

Kegigihan, Dukungan, dan Pemaknaan: Sebuah *Interpretative Phenomenological Analysis* tentang Pengalaman Resiliensi pada Ibu Primipara yang Mengalami Depresi Pascamelahirkan

Alfinurin Istiqomah¹ & Idei Khurnia Swasti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹alfinurin.i@mail.ugm.ac.id, ²ideiswasti@ugm.ac.id

Abstract. *Individuals are not free from the obstacles and challenges they might encounter everyday; but something that need to be underlined is life's not only about adversity and misery. This study aims to interpret the meaning of resilience on mothers who gave birth for the first time (primiparous) and experienced postpartum depression. The method that is used for this study is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) and data collected in the form of semi-structured interviews with observation as complement. The result shows that there are three main themes in this study, (1) persistence, (2) relationship with others and support system, and (3) the meaning of having postpartum depression; the result also shows two special themes, (1) religiosity and (2) self-actualization. This study finds that despite the adversities all four participants experienced during postpartum depression period, they eventually succeed the resilience process and able to give meaning of their resilience positively. The results of the study also show that active coping strategy, strong and steady support from others (especially significant others), and how the participants interpret the adversities they have experienced are important in the resilience process.*

Keywords: *postpartum depression, primipara, resilience.*

Abstrak. Individu tidak lepas dari hambatan dan tantangan yang ditemuinya sehari-hari, namun perlu digaris bawahi pula bahwa hidup manusia tidak melulu soal kemalangan dan kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna resiliensi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan anak hidup (primipara) dan mengalami depresi pascamelahirkan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan analisis fenomenologis interpretatif, dengan pengambilan data berupa wawancara mendalam dan observasi sebagai pelengkap. Penelitian ini menghasilkan tiga tema induk, yaitu (1) kegigihan, (2) relasi dan dukungan, dan (3) makna gangguan depresi pascamelahirkan, serta ditemukan pula dua tema khusus, yaitu (1) religiusitas dan (2) aktualisasi diri. Pada penelitian ini ditemukan bahwa meskipun mengalami kesulitan, keempat partisipan pada akhirnya dapat melalui proses resiliensi dan dapat memaknai resiliensinya dengan positif. Hasil juga menunjukkan bahwa strategi *coping* yang tepat, dukungan yang kuat dari orang lain terutama *significant others*, dan bagaimana cara partisipan memaknai kesulitan yang dialami merupakan hal-hal penting dalam proses resiliensi.

Kata kunci: *depresi pascamelahirkan, primipara, resiliensi.*