

EFEKTIVITAS INTERVENSI *POSITIVE SELF-TALK* TERHADAP PENINGKATAN  
*BREASTFEEDING SELF-EFFICACY (BSE)* PADA IBU MENYUSUI

*EFFECTIVENESS OF INTERVENTION POSITIVE SELF-TALK ON THE IMPROVEMENT  
OF BREASTFEEDING SELF-EFFICACY (BSE) OF BREASTFEEDING MOTHERS*

Mahdia Fadhila, S.Psi., Dra. Muniroh Abdurahman, M.Pd  
Nurul Wardhani, S.Psi, M.Pd,  
Universitas Padjadjaran

Abstrak

Kata Kunci: *Positive Self-Talk, Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)*, Ibu menyusui

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian *positive self-talk* terhadap peningkatan BSE pada ibu menyusui. Rancangan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan melibatkan dua subyek penelitian yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*.

Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Breastfeeding Self-Efficacy Scale (BSES)* dari Cindy Lee Dennis (2003) yang merupakan adaptasi dari teori *self-efficacy* dari Bandura, BSES kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Rangkaian latihan *Positive Self-Talk* dilakukan dalam 3 tahapan besar. Pengukuran dilakukan sebanyak 3 kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi dilakukan, serta satu minggu setelah intervensi selesai. Data dianalisis dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu statistik deskriptif dan metode kualitatif dengan *content analysis* dan analisa deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *positive self-talk* efektif untuk meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* pada kedua subyek penelitian yang ditandai dengan meningkatnya kategori BSES setelah diberikan intervensi *Positive Self-Talk*. Secara kualitatif, R menunjukkan adanya perubahan pada ranah kognisi, emosi, perilaku dan fisik. Sedangkan pada D terjadi perubahan hanya pada ranah fisik dan emosi.

*Abstract*

*Keywords :Positive Self-Talk, Breastfeeding Self-Efficacy (BSE), Breastfeeding Mothers*

*This study was aimed to determine the effectiveness of positive self-talk to the increase of BSE of breastfeeding mothers . The design of this research is a case study involving two subjects of research obtained through purposive sampling technique.*

*The data was obtained by using interviews, observations, and questionnaires. The questionnaire used is the Breastfeeding Self - Efficacy Scale (BSES) of Cindy Lee Dennis (2003), which is an adaptation of the theory of Bandura's self-efficacy, BSES have been*

*translated to Bahasa Indonesia by the researcher. The series of intervention Positive Self - Talk is done in three major stages. Measurements were conducted 3 three times, ie before and after the intervention, and one week after the intervention was completed. The data were analyzed using descriptive statistical methods of quantitative and qualitative methods of content analysis and descriptive analysis.*

*The results showed that interventions of Positive Self-Talk effective for improving Breastfeeding Self - Efficacy (BSE) in both subjects were characterized by increased categories of BSES after a given intervention of Positive Self-Talk. Qualitatively, R showed some changes in the cognition, emotional, behavioral and physical domain. While D had physical and emotional domain change after given intervention Positive Self-Talk.*

## Pendahuluan

Hamil dan melahirkan merupakan suatu peristiwa penting yang dianantikan oleh sebagian besar perempuan karena menjadi ibu membuat seorang wanita berfungsi utuh dalam kehidupannya (Sylvia, 1999). Di sisi lain, kehamilan dan kelahiran yang akan menghadirkan anak ini juga secara tidak langsung akan memberikan peran baru bagi wanita yaitu menjadi seorang ibu (Kartono, 1992). Salah satu peran penting sebagai ibu baru adalah menyusui bayinya. Menyusui pada dasarnya merupakan proses alamiah. Berjuta-juta ibu di seluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang aASI bahkan ibu yang buta huruf pun dapat menyusui anaknya dengan baik. Walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah (Roesli, 2000).

Beberapa penelitian menemukan bahwa ibu yang merasa pesimistis mengenai jumlah ASI yang dapat dihasilkannya ternyata benar-benar mengalami gangguan produksi ASI. Alasan ASI yang keluar sedikit merupakan alasan utama para ibu untuk tidak memberikan ASI eksklusif. Walaupun banyak ibu-ibu yang merasa ASI-nya kurang, hanya sedikit sekali (2-5%) yang secara biologis memang kurang produksi ASI-nya. Selebihnya 95-98% ibu dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya (Roesli, 2000). Dengan kata lain, pikiran negatif atau perasaan pesimistis memunculkan perasaan tidak mampu memberikan ASI pada akhirnya berpengaruh pada produksi ASI dan semakin memperparah kesulitan-kesulitan

dalam menyusui. Sebaliknya perasaan nyaman akan memunculkan ikatan emosional antara ibu dan bayi saat proses menyusui, merangsang produksi ASI karena semakin sering menghisap payudara ibu, maka makin banyak ASI di produksi (Februhartanty, 2009). Oleh karena itulah, keadaan psikologis ibu sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI.

Di Indonesia sendiri menurut hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 mencatat kenaikan pemberian ASI menjadi 42 persen yang berarti naik sekitar 10 persen jika dibandingkan SDKI sebelumnya tahun 2007 yakni hanya 32 persen (Roesli, 2014). Namun, angka ini masih tergolong rendah, karena jika dilihat bahwa lebih dari 50 persen ibu belum memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Angka pemberian ASI yang masih rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain berasal dari ibu, bayi, dan lingkungan. Berdasarkan telaah Entwistle, Kendall, Mead (2010 dalam Wardani, 2012) terhadap beberapa hasil penelitian bahwa faktor ibu untuk tidak memberikan ASI, antara lain: pengalaman, status sosial ekonomi, kebiasaan merokok, sikap ibu, dukungan dari penyedia layanan kesehatan, pasangan, dan **keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya untuk memberikan ASI**. Faktor bayi misalnya bibir sumbing, kelainan gastrointestinal. Faktor lingkungan seperti budaya, tenaga kesehatan dan kebijakan rumah sakit (Sikorski, Renefrew, Pindoria, Wade, 2003 dalam Wardani, 2012).

Jika dilihat dari hasil wawancara awal, pada dua orang ibu menyusui yang mengalami hambatan, kesulitan menyusui yang dialami menimbulkan dampak fisik dan psikis. Dampak psikis yang dialami yaitu berpikir bahwa ASInya kurang sehingga menjadi ragu-ragu untuk bisa memberikan ASI kepada bayi, secara emosi ibu mengalami distress dan mudah marah. Sedangkan dampak fisik yang dirasakan sering mengalami pusing kepala, tidak nafsu makan, mual, jantung berdebar, ASI yang keluar sedikit, payudara bengkak, puting lecet dan berdarah, juga sering mengalami pusing hebat, dan lelah luar biasa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka salah satu aspek penting dari ibu yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah keyakinan diri (*self-efficacy*). Bandura (dalam Schultz dan Schultz, 2005) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan sebuah bentuk persepsi yang berkaitan dengan kontrol yang dimiliki oleh seseorang dalam hidupnya. Berdasarkan teori dari Bandura tentang *self-efficacy*, Dennis dan Faux (1999) kemudian menelaah lebih jauh tentang hubungan antara *self-efficacy* dan menyusui, sehingga muncul istilah *Breastfeeding Self-efficacy* (BSE). BSE merupakan keyakinan diri seorang ibu terhadap kemampuan dirinya untuk menyusui bayinya (Dennis & Faux, 1999). BSE berkaitan dengan keyakinan spesifik ibu akan kemampuannya dalam menyusui bayinya, yakni ibu dapat mengontrol tuntutan lingkungan atau situasi dan kondisi baik secara fisik dan psikologis ibu masa postpartum dan menyusui yang akhirnya berujung pada proses kelancaran pemberian ASI eksklusif. Menurut McQueen, Dennis, Stremmer & Norman (2010) BSE dapat mempengaruhi durasi dan inisiasi menyusui. Selain itu, BSE meliputi pilihan ibu untuk menyusui atau tidak, berapa banyak usaha yang dilakukan, bagaimana pola pikir ibu, serta bagaimana ibu menanggapi secara emosional kesulitan menyusui (Dennis, 2003).

Pentingnya keyakinan ibu untuk menyusui telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Berdasarkan telaah Blyth et al (2002) terhadap beberapa hasil penelitian bahwa 27 persen ibu dengan keyakinan menyusui yang rendah lebih cepat berhenti menyusui yaitu pada minggu pertama post partum dibandingkan dengan hanya 5 persen ibu yang memiliki keyakinan yang kuat. Studi longitudinal dari 64 ibu dengan keyakinan diri yang rendah lebih cepat berhenti menyusui (Ertem, Votto, Leventhal, 2002). Sebuah studi fenomenologi dengan wawancara mendalam, menunjukkan bahwa penurunan keyakinan menyusui selama periode awal postnatal merupakan faktor utama dalam keputusan untuk berhenti menyusui (Dykes & Williams, 1999 dalam Blyth et al, 2002).

Ibu yang mempersepsikan menyusui sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (negatif) kemudian terkondisikan dalam pikiran ibu secara tidak sadar. Pikiran-pikiran negatif tersebut seolah-olah merupakan hasil dialog internal yang dilakukan ibu secara tidak sadar. Proses ini merupakan proses kognitif yang otomatis dan dibawa secara berulang-ulang sehingga menimbulkan *negative self-talk*. *Negative self-talk* merupakan penilaian terhadap suatu peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan berpikir tidak menyenangkan mengenai peristiwa tersebut sehingga seseorang merasa buruk dan mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan (negatif) seperti takut, khawatir, malu, cemas, marah, merasa disakiti, dan emosi negatif lain. *Negative self-talk* ini juga akan mempengaruhi keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui.

Menurut Carlos Castaneda (dalam Spielger, 1983), kognisi seseorang, secara operasional dapat didefinisikan sebagai *self talk* (*self statement* atau pemikiran otomatis atau *inner speech*) yaitu apa yang seseorang katakan pada diri sendiri ketika mereka berpikir, mempercayai, mengevaluasi dan menginterpretasikan sesuatu. *Self talk* dapat juga didefinisikan sebagai produk kognisi yang merefleksikan apa yang orang katakan pada dirinya sendiri, mengekspresikan pemikirannya dan keyakinan tentang dirinya sendiri, dunia dan hubungan dengan orang lain. (Ester Calvete dan Olga Cardenoso dalam "*Self Talk in Adolescent: Dimensions, States of Mind and Psychological Maladjustment*").

Dalam kondisi menjalani kehamilan, proses persalinan dan pasca persalinan, *negative self-talk* selalu akan mempengaruhi kondisi emosi ibu yang merupakan cerminan dari ketidaknyamanan dan sebagai suatu situasi yang stresful. Begitu pula dalam hal proses menyusui, dimana kata-kata negatif yang ada dalam pikiran ibu nantinya akan mempengaruhi kondisi fisik ibu yaitu berkurangnya produksi hormon oksitosin sebagai hormon yang dapat memperlancar pengeluaran ASI, ASI sulit keluar sehingga menyebabkan payudara menjadi

bengkak, puting lecet dan mengalami masalah menyusui lain sehingga ibu menganggap bahwa proses menyusui merupakan suatu beban berat, sesuatu menyakitkan yang membuat ia tertekan sehingga menurunkan keyakinan dirinya untuk terus menyusui bayinya. *Negative self-talk* dapat diubah menjadi *positive self-talk* melalui *awarness* dan latihan-latihan.

Sebagai usaha untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif yang sering kali muncul secara otomatis maka, dapat dilakukan latihan *Positive Self-Talk*. *Positive self-talk* merupakan metode penanganan yang menarik bagi klien karena proses latihannya cukup mudah diikuti, biaya minimal dan relatif singkat serta dapat digunakan klien diberbagai situasi yang menimbulkan *negative self-talk*.

*Positive self-talk* sebagai intervensi pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya adalah penelitian dari Donald Meichenbaum (1979) yang menyatakan bahwa *self talk* memiliki efek yang langsung dalam mengubah perasaan, dan perilaku seseorang. Bloch (2003) juga menyatakan bahwa *positive self-talk* dapat digunakan pada individu dengan tingkat keyakinan diri rendah terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan melakukan pengulangan-pengulangan kata-kata positif dalam latihan *positive self-talk* yang merupakan kebalikan dari *negatif self talk*, maka efek kebalikan dari kognisi, emosi dan juga perilaku akan terjadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan intervensi *Postive Self-Talk* untuk meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE) pada ibu menyusui.

Adapun tujuan dari peneltian ini adalah memperoleh data empiris berupa gambaran efektivitas intervensi *positive self-talk* sebagai salah satu metode intervensi psikologis untuk meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE) pada ibu menyusui.

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*) dengan bentuk desain *one group pre-test- Post-test design using a double Post-test*. Partisipan dipilih dengan teknik *purposive sampling*, artinya partisipan yang dipilih disesuaikan dengan karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui berdasarkan tujuan dari penelitian. Subyek penelitian ini berjumlah dua orang ibu menyusui yang bernama D dan R, berusia 27 dan 29 tahun dan mengalami hambatan dalam menyusui. Tingkat pendidikan kedua subyek penelitian adalah S1.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Intervensi *Positive Self-Talk*. dengan variabel terikat yaitu *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE). Proses intervensi dimulai dengan persiapan, yaitu membangun relasi dengan subyek penelitian, pengukuran, pemberian intervensi, dan evaluasi. Secara keseluruhan, intervensi *positive self-talk* terdiri dari 3 tahapan besar yang dilakukan, yaitu 1) *Self-Observation* 2) Pikiran yang Adaptif 3) Latihan Pengulangan kalimat-kalimat Positif.

Data dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner. Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek dalam variabel penelitian, yaitu hambatan yang dirasakan, riwayat keluhan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi BSE. Observasi dilakukan sepanjang penelitian, berdasarkan variabel penelitian. *Breastfeeding self-efficacy Scale* (BSES) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Dennis & Faux (1999) dengan menurunkan dari teori *self-efficacy* Bandura (Dennis, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti.

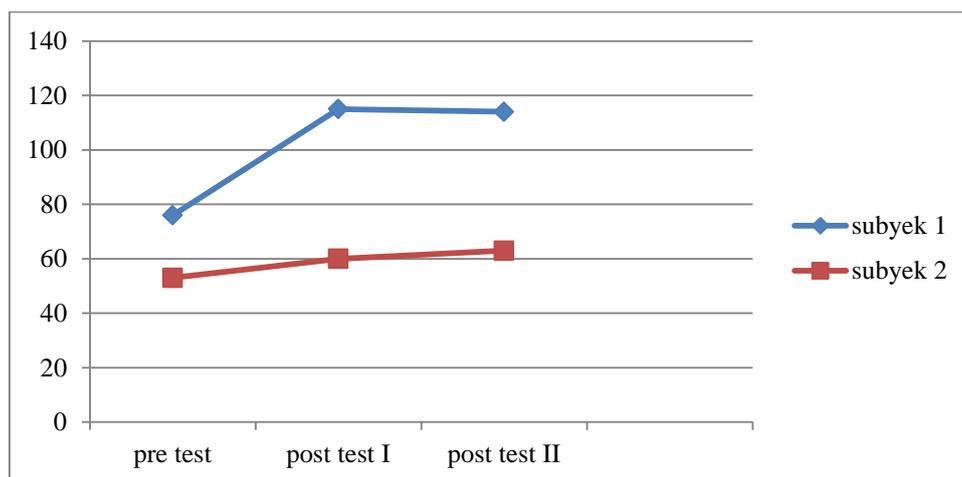
Validitas alat ukur diuji melalui *face validity*, yaitu dengan memberikan alat ukur kepada ahli untuk dinilai. Penilaian dilakukan oleh tiga orang psikolog, hasil penilaian terhadap alat ukur inilah yang kemudian akan digunakan dalam penelitian ini. Penghitungan

reliabilitas dilakukan dengan *alpha cronbach* dengan hasil koefisien reliabilitas 0,94 alat ukur tergolong reliabel.

Teknik pengolahan dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan dua pendekatan, yaitu: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Melalui teknik analisis statistik deskriptif dapat diperoleh gambaran data secara lebih sederhana yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, grafik, diagram, tabel, perhitungan rata-rata, atau persentase (Graziano & Raulin, 2002).

### Hasil dan Pembahasan

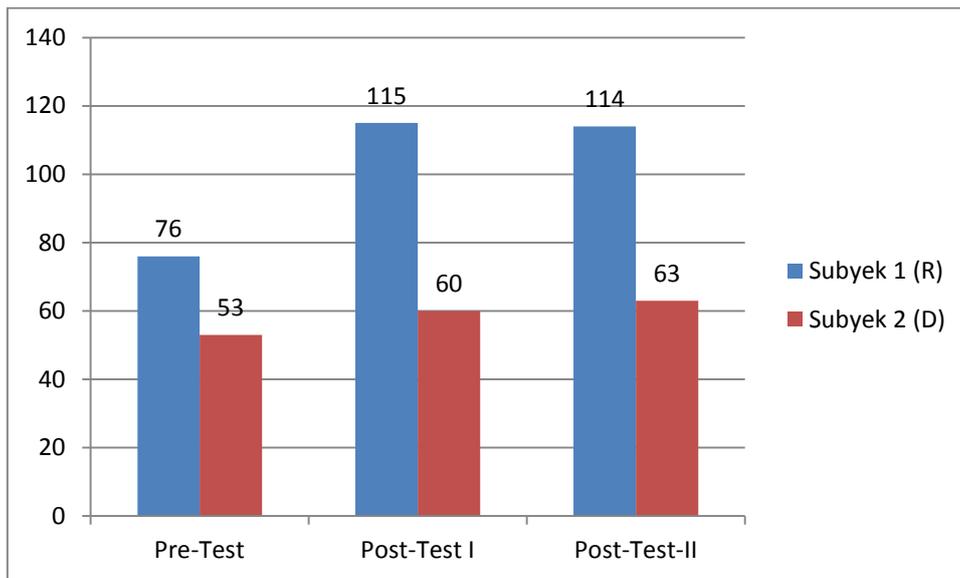
Perubahan Hasil Pengukuran *Pre-Test*, *Post-Test*, dan *Post test II*



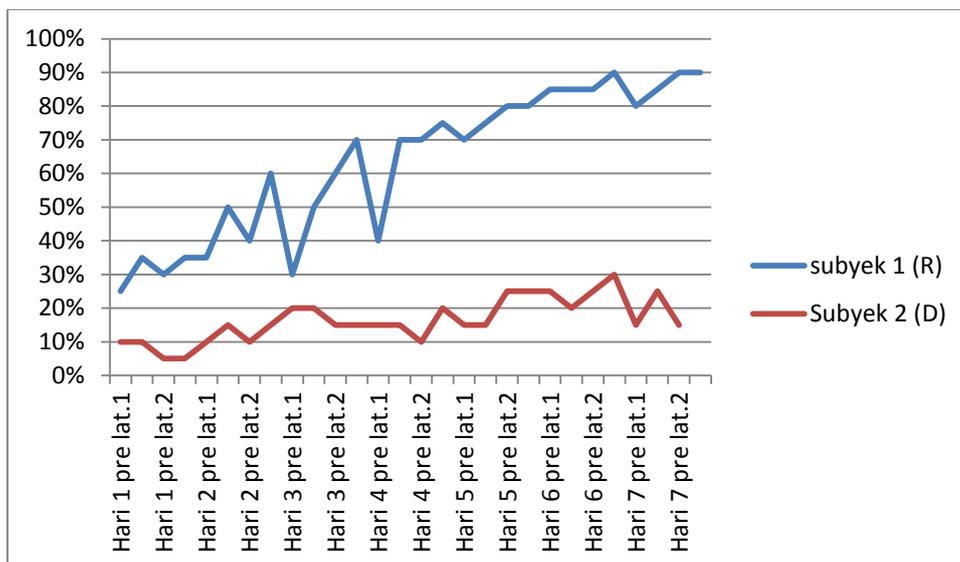
Perubahan Kategori Hasil Pengukuran *Pre-Test*, *Post-Test*, dan *Post test II*

Subyek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test I</i>		<i>Post-test II</i>	
	Skor BSES	Kategori	Skor BSES	Kategori	Skor BSES	Kategori
<b>1</b>	76	Sedang	115	Tinggi	114	Tinggi
<b>2</b>	53	Rendah	60	Sedang	63	Sedang

Perubahan Hasil Pengukuran *Pre-Test*, *Post-Test I* dan *Post-Test II* Subyek 1 (R)



Perubahan Persentase Keyakinan Terhadap Kemampuan Menyusui Saat Latihan Mandiri



Berdasarkan hasil maka intervensi *Positive self-Talk* dapat meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE) pada ibu menyusui. Terdapat perubahan kategori skor pada kedua subyek penelitian. Pada R mengalami peningkatan kategori skor BSE dari sedang menjadi tinggi, yang berarti mengalami peningkatan sebanyak 2 tingkat (dari kategori sedang

ke tinggi) namun pada D hanya mengalami peningkatan 1 tingkat, yaitu dari kategori rendah ke kategori sedang dengan perubahan skor yang hanya sedikit. Hal ini dapat dikaitkan dengan beberapa keadaan karakteristik subyek penelitian dan pelaksanaan kedisiplinan latihan yang berbeda.

Terdapat beberapa karakteristik yang dimiliki oleh intervensi *positive self-talk* yang diasumsikan akan berdampak pada keberhasilan yang akan dicapai dari intervensi ini. Dari karakteristik-karakteristik tersebut terdapat beberapa karakteristik yang dikontrol pada pelaksanaan ini yaitu panduan dan perlakuan yang diberikan dalam melaksanakan intervensi yang sama pada kedua subyek penelitian. Namun, terdapat pula karakteristik yang tidak dapat dikontrol pada penelitian ini yaitu waktu dan dosis latihan mandiri di rumah yang dilakukan oleh subyek penelitian. Dalam melakukan latihan mandiri, terdapat perbedaan baik pemilihan waktu latihan dan frekuensi melakukan latihan pada R dan D. R melakukan latihan sesuai dengan instruksi dan frekuensi yang dianjurkan, sedangkan D meskipun melakukan latihan sesuai dengan instruksi namun sering kali kurang tepat memilih waktu latihan dan tidak melakukan latihan sesuai dengan frekuensi yang telah dianjurkan oleh peneliti. Hambatan yang dirasakan oleh subyek penelitian yang merupakan seorang ibu yang baru melahirkan adalah sulitnya membagi waktu dan perhatian untuk merawat bayi dan melakukan latihan. Seperti yang telah disampaikan oleh Douglas Bloch (2003), bahwa *positive self-talk* ini akan memberikan hasil jika dilakukan secara teratur selama 7 hari berturut-turut dengan latihan minimal 2 kali dalam sehari dan waktu yang paling dianjurkan yaitu pagi setelah bangun tidur dan malam sebelum tidur. Hal ini pula yang terjadi pada kedua subyek penelitian, R cukup disiplin melakukan latihan selama 7 hari berturut-turut dengan latihan minimal 2 kali sehari (14 kali latihan) memperlihatkan keberhasilan lebih tinggi jika dibandingkan dengan subyek D yang kurang disiplin dalam melakukan latihan.

Selain karakteristik kegiatan, terdapat pula beberapa karakteristik individu yang dikatakan dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi *positive self-talk*. Pada penelitian ini peneliti telah berusaha untuk mengontrol beberapa karakteristik individu seperti faktor demografis. Kedua subyek penelitian berada dalam rentang usia, memiliki latar belakang tingkat pendidikan dan ekonomi yang sama. Selain karakteristik individu yang terkontrol, terdapat beberapa karakteristik individu yang sulit untuk dikontrol. Salah satunya adalah terkait faktor-faktor yang mempengaruhi BSE yang dimiliki masing-masing subyek penelitian. Hal ini sesuai paparan Dennis (2003) yang diadaptasi dari teori Bandura tentang *self-efficacy* menyebutkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya menyusui (*Breastfeeding Self-Efficacy*), yaitu *enactive mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, physiological and affective State*. Kedua subyek penelitian adalah seorang ibu primipara yang berarti belum pernah melahirkan sebelumnya dan tentu belum pernah punya pengalaman menyusui, akan tetapi selama proses latihan subyek R berhasil menyusui bayinya, sedangkan D masih ragu-ragu untuk menggendong dan menyusui bayinya. Pengalaman pernah berhasil ini disebut Bandura sebagai *enactive mastery experience* (pengalaman pencapaian prestasi), faktor ini memiliki peran penting dalam meningkatkan BSE subyek. Selanjutnya berasal dari pengalaman keberhasilan menyusui oleh orang lain yang dijadikan subyek sebagai *role model* pada subyek R faktor yang disebut Bandura sebagai *vicarious experience* ini cenderung bersifat negatif, sedangkan subyek D tidak memiliki orang lain yang dijadikan contoh berhasil dalam menyusui. Faktor persuasi verbal yang berisi saran, arahan serta bantuan berasal dari lingkungan yang mendukung untuk menyusui nampaknya kurang diperoleh subyek terutama dari tenaga kesehatan, selain itu persuasi verbal yang diterima juga sering kali sifat kurang mendukung seperti saran dari mertua R untuk memberikan susu formula. Akan tetapi, subyek

R merasa cukup menerima dukungan dari suami dan kehadiran peneliti sebagai bentuk *persuasi verbal* untuk terus belajar menyusui.

Selanjutnya faktor kondisi fisik dan emosi yang mempengaruhi tingkat BSE, ini salah satu hal yang dapat menghambat keberhasilan usaha peningkatan BSE. Seperti yang telah disebutkan dalam paparan Dennis (2003) proses menyusui merupakan kegiatan secara fisik yang melibatkan kekuatan dan stamina, hal ini yang terjadi pada subyek D, D yang kelahiran anaknya melalui caesar, merasa fisiknya lemah dan sakit yang berpengaruh pada menurunnya keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam menyusui. Selain itu, menyusui juga merupakan kegiatan yang melibatkan emosi sehingga dapat memunculkan respon psikologis sebagai contoh yakni kecemasan, stres (Bandura, 1982, 1986 dalam Spaulding, 2007). Faktor ini juga diasumsikan berpengaruh signifikan terhadap perbedaan tingkat keberhasilan intervensi *Positive Self-Talk* pada subyek D dan subyek R.

Persepsi positif yang ditimbulkan dari intervensi *positive sel-talk* juga berdampak pada semakin mampunya R menguasai teknik menyusui, dalam hasil wawancara menyebutkan bahwa setelah melakukan *positive self-talk* dan berhasil menyusui dengan posisi duduk R kemudian mencoba menyusui dengan berbaring. Selain itu, R juga mulai belajar memompa payudara dan belajar mengenai manajemen ASI perah (ASIP). Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa semakin R merasa yakin akan kemampuannya dalam maka semakin menggali keterampilan lain dalam menyusui yang tentu mempermudah proses menyusui R. Salah satu peran *Self-Efficacy* sebagai penentu besarnya usaha dan daya tahan dalam mengatasi hambatan dan situasi yang tidak menyenangkan untuk memberikan ASI. *Self-efficacy* ibu untuk memberikan ASI yang tinggi akan menurunkan kecemasan yang menghambat ibu untuk menyusui, sehingga mempengaruhi daya tahan ibu untuk dapat tetap memberikan ASI. Ibu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk

menyusui cenderung akan menunjukkan usaha yang lebih keras dari pada ibu yang memiliki *self-efficacy* rendah (Bandura, 1986 dalam Spaulding, 2007).

Selain itu, meskipun secara umum kedua subyek penelitian bersedia terlibat dalam penelitian secara sukarela, memiliki sikap terbuka, dan kooperatif. R dapat dikatakan merupakan subyek penelitian yang tergolong memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan D. D menunjukkan antusiasme, menceritakan secara terbuka tanpa perlu banyak ditanya, lebih aktif dibandingkan dengan D. R selalu terlibat dan aktif dan selalu melakukan kegiatan dengan antusias. D mengikuti terapi sesuai dengan kondisi kesehatannya, dalam keadaan sehat D tampak lebih aktif dalam melakukan kegiatan.

Dari pemaparan hasil maupun pembahasan sebelumnya, didapatkan beberapa simpulan dari perbedaan atau persamaan yang dimiliki oleh R dan D yang dapat menjelaskan perbedaan peningkatan skor pada kedua subyek penelitian. Pada R, setelah dilakukan intervensi *Positive Self-Talk* menunjukkan perubahan pada ranah kognisi dimana saat ini R memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menyusui, R berpikir bahwa ia mampu menyusui bayinya, berpikir bahwa ASInya akan cukup untuk bayi karena telah yakin pada prinsip produksi ASI (*supply and demand*). Sedangkan pada ranah perilaku terjadi perubahan pada R yaitu semakin sering menyusui, secara konsisten semakin mengurangi pemberian susu formula, menemukan keterampilan baru dalam teknik menyusui, dan mulai belajar memompa payudara. Perubahan juga dirasakan R pada ranah perasaan, yaitu R merasa lebih tenang, lebih bersemangat menyusui, dan tidak lagi panik meskipun bayi menangis atau menolak menyusu. Selain itu, secara fisik R merasa lebih segar dan ASI keluar semakin banyak dan lancar. Sedangkan pada subyek D setelah dilakukan intervensi *Positive Self-Talk* perubahan lebih mengarah pada ranah fisik, yaitu rasa nyeri pada perut bekas operasi caesar semakin hari semakin berkurang, sudah bisa melakukan aktivitas fisik lebih

banyak. Sedangkan dalam ranah kognisi, D masih meragukan kemampuannya dalam menyusui karena sudah terlalu lama “absen” menyusui dan ragu apakah ASI akan cukup dan apakah kualitas ASI masih cukup baik untuk diberikan pada bayinya.

Terkait dengan hasil ini maka terdapat beberapa faktor yang diasumsikan merupakan alasan dibalik perbedaan hasil ini. Pada karakteristik kegiatan terdapat beberapa hal yang berbeda seperti pemilihan waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan mandiri di rumah. Dimana R melakukan sesuai dengan instruksi yang diberikan sedangkan D kurang tertib dalam mengikuti instruksi. Terkait dengan karakteristik individu, faktor-faktor yang mempengaruhi BSE juga berbeda pada kedua subyek penelitian. R dikatakan memiliki faktor-faktor BSE (mengalami berhasil menyusui bayi, menemukan role model untuk menyusui yaitu teman kantor, mendapat persuasi verbal berupa dukungan dari peneliti, suami dan teman, kondisi fisik yang lelah dan stres pekerjaan masih dapat diatasi) yang dapat digolongkan memadai sehingga menunjang keberhasilan intervensi *positive self-talk* sedangkan D memiliki faktor-faktor BSE (berusaha menyusui -bayi menjilat-jilat puting, ada teman yang juga menyusui namun tidak banyak mempengaruhi, kurang adanya persuasi verbal yang didapatkan untuk mendukung menyusui, masih merasakan nyeri di bekas operasi yang menghambat proses menyusui) yang dapat dikatakan cenderung kurang mendukung dan berpengaruh pada tingkat keberhasilan intervensi *positive self-talk* yang dilakukan D. Keseluruhan perbedaan ini dapat menyebabkan perbedaan tingkat keefektifan intervensi *Positive Self-Talk* terhadap tingkat BSE. Selain faktor-faktor yang mempengaruhi BSE, motivasi juga menjadi hal yang berbeda dari kedua partisipan. R yang tergolong memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan D, motivasi yang tinggi ini yang mendorong R untuk latihan lebih disiplin dan semangat untuk bisa menyusui.

Selain karakteristik kegiatan dan karakteristik individu yang menjadi mediator dalam efektivitas intervensi *Positive Self-Talk*, terdapat pula perbedaan hal lainnya pada kedua subyek penelitian. Pada saat latihan mandiri di rumah, D lebih fokus pada menghafal tiap kalimat positif sehingga kurang menghayati makna dari kalimat-kalimat tersebut. Berbeda dengan R yang sejak awal telah merasakan manfaat dari latihan pengulangan kalimat-kalimat positif tersebut dengan menghayati tiap kalimat dan mengucapkannya dengan benar. Selain itu, setelah hari kedua melakukan latihan R juga melakukan pengulangan kalimat positif diluar waktu latihan, yaitu ketika akan menyusui, bayi menolak menyusu, ASI yang keluar dirasa sedikit dan sebelum tidur malam. Pengulangan yang lebih sering dilakukan oleh R ini membuat pemikiran positif yang dilatih lebih melekat. Sedangkan pada D hanya melakukan pengulangan saat latihan, untuk diluar latihan biasanya D menggunakan self-talk sendiri yang disesuaikan dengan kondisinya pada saat itu.

## Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat diambil simpulan bahwa:

1. Melalui analisis kuantitatif, dapat dikatakan bahwa intervensi *Positive Self-Talk* efektif untuk meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy* pada kedua ibu menyusui yang menjadi subyek penelitian. Terdapat perbedaan tingkat efektivitas antara R dan D setelah diberikan intervensi *Positive Self-Talk*, dimana R mengalami peningkatan kategori sebanyak 2 tingkat yaitu dari kategori sedang ke kategori tinggi. Sedangkan pada D, peningkatan kategori hanya terjadi satu tingkat yaitu dari rendah ke sedang.

2. Melalui analisis kualitatif, setelah diberikan intervensi *positive self-talk* kedua subyek penelitian mengalami peningkatan baik pada dimensi teknik, dimensi keyakinan

interpersonal dan dimensi dukungan. R mengalami peningkatan pada ketiga dimensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan D. Setelah diberikan intervensi *Positive Self-Talk*, R menunjukkan perubahan baik pada ranah kognisi, emosi, maupun fisik dan perilaku. Sedangkan perubahan yang terjadi pada D lebih banyak terjadi pada ranah fisik dan emosi.

3. Terdapat perbedaan pada karakteristik kegiatan seperti pemilihan waktu dan frekuensi pelaksanaan latihan mandiri di rumah. Dimana R melakukan sesuai dengan instruksi yang diberikan sedangkan D tidak. Terkait dengan karakteristik individu, faktor-faktor yang mempengaruhi BSE juga berbeda pada kedua subyek penelitian. R dikatakan memiliki faktor-faktor BSE yang dapat digolongkan memadai sehingga menunjang keberhasilan intervensi *Positive Self-Talk* sedangkan D memiliki faktor-faktor BSE yang cenderung kurang mendukung dan berpengaruh pada tingkat keberhasilan intervensi *Positive Self-Talk* yang dilakukan D. Selain itu, motivasi dan disiplin juga menjadi hal yang berbeda dari kedua partisipan. Pada saat latihan mandiri di rumah, D lebih fokus pada menghafal tiap kalimat positif sehingga kurang menghayati makna dari kalimat-kalimat tersebut. Berbeda dengan R yang sejak awal telah merasakan manfaat dari latihan pengulangan kalimat-kalimat positif tersebut dengan menghayati tiap kalimat dan mengucapkannya dengan benar. R juga melakukan pengulangan kalimat positif diluar waktu latihan. Pengulangan yang lebih sering dilakukan oleh R ini membuat pemikiran positif yang dilatih lebih melekat, sedangkan pada D hanya melakukan pengulangan saat latihan.

#### Saran

Untuk memperkuat simpulan yang diperoleh, sebaiknya penelitian dilakukan dengan melibatkan subyek penelitian yang lebih banyak agar efektivitas dari intervensi dapat diuji coba secara pasti melalui penghitungan uji statistik dan dapat dilakukan generalisasi.

## Daftar Pustaka

- Abba, A. M., Konnick, M.M., & Hamelin, A. M (2010). A Qualitative Study of the Promotion of Exclusive Breastfeeding by Health Professionals in Niamey, Niger. *International Breastfeeding Journal*, 5 (8), 1-7.
- Adenita. (2013). *Breastfriends: InspiraASI 22 Ibu Menyusui*. Tangerang: Buah Hati
- Astutik, R (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Merdek
- Badan Pusat Statistik, BKKBN, Departemen Kesehatan. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2002-2003*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bloch, Douglass (2003) *The Power of Positive Talk*. Mineapolis: Fress Spirit Publishing Inc.
- Blyth, R., Creedy, D.K, Dennis, C. L., Moyle, W., Pratt, J., DeVries, S., M. (2002). Effect Maternal Confidence on Breastfeeding Duration: An Application of Breastfeeding Self-Efficacy Theory. *BRITH*, 29, 278-284
- Campbell, D. T., Stanley, J.C. (1963). *Experimental And Quasi-Experimental Designs For Research*. USA: American Educational Research Association
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartono, K. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Corsini, R. J, Wedding, Danny (1989) *Current Psychotherapies*. Peasca: F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Dagun, S.M (2002) *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Danuatmaja, Bonny (2006) *40 Hari Pasca Persalinan*. Jakarta: Puspa Swara
- Davidson, G. C. Dan Neale, J. M (1990) *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley and Sons
- Davis, Martha. Eshelman E. R. McKay, M. (1995). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Fourth Edition. New Harbinger Publications Inc
- Dennis, C. L., & Faux, S. (1999). Development and Psychometric Testing of The Breastfeeding Self-Efficacy Scale. *Res Nurs Health*, 22, 399-409
- Dennis, C. L. (2002). The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric Assessment of the Short Form. *JOGNN*, 32, 734-744.
- \_\_\_\_\_ (2003). The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric Assessment of the Short Form. *JOGNN*, 6, 734-744.
- Entwistle, F., Kendall, S., & Mead, M. (2010). Breastfeeding Support – The Importance of Self-Efficacy for Low Income Women. *Maternal & Child Nutrition*. 6, 228-242.
- Graziano, A. & Raulin, M. (2002). *Research Methods: A process of Inquiry*. Fourth Edition. New York: Harper & Row, Publisher, Inc.

- Hall, L. M. (1998). *Languageing: The Linguistics of Psychotherapy How Long Language Works Psycho-Therapeutically*. Second Edition. Clifton: Neuro-Semantics Publication
- Jongsma Jr., A., Peterson, L. & Bruce, T. (2006). *The Complete Adult Psychotherapy Treatment Planer*, Fourth Edition. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Kartono, K. (1982) *Psikologi Wanita: Sebagai Ibu dan Anak*. Bandung: Mandar Maju.
- \_\_\_\_\_. (1992) *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Jilid 2. Jakarta: CV. Mandar Maju
- Katkin, E.S (2002). Breastfeeding is Associated With Reduce Perceived Stress and Negative Mood In Mothers. *Health Psychology*. Vol 21. No.2.
- Kingston, D., Dennis, C., & Sword, W. (2007). Exploring Breastfeeding Self-Efficacy. *The Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 21, 207-215.
- Koblinsky, M., Judith, T., Jill, G. (1997) *Kesehatan Wanita: Sebuah Perspektif Global*. Terjemahan: Adi Utarini. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Larasati, Wikan Putri. (2012) Meningkatkan Self esteem melalui Self Instruction. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi UI. [Tidak diterbitkan].
- Lanvin, B. W (1986). *Wanita dan Stres*. Jakarta: Arcan
- Llewellyn D. Dan Jones.1994. *Ginekologi dan Kesehatan Wanita*. Terjemahan: Kartono Mohammad. Jakarta: Gaya Favorit Press
- Ling, F. W. Dan Duff P. (2001) *Obstetrics and Gynecology*. New York: Mc Graw- Hill Companies
- Martin, G., & Pear, J. (1997). *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*. Prentice-Hall. Inc.
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Muaningsih (2013). *Studi Komparasi Antara Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui di RSSIB dengan Non RSSIB dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Tesis. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Maternitas Universitas Indonesia. [Tidak diterbitkan].
- Paramita, N (2009). *Pengaruh Pemberian Positiive Self-Talk dalam Mengurangi rasa Takut Menghadapi Sakit Persalinan pada Ibu Hamil Pertama*. Tesis: Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. [Tidak Diterbitkan]
- Patterson, C.H. (1986) *Theorist Of Counseling And Psychoterapy*. Fourth Edition. New York: Harper & Row Publisher, Inc.
- Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif
- Pitt, B. (1994) *Kehamilan dan Persalinan Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta: Arcan

- \_\_\_\_\_. (1996). *Kehamilan dan Persalinan: Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Terjemahan: Bosco Carvallo. Jakarta: Arcan
- Regina, Pudjibudojo, J. K dan Malinton, P. K. (2001). *Hubungan Antara Depresi Postpartum dengan Kepuasan Seksual pada Ibu Primipara*. Anima. Vol. 16. No. 3 h. 300-314.
- Riskedas. (2010). Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Roesli, U. (2000) *Bayi Sehat Berkat ASI Eksklusif*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- \_\_\_\_\_. (2012) *Panduan Konseling Menyusui*. Jakarta:Pustaka Bunda
- Saifuddin, A. (2000) *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Santrock, J. W (1985) *Life-Span Development*. Edisi kelima. Terjemahan: Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Spaulding, D. M (2007) Breastfeeding self-efficacy ini Women of African Descent. Proquest Dissertations and Theses
- Spaulding, D. M, Dennis, C. L. (2010). Psychometric Testing of Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form in A sample of Black Women in the United States. Research in Nursing & Health, 33, 111-119
- Spielger, Michael, D (1985). Contemporary Behavioral Therapy. California: Mayfield Publishing Company.
- Sylvia, C. (1999) *Kehidupan Seks Selama Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta: Arcan
- Taylor, Shelley. E. (1999) *Helath Psychology*. Fourth Edition. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Universitas Padjadjaran. (2011). *Panduan Penyusunan & Penulisan Tesis Dan Disertasi Program Pascasarjana Tahun Akademik 2011/2012*. Bandung: Universitas Padjadjaran
- Utami, M.S. (2007) *Pregnancy and Giving Birth in Couples From Central Java: On Contribution from Psychological to save Motherhood*. Dissertation. The Netherlands. Radboud University [unpublished]
- Voydanoff, P. (1988). *Work Role Characteristics, Family Structure Demands and Work/Family Conflict*. Journal of Marriage and The Family. Vol 5 (August 1988)
- Wardani, M. A. (2012). *Gambaran tingkat Self-Efficacy untuk Menyusui pada Ibu Primigravida*. Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan. [Tidak diterbitkan]
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

Wilson, Paul; Wilson, Tania (2005). *Ibu Tenang, Bayi pun Tenang: Teknik Praktis Menenangkan Bayi dengan Menenangkan Diri*. Terjemahan: Lina Yusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Wiramihardja, S. (2004). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: Refika Aditama.

WHO. (2011) *The Optimal Durations of Exclusive Breastfeeding*. New York: Nutrition.

Yanita A. Dan Zamralita (2001) *Persepsi Perempuan Primipara tentang Dukungan Suami dalam Usaha Menanggulangi Gejala Depresi Pasca Salin*. Phronesis. Jakarta: Universitas Tarumanegara. Vol. 3 No. 5 (350-360)

Zakiah, Rasyad Adjat S, Sujanto, H. R Muchtan. (2012) *Efikasi Diri dan Lama Pemberian Air Susu Ibu Saja Selama 2 Bulan Postpartum*. Bandung: Gaster Vol.9 No.2 (Agustus 2012).

## SURAT PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Pembimbing

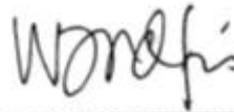
Tanda Tangan

1. Dra. Hj. Muniroh Abdurrahman, M.Pd



.....

2. Nurul Wardhani, S.Psi., M.Pd



.....

Judul naskah artikel:

EFEKTIVITAS INTERVENSI *POSITIVE SELF-TALK* TERHADAP PENINGKATAN  
*BREASTFEEDING SELF-EFFICACY* (BSE) PADA IBU MENYUSUI

menyatakan bahwa naskah artikel dengan judul seperti tersebut di atas telah diperiksa,  
dikoreksi, dan disetujui oleh komisi pembimbing untuk dimuat dalam jurnal Publikasi  
Berkala Penelitian Pascasarjana Universitas Padjadjaran.