamilan dan MA yang belajar dari pengalaman sebelumnya serta Z yang aktif mendampingi istrinya selama proses persalinan, memperlihatkan bahwa keterlibatan suami dapat tumbuh seiring waktu dan dipengaruhi oleh pengalaman serta kesadaran. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Putri et al., (2022) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dari suami berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *baby blues* pada ibu primipara. Istri yang selalu diperhatikan dan didampingi cenderung lebih tenang secara emosional dan terhindar dari stres berlebihan. Sebaliknya, dua suami lainnya yang kurang memahami perubahan emosi istri setelah melahirkan awalnya bersikap tidak aktif, bahkan merasa perubahan tersebut terlalu berlebihan. Namun setelah mendapat penjelasan dari petugas kesehatan dan orang tua, mereka mulai menyadari pentingnya ikut serta dalam urusan keluarga. Perubahan ini sesuai dengan penelitian oleh Kurniawati et al., (2021), yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan dari suami, semakin rendah risiko mengalami *postpartum blues*. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi keluarga dan tindakan bantuan sosial sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab suami.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa peran suami dalam menjaga emosi istri sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Keterlibatan suami secara tepat dan terus-menerus bisa mencegah masalah psikologis seperti *baby blues*, stres, hingga depresi setelah melahirkan. Oleh karena itu, pentingnya para suami untuk terus mendukung istri dan meningkatkan keterlibatan dalam mengasuh anak, agar dapat menciptakan lingkungan emosional yang sehat bagi ibu dan anak. Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi yang signifikan

dalam memahami peran suami dalam membantu menjaga kestabilan emosi istri setelah melahirkan, terutama di desa Teupin Batee Kecamatan Idi Rayeuk. Peran suami tidak hanya terbatas pada memenuhi kebutuhan fisik dan ekonomi, tetapi juga sangat berpengaruh dalam aspek emosional istri, terutama selama masa adaptasi setelah melahirkan. Dukungan emosional, keterlibatan aktif dalam merawat bayi, serta komunikasi yang hangat antara suami dan istri adalah faktor penting yang dapat mencegah gangguan psikologis seperti *baby blues* atau depresi pasca melahirkan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan suami yang tinggi mampu menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan mendukung pemulihan emosi istri. Meskipun demikian, masih ada beberapa suami yang belum memahami betapa pentingnya peran mereka, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan mental istri. Karena itu, diperlukan edukasi dan pembinaan kepada para suami, terutama di wilayah yang kurang memiliki informasi mengenai kesehatan mental ibu setelah melahirkan.

Penelitian ini juga memberikan kesempatan bagi penelitian lain untuk lebih lanjut mengkaji lebih dalam mengenai dampak budaya lokal terhadap cara suami memberikan dukungan, serta peran media dan lembaga keagamaan dalam membentuk kesadaran suami mengenai tanggung jawab setelah kelahiran. Dalam kesimpulannya, meskipun suami di desa Teupin Batee telah menunjukkan keterlibatan dalam merawat anak dan memberikan dukungan emosional, dibutuhkan pendekatan yang lebih sistematis untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun hubungan emosional yang sehat dengan istri, demi meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

## **Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa peran suami dalam menjaga kestabilan emosi istri pascamelahirkan di Desa Teupin Batee sangatlah penting. Keterlibatan suami melalui dukungan emosional, perhatian, pendampingan, serta keterlibatan dalam pengasuhan anak terbukti mampu menurunkan risiko gangguan psikologis seperti *baby blues* dan depresi postpartum. Namun, peran ini seringkali terkendala oleh pengetahuan yang minim, budaya sekitar, keterbatasan waktu, dan kurangnya edukasi terkait mental ibu pascamelahirkan. Suami yang mendapatkan edukasi dari keluarga atau tenaga kesehatan menunjukkan peningkatan kesadaran dan keterlibatan yang berdampak positif pada kestabilan emosi istri. Temuan ini juga menegaskan bahwa dukungan suami tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional istri, tetapi juga pada keharmonisan keluarga secara keseluruhan.

Sebagai tindak lanjut temuan ini, disarankan agar para suami aktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan dukungan emosional kepada istri pascamelahirkan, melalui edukasi tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan institusi keagamaan. Institusi kesehatan dan pemerintah desa diharapkan dapat menyediakan program penyuluhan dan pendampingan keluarga secara rutin, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental ibu. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan yang lebih luas guna mengkaji dinamika dukungan suami dalam konteks sosial-budaya yang berbeda, serta mengeksplorasi peran media dan lembaga masyarakat dalam membentuk kesadaran suami terhadap pentingnya dukungan emosional pascapersalinan.

## Referensi

- aceHTrend.com. (2021, July 10). Ibu yang Membunuh Bayinya di Subulussalam Diduga Alami Sindrom Baby Blues, Kenali Gejalanya! Retrieved July 30, 2025, from aceHTrend.com website: <https://www.acehtrend.com/news/ibu-yang-membunuh-bayinya-di-subulussalam-diduga-alami-sindrom-baby-blues-kenali-gejalanya/index.html>
- Amaliah, A., & Destiwati, R. (2023). Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri yang Mengalami Baby Blues Syndrome Pasca Melahirkan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2418–2432.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher). Retrieved from <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=59V8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq>
- BKKBN: 57% Ibu di Indonesia Alami Gejala Baby Blues - Bincang Perempuan. (2024, May 3). Retrieved July 30, 2025, from <https://bincangperempuan.com/bkkbn-57-ibu-di-indonesia-alami-gejala-baby-blues/>
- Damanik, E., Ety, C. R., Sijabat, F., & Sibarani, R. (2021). Analisis Dukungan Suami Selama Kehamilan Terhadap Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 7(1), 01–06.
- Evi, F., Nainggolan, A. W., Purba, E. M., & Manurung, H. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Baby Blues Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(03), 757–765.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., ... Ambarwati, K. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Rake Sarasini (Issue March)*. Surabaya: PT. Pustaka Pelajar. <https://scholar.google.com/citations>. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Anita-Maharani/publication/359652702\\_Metodologi\\_Penelitian\\_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anita-Maharani/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf)
- Kompas, T. H. (2024, June 12). Polwan Bakar Suami Diduga "Baby Blues", Depresi Pascapersalinan Jangan Disepelekan. Retrieved July 30, 2025, from Kompas.id website: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/06/12/kasus-polwan-bakar-suami-diduga-alami-baby-blues-depresi-pascapersalinan-jangan-disepelekan>
- Kurniawati, N., Darwis, D., & La Isa, W. M. (2021). Literatur Review: Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Baby Blues. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4). Retrieved from <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/626>

- Kurniawati, N., Darwis, D., & La Isa, W. M. (2021b). Literatur Review: Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Baby Blues. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4). Retrieved from <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/626>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Marmar, L. W. (2016). *Persepsi terhadap Dukungan Suami pada Primipara yang Mengalami Depresi Pasca Melahirkan (Postpartum Depression)* (PhD Thesis, Universitas Airlangga). Universitas Airlangga. Retrieved from <https://repository.unair.ac.id/54297/1/1.%20ABSTRAK%20Psi%2056-16%20Mar%20p.pdf>
- Maulida, S., & Kusumaningtyas, R. (2020). Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Pasca Kelahiran Anak Pertama. *Jurnal Common*, 4(1), 78–91.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Nisa, W. N., & Apriliana, H. D. (2019). Hubungan kematangan emosional dan peran suami dengan kesiapan primigravida menghadapi persalinan. *SMART Keperawatan*, 6(2), 86–97.
- Putri, I. A., Aquarisnawati, P., & Patrika, F. J. (2022). Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Primipara. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 82–95.
- Rahayu, S. F., Sunanto, S., & Ekasari, T. (2023). Hubungan Dukungan Suami dengan Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 87–95.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Sari, D. M., & Eko, H. (2015). Dukungan Sosial Suami Pada Ibu Dengan Depresi Postpartum Pasca Melahirkan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi*, 3. Retrieved from [https://www.academia.edu/download/98393584/1603-Article\\_Text-10208-1-10-20220127.pdf](https://www.academia.edu/download/98393584/1603-Article_Text-10208-1-10-20220127.pdf)
- Talana, E. N. (2024). *Komunikasi Ibu yang Menghadapi Baby Blues (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Ibu yang Menghadapi Baby Blues di Klinik Pratama Doa Ibu)* (PhD Thesis, Universitas Medan Area). Universitas Medan Area. Retrieved from <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/26458>

- Tolongan, C., Korompis, G. E., & Hutauruk, M. (2019). Dukungan suami dengan kejadian depresi pasca melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/24453/24129>
- unairnews. (2023, October 6). Dosen Psikologi UNAIR Tekankan Pentingnya Peran Suami dalam Mencegah Baby Blues Pasca-kelahiran. Retrieved February 5, 2025, from Universitas Airlangga Official Website website: <https://unair.ac.id/dosen-psikologi-unair-tekanan-pentingnya-peran-suami-dalam-mencegah-baby-blues-pasca-kelahiran/>
- Yanti, P. A., Triratnawati, A., & Astuti, D. A. (2021). Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 18–22.