

Diterima	12 Oktober 2022
Disetujui	16 Desember 2022

**PERAN KONSELING PASTORAL BAGI IBU YANG MENGALAMI
POSTPARTUM DEPRESSION DI BAWAH USIA DUA PULUH TAHUN****Hesky Charles Opit¹**Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email: heskyopit@iakn-manado.ac.id**Pratiwi Anggrani Makansing²**Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email : pmakansing@gmail.com**ABSTRAK**

Depresi pasca melahirkan atau postpartum depression di alami oleh ibu yang mendapatkan tekanan lebih dalam hidupnya setelah persalinan. Seorang ibu yang tidak siap secara mental, fisik, ekonomi dan spiritualnya sangat rentan mengalami depresi pasca melahirkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan suatu gejala sosial, dimana data yang dikumpulkan mula-mula dijelaskan, kemudian dianalisis dan dirumuskan. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peran konseling pastoral bagi ibu yang mengalami depresi secara khusus bagi remaja dalam usia kurang dari 20 tahun. Seorang wanita yang akan melahirkan seharusnya sudah berusia 20 tahun ke atas agar mengurangi depresi-depresi yang muncul serta gangguan-gangguan lainnya.

Kata kunci : *Postpartum depression*, konseling pastoral, ibu**ABSTRACT**

Postpartum depression or postpartum depression is experienced by mothers who get more pressure in their lives after giving birth. A mother who is not ready mentally, physically, economically and spiritually is very vulnerable to experiencing postpartum depression. The method used in this study is descriptive qualitative which seeks to describe a social phenomenon, where the data collected is first explained, then analyzed and formulated. This study aims to show the role of pastoral counseling for mothers who experience depression, specifically for adolescents aged less than 20 years. A woman who will give birth should be aged 20 years and over in order to reduce the depressions that appear and other disorders.

Keywords: *Postpartum depression, pastoral counseling, mother*

A. PENDAHULUAN

Secara fisiologis seorang wanita akan mengalami proses kehamilan kemudian melahirkan dan dapat dikatakan menjadi seorang ibu. Pada setiap ibu, hal ini menjadi suatu perubahan yang besar dalam hidupnya, karena itu ada makna yang berbeda bagi setiap wanita dan keluarganya. Banyak wanita atau para ibu yang memaknai hal tersebut secara positif bahkan peristiwa ini adalah sesuatu yang telah di rencanakan dan membahagiakan bagi keluarga. Namun selain bermakna positif tentu ada pemaknaan yang berbeda yakni makna secara negatif, dimana seorang ibu yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap peran dan aktivitas barunya sebagai seorang ibu akan mengalami depresi.¹ Ibu tersebut akan mengalami gangguan-gangguan psikologis dalam berbagai gejala yang di sebut dengan *postpartum blues* atau *baby blues* dan *postpartum depression* (depresi pasca melahirkan). *Baby blues* umumnya terjadi selama 14 hari dimana puncaknya terjadi pada hari ke 3-4 setelah melahirkan, dan *baby blues* merupakan gangguan yang lebih umum muncul dan di kategorikan lebih ringan.

Sedangkan *postpartum depression* terjadi ketika seorang ibu tidak mampu beradaptasi secara psikologis dan melewati tiga fase, yaitu fase *taking in*, fase *taking hold*, dan fase *letting go*. *Postpartum depression*, merupakan kondisi lanjutan dari *baby blues* dimana kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan gundah dan sedih berlebihan yang dialami seorang ibu setelah melahirkan.² Munculnya gejala *postpartum depression* biasanya pada bulan kedua atau ketiga setelah melahirkan. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *postpartum depression* adalah stres yang berlebihan yang berkombinasi dengan perubahan hormon, situasi kehidupan yang sulit (ekonomi), masalah pernikahan dan masalah-masalah lainnya. Sampai di titik dimana seorang ibu kehilangan kemampuan untuk mengasuh bayinya bahkan menyakiti dirinya sendiri atau bayinya sebagai cara melampiaskan depresi yang ada padanya.

Seorang ibu yang mengalami *postpartum depression* harus mendapatkan dukungan dari pihak keluarga terlebih khusus suami yang merupakan orang yang seharusnya mengetahui apa yang di rasakan dan dialami oleh istrinya. Namun bagaimana jika seorang ibu yang melahirkan ini adalah seorang anak yang masih berumur belasan tahun dan belum menikah. Tentu hal ini akan membuat kondisi sang ibu rentan mengalami *postpartum depression*, karena kurangnya dukungan keluarga dan tekanan atas dirinya dari lingkungan tempat ia tinggal. Di sinilah peran konseling pastoral dilakukan yaitu dengan melakukan pelayanan yang mencerminkan pemeliharaan Allah terhadap ciptaan-Nya, secara khusus kepada manusia. Pelayanan konseling pastoral memiliki peran dan fungsi seperti seorang “Gembala” yang senantiasa mau mendampingi, memelihara, menjaga dan mengasihi orang-orang yang

¹ Prima Kusuma, “Karakteristik penyebab terjadinya depresi *Postpartum* pada primipara dan multipara”, *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, Vol. 5. Nomor. 1 (Agustus, 2017). h. 1

² Pamela Kenwa dkk, “Pengaruh Pemberian Konseling terhadap depresi *Post Partum* di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan”, *COPING Ners Jurnal*, Vol. 3. Nomor. 2 (Agustus, 2015). h. 1

membutuhkan. Ketika seorang ibu mengalami *postpartum depression* maka ia membutuhkan kesembuhan atau pemulihan yakni secara fisik, spiritual maupun mental. Maka pelayanan konseling pastoral diharapkan mampu memberikan pelayanan yang terbaik dalam berbagai kondisi. Dengan melihat permasalahan yang ada maka penelitian yang diangkat saat ini adalah mengenai “Peran Konseling Pastoral Bagi Ibu yang Mengalami *Postpartum Depression* di bawah Usia Dua Puluh Tahun”.

B. DESKRIPSI TEORITIK

Pengertian *Postpartum Depression*

Postpartum depression ialah depresi pasca melahirkan, kasus mengenai depresi pasca melahirkan ini telah banyak dilaporkan dengan tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari tingkatan dunia, WHO (2011) menyatakan tingkat insiden kasus depresi pasca melahirkan berbeda di tiap negara. Kolombia ada 13,6%, Dominika 3% dan Vietnam 19,4% bahkan di negara maju kasus ini juga terjadi misalnya di Belanda 2-10%, Amerika Serikat 8-26% dan Kanada 50-70%. Di Indonesia kasus ini juga banyak terjadi, misalnya di Bandung mencapai 30% pada tahun 2002, di Medan yang mencapai 48,4% tahun 2009 sertapun di Jatinegara, Jakarta, serta Mataram yang mencapai 76% pada tahun 2010.³ *Postpartum depression* ditunjukkan dengan perasaan yang mudah tersinggung, rasa sedih yang berlebihan, menangis tanpa alasan yang pasti, nafsu makan berkurang, gangguan tidur, badan terasa mudah lelah dan kesulitan dalam melakukan aktivitas seperti biasanya. Selain pada diri sendiri *Postpartum depression* juga berpengaruh terhadap bayi, karena ibunya sudah tidak tertarik dengan sang bayi, bahkan merasa bingung dengan apa yang harus ia lakukan terhadap bayi tersebut dan juga perasaan tidak mampu menjadi seorang ibu. Depresi *postpartum* ini biasanya terjadi 2-3 minggu yang dapat berlanjut hingga 1-2 tahun lamanya.⁴

Penyebab terjadinya *postpartum depression* belum diketahui secara pasti, namun dari banyak penelitian menyebutkan bahwa penyebab dari gangguan depresi tersebut dapat berasal dari faktor biologis maupun psikososial. Menurut sebuah studi penelitian seorang ibu yang baru pertama melahirkan lebih banyak mengalami depresi pasca melahirkan dibandingkan ibu yang akan melahirkan anak kedua. Hal tersebut karena, ketidaksiapan ibu tersebut secara psikologis dalam menghadapi kelahiran bayi berbeda dengan ibu yang telah melahirkan dan memiliki pengalaman menghadapi kelahiran sebelumnya.⁵

³ Pamela Kenwa dkk, “Pengaruh Pemberian Konseling terhadap depresi Post Partum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan”, *COPING Ners Jurnal*, Vol. 3. Nomor. 2 (Agustus, 2015). h. 3

⁴ Ratu Kusuma, “Karakteristik Ibu yang mengalami Depresi Postpartum”, *JIUBJ*, Vol. 19. Nomor. 1 (Februari, 2019). h. 99

⁵ Retno Sari, Literature Review : Depresi Postpartum, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 11. Nomor. 1 (Tahun 2020). h. 3

Kehamilan di bawah Usia 20 Tahun

Remaja adalah individu antara umur 10-19 tahun. Kehamilan remaja merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja akibat dari seks bebas. Angka kejadian kehamilan remaja di dunia pada kalangan wanita yang berusia 15 sampai 19 tahun adalah 49/1000 perempuan (world health statistics, 2014). Kesiapan seorang perempuan untuk hamil dan melahirkan atau mempunyai anak ditentukan oleh kesiapan dalam 3 hal, yaitu kesiapan fisik, kesiapan mental dan kesiapan ekonomi. Secara umum seorang perempuan dikatakan siap secara fisik jika telah menyelesaikan pertumbuhan tubuhnya yaitu pada usia 20 tahun, sehingga usia 20 tahun dijadikan pedoman kesiapan fisik dalam kehamilan.⁶

Seorang remaja yang hamil di bawah usia 20 tahun menjadi salah satu faktor terjadinya *postpartum depression*, karena secara fisik dan mental ia belum siap, dan juga secara emosi dan kejiwaannya masih labil dan cenderung kurang memiliki kesabaran. Hal lain yang juga mempengaruhi adalah merasa kehilangan masa mudanya, masa depannya, dan harus diperhadapkan dengan keadaan yang baru yaitu mengurus bayinya, dan sudah pasti hal ini menimbulkan kesedihan dan depresi setelah melahirkan. Selain itu, di usia remaja ia harus hidup dalam tekanan masyarakat dimana ia dan ayah sang anak tidak memiliki hubungan yang sah dalam pernikahan.

Pendampingan sebagai Konteks Konseling Pastoral

Konseling pastoral terjadi dalam sebuah proses yang kompleks. Mempertimbangkan proses tersebut, konteks pendampingan merupakan konseling Pastoral. Pendampingan merupakan landasan yang kukuh bagi pengertian tentang Konseling pastoral. Dengan kata lain, kita dapat melakukan pendampingan tanpa konseling pastoral, sebaliknya, kita tidak dapat melakukan konseling pastoral tanpa pendampingan. Pendampingan ini bersifat proses pendidikan, maka orang yang menjadi pendamping harus bersedia membimbing, merawat, memelihara, melindungi, menolong, dan memperbaiki relasi yang terputus dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah.⁷ Ada tiga jenis pendampingan yang dapat dilakukan⁸ :

1. Pendampingan eksistensial, yaitu suatu pendampingan yang dilakukan oleh semua anggota keluarga manusia secara umum, dimanapun tempatnya.
2. Pendampingan fungsional, yakni suatu pendampingan yang dilakukan oleh para penganut profesi selain konselor, maksudnya di sini pendampingan

⁶ Arifianto, "Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen", dalam JOURNAL OF HOLISTIC NURSING SCIENCE, Vol.6, No.2 (Semarang : 2019), hlm 64

⁷ Frieska Putrima Tadung, Elsy Esterina Londo, "Pendampingan Pastoral Bagi Anak Jalanan" dalam POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, Vol.3, No.1 (2022), hlm 117

⁸ Totok S. Wiryasaputra, Konseling Pastoral di Era Milenial, 84-86

dapat dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keterampilan pastoral namun tidak secara resmi mengikuti pendidikan profesi.

3. Pendampingan yang ketiga adalah pendampingan yang dapat dilakukan oleh orang-orang yang telah dididik dan dilatih untuk melakukan konselor profesional.

Fungsi Pendampingan Pastoral

Dalam prakteknya konseling pastoral dalam hal pendampingan tentu memiliki fungsi-fungsi agar konseli atau orang yang di dampingi oleh konselor menerima perubahan dalam dirinya bahkan kehidupan, karena itu kembali Totok S. Wiryasaputra menjelaskan fungsi-fungsi pastoral yang diakui secara tradisional ada empat, kemudian di tambahkan olehnya dua fungsi dan saat ini menjadi enam fungsi, yaitu :

- 1) Menyembuhkan. Fungsi ini digunakan dengan cara konselor melihat adanya kendala yang dapat dan juga perlu di perbaiki oleh konseli yang pada akhirnya konseli dapat menciptakan kembali keseimbangan.
- 2) Menopang. Fungsi ini dapat dilakukan ketika konseli ingin kembali ke keadaan semula. Dengan menggunakan fungsi menopang maka membantu konseli untuk dapat menerima keadaan barunya dan mulai mau menjalani kehidupan yang baru.
- 3) Membimbing. Fungsi yang ketiga ini dilakukan ketika konseli mengambil keputusan tertentu mengenai masa depannya dengan mempertimbangkan segala kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi.
- 4) Memperbaiki hubungan. Dengan menggunakan fungsi ini, konselor membantu konseli untuk memperbaiki hubungan yang telah rusak antara konseli dan orang lain dan juga Tuhan.
- 5) Memberdayakan. Fungsi ini merupakan salah satu fungsi yang di tambahkan oleh Totok S. Wiryasaputra. Dimana fungsi ini membantu konseli menjadi penolong bagi dirinya sendiri dimasa yang akan datang ketika menghadapi permasalahan yang lain.
- 6) Mentransformasi. Dengan fungsi ini konselor dapat menolong konseli untuk melihat dan mengamati situasi serta kondisi masyarakat sekitar dan menjalin hubungan yang baik.

Tujuan Pendampingan Pastoral

Selain fungsi dari seorang konselor, Totok S. Wiryasaputra juga memberikan tujuan-tujuan dalam melakukan konseling pastoral, yaitu sebagai berikut:

- Membantu konseli mengalami pegalamannya dan menerima kenyataan
- Membantu konseli mengungkapkannya diri secara penuh dan utuh
- Membantu konseli berubah, bertumbuh, dan berfungsi maksimal

- Membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat
- Membantu konseli bertingkah laku baru
- Membantu konseli bertahan dalam situasi baru
- Membantu konseli menghilangkan gejala disfungsi.
-

C. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Suatu metode penelitian yang juga disebut sebagai pendekatan investigasi karena biasanya peneliti mengumpulkan data dengan cara bertatap muka langsung dan berinteraksi dengan orang-orang di tempat penelitian. Prosedur pendekatan kualitatif menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan.⁹ Pendekatan kualitatif ini terfokus pada pengujian konteks secara keseluruhan, interaksi dengan partisipan serta bergantung pada data-data deskriptif. Peneliti menggunakan metode ini karena dalam pendekatan ini data-data yang dikumpulkan mula-mula dijelaskan, kemudian dianalisis dan dirumuskan.¹⁰

Dikarenakan sesuai dengan hakikat masalah dan situasi serta kondisi masyarakat yang diteliti maka penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dimana penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan suatu gejala sosial. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat serta hubungan fenomena yang diselidiki. Selain itu, penelitian deskriptif juga ditujukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai situasi-situasi sosial.¹¹

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan kepada seorang remaja inisial SB yang hamil di luar nikah dan mengalami *postpartum depression*. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi pasca melahirkan, yaitu :

1. Usia ibu saat melahirkan

Pada saat melahirkan usia remaja tersebut adalah 17 tahun. Dimana usia tersebut adalah usia masa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan saat itu ia masih duduk di kelas XI (2). Tentu pada usia 17 adalah usia yang dambakan semua remaja karena ingin mewujudkan semua impian yang terpendam. Namun hal tersebut tidak dapat di lakukan oleh remaja SB karena usia 17 tahun ia telah menjadi ibu. Usia aman bagi wanita untuk menjalani prses kehamilan samapi proses persalinan adalah usia 20-35 tahun, ini karena pada masa usia tersebut sistem

⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Karya, 1989),
h. 18

¹⁰ Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung : Taraito, 1988),
h. 139

¹¹ Frieska Putrima Tadung, Elsy Esterina Londo, "Pendampingan Pastoral Bagi Anak Jalanan" dalam POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, Vol.3, No.1 (2022), hlm 123

reproduksi wanita sudah mencapai kematangan yang artinya aman dalam menjalani proses tersebut. Namun usia kurang dari 20 tahun menjadi usia yang berbahaya karena sistem reproduksi yang belum mencapai kematangan.

2. Pekerjaan

Karena masih usia sekolah maka sudah dipastikan remaja tersebut belum memiliki pekerjaan, yang membuat kehidupan mereka menderita karena kebutuhan ekonomi yang tidak terpenuhi. Hal ini menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya depresi pasca melahirkan. Karena semua yang dibutuhkan ibu dan bayi tidak terpenuhi.

3. Pendidikan

Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seorang ibu maka dapat memudahkannya mendapatkan informasi yang baru dan banyak salah satunya dalam dunia kesehatan, namun semakin rendah tingkatan pendidikannya maka pengetahuan yang diperoleh pun akan sangat terbatas. Begitu juga yang dirasakan oleh remaja tersebut. Tidak tahu harus memulai dari mana mengurus bayinya.

4. Dukungan keluarga secara umum

Keluarga adalah tempat yang dirasa paling aman dalam kehidupan seorang anak, karena dalam keluarga ada penerimaan atas kekurangan dan kelebihan setiap anggota keluarga. Pastinya orang tua menginginkan anaknya memiliki masa depan yang baik, namun ketika anak tersebut melakukan sesuatu yang tidak baik dan merusak nama baik keluarga maka pasti orang tua akan memarahi dan bahkan ada orang tua yang tidak akan mengakui anaknya lagi setelah kejadian tersebut. Hal ini dialami oleh remaja SB karena hamil di usia muda dan merusak nama baik keluarga, maka “dukungan” yang di harapkan dari keluarga tidak ia dapatkan. Karena ia adalah anak terakhir dan harapan dari keluarga dimana 3 saudaranya semuanya juga putus sekolah.

5. Dukungan pasangan (suami)

Pasangan atau suami adalah orang pertama dan utama yang diharapkan dapat memberikan dorongan serta dukungan terhadap istrinya. Dukungan dari pasangan (suami) ini sangat dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan, karena seorang ibu membutuhkan seseorang yang mampu memberikan dukungan emosional, dukungan fisik, dukungan mental dan juga secara spiritual. Tetapi pada kenyataannya, ibu (remaja) tersebut tidak mendapatkan hal tersebut tetapi yang ia dapatkan adalah kekerasan, kekurangan ekonomi, bahkan diselingkuhi. Ini membuat keadaannya menjadi lebih buruk yang berujung pada depresi pasca melahirkan (*postpartum depression*)

Dari beberapa faktor yang dialami oleh remaja SB mengakibatkan is menderita depresi pasca melahirkan yang pada akhirnya sampai pada keputusan dan ingin mengakhiri hidupnya. Karena tidak ada semangat untuk hidup bahkan ia tidak memperdulikan lagi bayinya.

Peran Konseling Pastoral

Pelayanan pastoral konseling yang diberikan adalah dalam bentuk pendampingan yang dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi remaja tersebut sehingga ia dapat terbuka dan menerima pelayanan konseling pastoral yang dilakukan. Beberapa bentuk pelayanan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pendekatan awal dilakukan dengan membangun suasana dan pembicaraan yang baik dan nyaman-nyamannya. Kemudian memulai percakapan yang ringan membahas kehidupan anak-anak muda dan membiarkan ia membuka percakapan mengenai kehidupannya.
2. Setelah semua disampaikan, konselor mulai mengarahkan konseli kepada fungsi konseling pastoral yang pertama yaitu menyembuhkan. Caranya adalah dengan membantu konseli membuka semua hal yang membuat konseli menderita. Tentu hal ini memerlukan waktu yang panjang dan sampai pada titik dimana konseli dapat meluapkan semuanya (luka batin) dan ada dalam proses penyembuhan. Konselor juga memberikan penopangan (fungsi menopang) dengan menolong konseli melewati kenyataan bahwa ia tidak dapat kembali menjadi seorang gadis lagi dan itu memang harus ia hadapi sehingga konseli dapat sampai di titik penerimaan dan mampu bertahan untuk melanjutkan hidup.
3. Konselor kemudian membimbing konseli untuk mampu mengambil keputusan apa yang harus ia ambil dalam melanjutkan kehidupannya, dengan terus memberikan pandangan dua sisi melanjutkan kehidupan dalam rumah tangga (menikah) atau memutuskan untuk menjadi *single mom*. Melalui keputusan yang dilakukan oleh konseli maka konselor membantu memperbaiki hubungan yang tentu sudah rusak baik konseli dengan dirinya sendiri, dengan orang lain (keluarga / masyarakat) dan tentu dengan Tuhan. Cara yang dilakukan adalah memulai dengan doa bersama kemudian dilanjutkan dengan doa pribadi dan sering membaca Alkitab dan juga mulai membuka diri pada lingkungan sekitar.
4. Pada akhirnya konselor memberikan pemahaman dan mengajarkan konseli bagaimana caranya ia mampu menjadi penolong bagi dirinya sendiri serta orang lain yang ada di sekitarnya. Pada akhirnya konseli saat ini telah mampu keluar dari masa-masa sulitnya dan hidup dengan baik bersama keluarganya serta sembuh secara holistik.

E. PENUTUP

Depresi pasca melahirkan atau *Postpartum depression* merupakan sebuah kondisi yang dapat terjadi kepada ibu yang mengalami tekanan pasca melahirkan. Karena itu sangat dibutuhkan pembimbingan dan arahan yang tepat bagi para ibu hamil terlebih khusus bagi para remaja yang hamil di luar nikah yaitu dibawa usia 20 tahun.

Dukungan dari keluarga menjadi salah satu penguatan bagi seorang ibu untuk dapat terhindar dari depresi pasca melahirkan ini karena dengan dukungan keluarga

terutama suami, tidak ada rasa kesepian yang di rasakan sang ibu dan semua yang dibutuhkan dapat terpenuhi. Karena itu, pelayanan konseling pastoral hadir untuk dapat memberikan bantuan dalam rangka menyembuhkan sang ibu secara holistik atau menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Arifianto, “*Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen*”, dalam JOURNAL OF HOLISTIC NURSING SCIENCE, Vol.6, No.2 Semarang : 2019

Frieska Putrima Tadung, Elsy Esterina Londo, “*Pendampingan Pastoral Bagi Anak Jalanan*” dalam POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, Vol.3, No.1. 2022

Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Karya, 1989

Pamela Kenwa dkk, “*Pengaruh Pemberian Konseling terhadap depresi Post Patrum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan*”, *COPING Ners Jurnal*, Vol. 3. Nomor. 2 Agustus, 2015.

Prima Kusuma, “*Karakteristik penyebab terjadinya depresi Postpatrum pada primipara dan multipara*”, *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, Vol. 5. Nomor. 1, Agustus, 2017.

Ratu Kusuma, “*Karakteristik Ibu yang mengalami Depresi Postpartum*”, *JIUBJ*, Vol. 19. Nomor. 1 Februari, 2019.

Retno Sari, Literature Riview : Depresi Postpatrum, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 11. Nomor. 1, Tahun 2020.

Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*

Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung : Taraito, 1988.