HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 14, 2026
Revised: April, 04, 2026
Available online: April, 06, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap resiliensi pada ibu menyusui: *A literature review*

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

Abstract

Background: Breastfeeding mothers often face various psychological challenges that can affect their ability to adapt to stress during breastfeeding. Social support and self-esteem are considered protective factors that play an important role in fostering resilience in breastfeeding mothers. However, studies integrating these two factors are scattered and not comprehensively structured.
Purpose: To examine and analyze the relationship between social support and self-esteem on resilience in breastfeeding mothers.
Method: This literature review examined national and international journal articles published between 2018 and 2025. Relevant articles were obtained through scientific databases including Google Scholar, PubMed, BMC Psychology, International Breastfeeding Journal, and Reproductive Health. The keywords used were social support, self-esteem, resilience, and breastfeeding mothers, and were then analyzed critically and thematically based on the research variables.
Results: Social support and self-esteem are significantly associated with resilience in breastfeeding mothers. Social support plays a role in increasing feelings of security and emotional support, while self-esteem contributes to strengthening mothers' self-confidence and coping skills in dealing with stress during breastfeeding. The interaction between internal and external factors shapes maternal resilience dynamically and contextually.
Conclusion: Social support and self-esteem are important components in building resilience in breastfeeding mothers. Resilience is not formed in isolation, but rather through the interaction of individual psychological resources and social environmental support.
Suggestion: The development of contextual and sustainable interventions involving families, healthcare professionals, and peer communities is needed to strengthen the self-esteem and resilience of breastfeeding mothers.

Keywords: Breastfeeding Mothers; Resilience; Self-Esteem; Social Support.

Pendahuluan: Ibu menyusui sering menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap stres selama masa menyusui. Dukungan sosial dan *self-esteem* dipandang sebagai faktor protektif yang berperan penting dalam membentuk resiliensi ibu menyusui. Namun, kajian yang mengintegrasikan kedua faktor tersebut masih tersebar dan belum terstruktur secara komprehensif.
Tujuan: Untuk menelaah dan menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan self-esteem terhadap resiliensi pada ibu menyusui.
Metode: Penelitian tinjauan literatur terhadap artikel jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan pada rentang tahun 2018–2025. Artikel yang relevan diperoleh melalui basis data ilmiah antara lain *Google Scholar*, PubMed, *BMC Psychology*, *International Breastfeeding Journal*, dan *Reproductive Health*. Kata kunci yang

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

digunakan yaitu dukungan sosial, *self-esteem*, resiliensi, dan ibu menyusui, kemudian dianalisis secara kritis dan tematik berdasarkan variabel penelitian.

Hasil: Dukungan sosial dan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi ibu menyusui. Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan rasa aman dan dukungan emosional, sedangkan *self-esteem* berkontribusi dalam memperkuat kepercayaan diri serta kemampuan koping ibu dalam menghadapi tekanan selama masa menyusui. Interaksi antara faktor internal dan eksternal membentuk resiliensi ibu secara dinamis dan kontekstual.

Simpulan: Dukungan sosial dan *self-esteem* merupakan komponen penting dalam membangun resiliensi ibu menyusui. Resiliensi tidak terbentuk secara tunggal, melainkan melalui interaksi antara sumber daya psikologis individu dan dukungan lingkungan sosial.

Saran: Diperlukan pengembangan intervensi yang kontekstual dan berkelanjutan dengan melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas sebaya guna memperkuat *self-esteem* dan resiliensi ibu menyusui.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Ibu Menyusui; Resiliensi; *Self-Esteem*.

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam kehidupan ibu, tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis. Ibu menyusui sering menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan peran, kelelahan, tekanan sosial, dan tuntutan keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Kondisi tersebut dapat memicu stres psikologis yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental ibu apabila tidak dikelola dengan baik (Pezley, Cares, Duffecy, Koenig, Maki, Odoms-Young, & Buscemi, 2022).

Kemampuan ibu dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap tekanan selama masa menyusui dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental ibu, terutama pada periode *postpartum* yang rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan *baby blues*. Ibu dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola stres, mempertahankan peran pengasuhan, dan menjalani proses menyusui secara lebih positif (Nafilah & Metia, 2024).

Salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap resiliensi ibu menyusui adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan sekitar. Dukungan yang memadai berfungsi sebagai sumber koping yang membantu ibu menghadapi tekanan emosional dan meningkatkan rasa aman selama masa menyusui. Sebuah penelitian sistematis, menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam memperbaiki kondisi psikososial ibu pada periode *postpartum* (Khademi & Kaveh, 2024).

Selain faktor eksternal, faktor internal seperti *self-esteem* juga berkontribusi terhadap resiliensi ibu menyusui. *Self-esteem* mencerminkan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, termasuk rasa percaya diri dan penghargaan terhadap kemampuan pribadi. Ibu dengan *self-esteem* yang baik, cenderung memiliki keyakinan lebih kuat dalam menjalani peran sebagai ibu, termasuk dalam proses menyusui, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan dan kegagalan yang mungkin muncul (Shi, 2022).

Dalam konteks menyusui, *self-esteem* sering kali berkaitan erat dengan *breastfeeding self-efficacy*, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keberhasilan menyusui berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy* ibu, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kondisi psikologis ibu selama *postpartum* (Can, Bulduk, Can, & Ayşin, 2025). *Self-efficacy* yang baik mencerminkan aspek positif dari *self-esteem* yang mendukung ketahanan psikologis ibu.

Beberapa penelitian di Indonesia, telah mengkaji peran dukungan sosial dan *self-efficacy* dalam keberhasilan menyusui. Dukungan sosial keluarga dan lingkungan terbukti berhubungan dengan perilaku pemberian ASI eksklusif serta kondisi psikologis ibu menyusui (Pertiwi & Nurlalili, 2023). Selain itu, dukungan sosial juga berkaitan dengan tingkat stres dan kecemasan ibu selama menyusui, yang secara tidak langsung memengaruhi ketahanan mental ibu (Choiriah & Harsono, 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada keberhasilan pemberian ASI dan *self-efficacy* menyusui, sementara kajian yang

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

secara khusus mengintegrasikan dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap resiliensi ibu menyusui masih terbatas. Penelitian tentang resiliensi ibu lebih banyak dilakukan pada konteks *postpartum* secara umum atau pada ibu dengan gangguan psikologis tertentu, seperti *baby blues*, tanpa menekankan periode menyusui sebagai fokus utama (Iqbal, Kartikasari, Sulistyawati, Muharromah, & Hidayat, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian komprehensif yang merangkum dan menganalisis temuan-temuan penelitian terkait hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap resiliensi ibu menyusui. *Literature review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis bukti ilmiah yang ada guna memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran faktor eksternal dan internal dalam membangun resiliensi ibu selama masa menyusui. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikososial serta bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam mendukung kesehatan mental ibu menyusui. Selain itu, *literature review* ini menawarkan perspektif integratif dengan menempatkan dukungan sosial dan *self-esteem* sebagai determinan psikososial utama dalam membangun resiliensi ibu menyusui, yang belum banyak dibahas secara komprehensif dalam penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian *literature review* dengan pendekatan naratif untuk mengkaji hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap resiliensi ibu menyusui. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai temuan-temuan penelitian sebelumnya serta mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel berdasarkan bukti ilmiah yang telah dipublikasikan. Sumber data diperoleh dari berbagai basis data ilmiah nasional dan internasional, meliputi *Google Scholar*, PubMed, *BMC Psychology*, *International Breastfeeding Journal*, dan *Reproductive Health*. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan kombinasi kata kunci, antara lain dukungan sosial, *self-esteem, self-efficacy*, resiliensi, ibu menyusui, *breastfeeding mothers, social support*, dan *resilience*.

Kriteria inklusi dalam *literature review* ini meliputi artikel penelitian yang membahas dukungan sosial, *self-esteem* atau *self-efficacy*, dan resiliensi pada ibu menyusui atau ibu *postpartum*, artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2014–2025 dengan prioritas pada publikasi 10 tahun terakhir, artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta artikel yang tersedia dalam bentuk *full text.* Adapun kriteria eksklusi, meliputi artikel berupa opini, editorial, atau laporan non-ilmiah, serta artikel yang tidak relevan dengan variabel utama penelitian. Literatur yang hanya membahas aspek klinis tanpa menyinggung faktor psikososial ibu juga tidak disertakan dalam kajian ini.

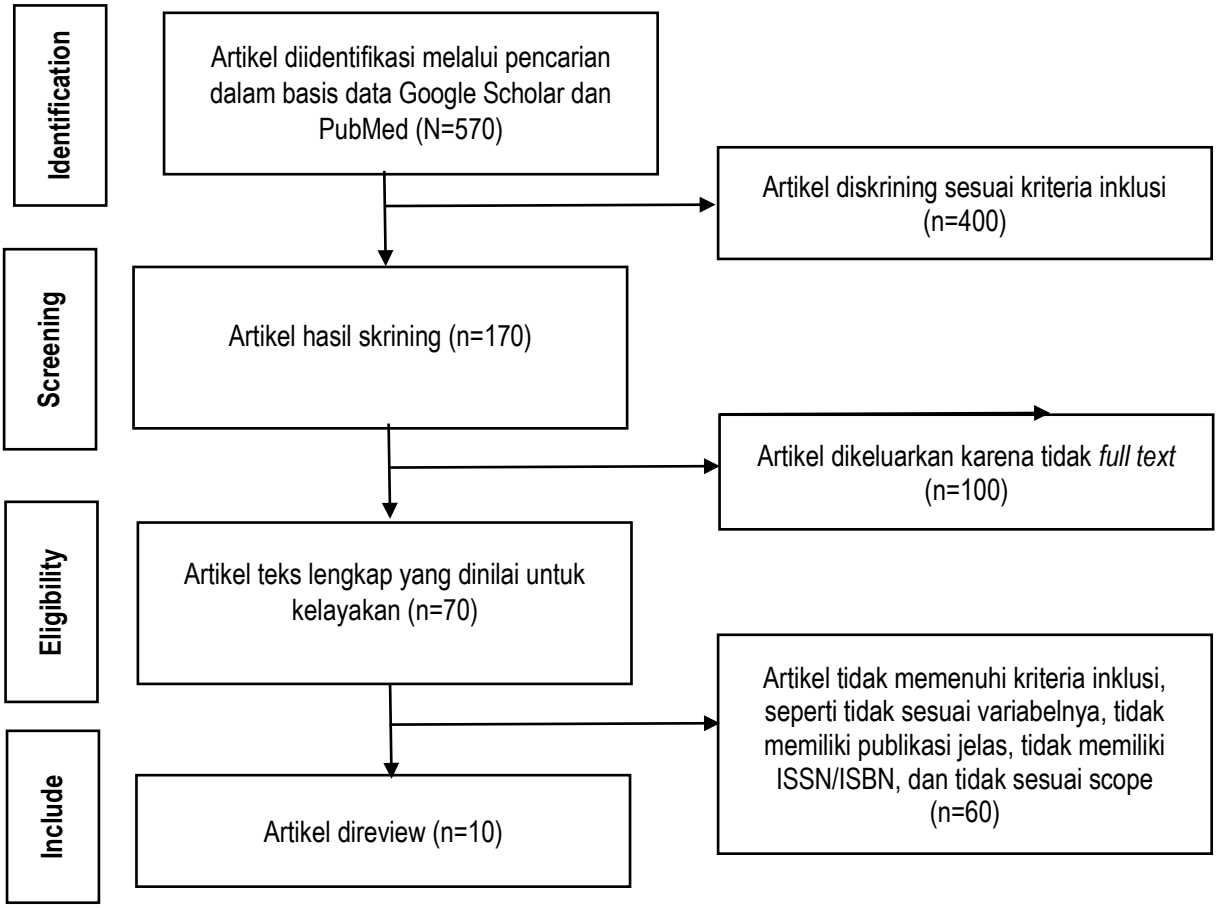
Proses seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, penyaringan judul dan abstrak, serta penelaahan teks lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial, *self-esteem*, dan resiliensi ibu menyusui. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan komparatif dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan variabel yang diteliti. Temuan-temuan penelitian disintesis untuk menggambarkan pola hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi, *self-esteem* dan resiliensi, serta keterkaitan keduanya dalam konteks ibu menyusui. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran faktor internal dan eksternal dalam membangun resiliensi ibu menyusui.

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Khademi & Kaveh, 2024) (Iran)	Untuk meneliti kondisi terkini dukungan sosial dan kondisi psikososial pascapersalinan di kalangan wanita di seluruh dunia, dan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor tersebut.	*Systematic review* terhadap artikel terkait dukungan stress pada ibu *postpartum* dengan pendekatan sintesis tematik.	Dukungan stress terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dengan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi *postpartum.* Dukungan emosional dan instrumental berperan sebagai mekanisme koping yang memperkuat kemampuan adaptasi ibu terhadap perubahan peran.
(Choiriah & Harsono, 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan stres pada ibu yang memberikan ASI eksklusif	*Cross-sectional* menggunakan kuesioner dukungan sosial dan skala stres pada ibu menyusui.	Ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres. Ibu dengan dukungan tinggi dari keluarga dan pasangan memiliki tingkat stres lebih rendah serta lebih mampu mempertahankan praktik menyusui.
(Pertiwi & Nurlalili, 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan pemberian ASI eksklusif.	*Cross-sectional* dengan analisis hubungan antara dukungan sosial dan perilaku menyusui.	Dukungan sosial meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui peningkatan kesiapan mental, motivasi, dan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran menyusui.
(Wahab et al., 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui Hubungan pengetahuan, dukungan sosial, dan ketersediaan fasilitas terhadap pemberian ASI eksklusif.	*Cross-sectional* dengan analisis regresi hubungan dukungan sosial dan fasilitas Kesehatan.	Dukungan sosial dan akses fasilitas kesehatan berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan menyusui, terutama dalam meningkatkan rasa aman dan akses informasi ibu.
(Yang et al., 2024) (China)	Untuk secara sistematis mensintesis temuan kualitatif tentang pengalaman ibu dalam mendapatkan dukungan sebaya terkait pemberian ASI.	*Systematic review* kualitatif terhadap pengalaman ibu dalam dukungan sebaya.	Dukungan sebaya memberikan dampak emosional positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu ibu mengatasi hambatan menyusui melalui berbagi pengalaman.

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

(Shi, 2022) (China)	Untuk menilai pengaruh dukungan sosial yang dirasakan terhadap kesiapan sekolah, kesejahteraan mental, dan harga diri: peran mediasi ketahanan psikologis.	Studi kuantitatif dengan analisis mediasi (SEM) untuk melihat hubungan antar variabel psikologis.	*Self-esteem* terbukti memediasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi, di mana dukungan sosial meningkatkan *self-esteem* yang kemudian memperkuat resiliensi individu.
(Nafilah & Metia, 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis resiliensi ibu penderita *postpartum syndrome.*	Studi kualitatif dengan wawancara mendalam.	Ibu dengan resiliensi tinggi menunjukkan kemampuan mengelola emosi, mempertahankan fungsi peran, serta lebih adaptif dalam menghadapi tekanan *postpartum.*
(Can et al., 2025) (Turki)	Untuk mengetahui dampak dukungan sosial dan keberhasilan menyusui terhadap tingkat efikasi diri ibu remaja selama periode pascapersalinan.	*Cross-sectional* menggunakan instrumen *self-efficacy* pada ibu remaja.	Dukungan sosial meningkatkan *self-efficacy* menyusui yang berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan stabilitas emosional ibu.
(Pezley et al., 2022) (USA)	Untuk meninjau literatur tentang efektivitas intervensi perilaku yang berfokus pada kesehatan mental ibu dan hasil menyusui, serta meneliti keterkaitan antara keduanya.	*Systematic review* terhadap intervensi perilaku pada ibu.	Intervensi berbasis psikososial terbukti efektif dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kesehatan mental ibu serta kualitas pengalaman menyusui.
(Iqbal et al., 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis *self talk* sebagai upaya resiliensi ibu dengan *baby blues.*	Studi kualitatif eksploratif dengan pendekatan fenomenologi.	*Self-talk* positif membantu ibu mengelola emosi negatif, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat resiliensi dalam menghadapi *baby blues.*

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan, bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi ibu menyusui. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber koping yang membantu ibu menghadapi tekanan emosional selama masa menyusui (Khademi & Kaveh, 2024). Penelitian di Indonesia, menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres pada ibu yang memberikan ASI eksklusif. Ibu dengan dukungan sosial yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah selama proses menyusui (Choiriah & Harsono, 2022). Dukungan sosial keluarga juga terbukti berpengaruh terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sekitar meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menjalani peran menyusu (Judaty, MArwati, & Adista, 2023).

Selain keluarga, dukungan sosial dari lingkungan pelayanan kesehatan berperan dalam menciptakan pengalaman menyusui yang lebih positif. Ketersediaan dukungan dari tenaga kesehatan membantu ibu merasa aman dan didampingi selama masa menyusui (Wahab et al., 2022). Dukungan sosial dari komunitas sebaya memberikan dampak psikologis yang positif bagi ibu menyusui. Ibu yang memperoleh dukungan dari kelompok sebaya, cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tantangan menyusui (Yang et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. Dukungan pasangan dan keluarga berkontribusi terhadap kestabilan emosional ibu selama menyusui (Pertiwi & Nurlalili, 2023).

Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam membangun resiliensi ibu menyusui melalui peningkatan rasa aman dan dukungan emosional. Namun demikian, meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan pengaruh positif dukungan sosial terhadap kondisi psikologis ibu menyusui, variasi bentuk dan sumber dukungan sosial belum sepenuhnya dijelaskan secara mendalam dalam setiap konteks penelitian. Beberapa studi lebih menekankan peran dukungan keluarga, sementara penelitian lain menyoroti kontribusi tenaga kesehatan dan komunitas sebaya, yang menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat ibu berada (Yang et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan sosial tidak dapat dipahami sebagai konsep yang seragam, melainkan perlu dipertimbangkan secara kontekstual sesuai dengan karakteristik ibu menyusui dan lingkungan sosialnya.

Self-esteem merupakan faktor internal yang berperan dalam membentuk resiliensi ibu menyusui. Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan (Shi, 2022). Pada ibu menyusui, *self-esteem* berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran keibuan. Ibu dengan penilaian diri yang positif lebih mampu mengelola stres dan tekanan emosional selama masa menyusui (Nafilah & Metia, 2024). *Self-esteem* pada ibu menyusui sering kali tercermin melalui *breastfeeding self-efficacy.*

Self-efficacy menyusui berhubungan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kestabilan psikologis ibu (Maharani & Yuliaswati, 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* ibu memiliki hubungan dengan keberlanjutan praktik menyusui. Ibu dengan keyakinan diri yang baik lebih mampu mempertahankan pemberian ASI secara eksklusif (Meyda & Wijayanti, 2025). Kondisi psikologis seperti kecemasan diketahui memengaruhi *self-efficacy* menyusui pada ibu. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Dewi, 2024).

Self-efficacy menyusui juga dipengaruhi oleh kondisi pekerjaan ibu. Ibu bekerja dengan dukungan yang memadai menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih baik dalam menyusui (Gultom, Doriza, & Oktaviani, 2025). Selain itu, faktor lingkungan postpartum turut memengaruhi keyakinan ibu dalam menyusui. Dukungan sosial dan kondisi pekerjaan berperan dalam membentuk *self-efficacy* ibu postpartum (Putri, Listiyaningsih, & Ismiryan, 2022). Temuan lain menunjukkan bahwa strategi psikologis seperti *self-talk* berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi ibu yang mengalami gangguan emosional ringan. *Self-talk* positif membantu ibu membangun ketahanan mental selama masa postpartum (Iqbal et al., 2024).

Kajian literatur menunjukkan bahwa konsep *self-esteem* pada ibu menyusui seringkali diukur secara tidak langsung melalui *self-efficacy* menyusui,

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

sehingga batas konseptual antara keduanya menjadi kurang tegas. Hal ini berpotensi membatasi pemahaman menyeluruh mengenai peran *self-esteem* sebagai konstruk psikologis yang berdiri sendiri dalam membentuk resiliensi ibu. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada *outcome* perilaku menyusui, sementara dampak jangka panjang *self-esteem* terhadap ketahanan mental ibu menyusui belum banyak dieksplorasi secara mendalam (Herdiana, 2019). Kondisi ini membuka peluang bagi kajian lanjutan yang lebih menekankan aspek psikologis internal ibu secara komprehensif.

Dukungan sosial dan *self-esteem* memiliki keterkaitan dalam membentuk resiliensi ibu menyusui. Dukungan sosial yang diterima ibu berkontribusi terhadap peningkatan keyakinan diri dan penilaian positif terhadap peran keibuan (Bayindir & Tosun, 2025). Keberhasilan menyusui yang didukung oleh lingkungan sekitar dapat memperkuat *self-efficacy* ibu. Dukungan sosial berperan sebagai faktor yang memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui (Can et al., 2025). Dukungan dari tenaga kesehatan juga berkontribusi terhadap peningkatan kondisi psikologis ibu menyusui. Persepsi ibu terhadap bantuan tenaga kesehatan berhubungan dengan keberhasilan menyusui dan kestabilan mental ibu (Prioreschi, Anthony Norris, & Dennis, 2025).

Intervensi psikososial yang melibatkan tenaga kesehatan terbukti meningkatkan kesiapan mental ibu. Pelatihan psikoedukasi pada bidan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental maternal (Ayuanda, Chabibah, & Arifiana, 2023). Intervensi perilaku yang memperhatikan faktor psikologis ibu, menunjukkan hasil yang positif terhadap kesehatan mental dan pengalaman menyusui. Pendekatan berbasis psikososial membantu meningkatkan ketahanan mental ibu menyusui (Pezley et al., 2022). Interaksi antara dukungan sosial dan *self-esteem* dalam membentuk resiliensi ibu menyusui, menunjukkan bahwa faktor eksternal dan internal tidak dapat dipisahkan secara dikotomis. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang dikaji masih menggunakan desain potong lintang, sehingga hubungan kausal antarvariabel belum dapat dijelaskan secara pasti. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya pendekatan longitudinal atau intervensional untuk memahami bagaimana dukungan sosial secara berkelanjutan dapat membentuk self-esteem dan resiliensi ibu menyusui dalam jangka panjang (Pezley et al., 2022). Dengan demikian, integrasi kedua faktor ini masih memerlukan pendalaman metodologis agar dapat diaplikasikan secara optimal dalam praktik kesehatan ibu.

SIMPULAN

Dukungan sosial dan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi ibu menyusui. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu ibu dalam menghadapi tekanan psikologis selama masa menyusui melalui pemberian rasa aman, dukungan emosional, dan bantuan praktis dari lingkungan terdekat. Sementara itu, self-esteem berkontribusi dalam memperkuat kemampuan adaptasi ibu, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu ibu memaknai pengalaman menyusui secara lebih positif.

Interaksi antara dukungan sosial dan *self-esteem* menunjukkan bahwa resiliensi ibu menyusui tidak terbentuk secara tunggal, melainkan melalui proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal secara simultan. Variasi sumber dan bentuk dukungan sosial, serta perbedaan karakteristik individu ibu, menegaskan pentingnya pendekatan yang kontekstual dan sensitif terhadap kondisi sosial-budaya dalam upaya meningkatkan resiliensi ibu menyusui. Dengan demikian, penguatan dukungan sosial yang berkelanjutan serta intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* ibu menyusui menjadi strategi penting dalam mendukung kesehatan mental maternal dan keberhasilan praktik menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuanda, L. N., Chabibah, N., & Arifiana, R. (2023). Pelatihan Psikoedukasi pada Bidan sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Maternal. *ABDIKES: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *1*(2), 56-63.

Bayındır, A., & Tosun, H. (2025). A Study on Emotional Intelligence, Breastfeeding Self-Efficacy, and Prenatal Maternal Expectations in Women Attending a Pregnancy School. *Journal of Intelligence*, *13*(3), 35.

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293

Can, V., Bulduk, M., Can, E. K., & Ayşin, N. (2025). Impact of social support and breastfeeding success on the self-efficacy levels of adolescent mothers during the postpartum period. *Reproductive health*, *22*(1), 19.

Choiriyah, N. F., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan dukungan sosial dan stres pada ibu yang memberikan ASI eksklusif. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (pp. 178-190).

Dewi, O. S. (2024). Kecemasan dan dukungan sosial dengan efikasi diri menyusui pada ibu menyusui eksklusif di komunitas puan Indonesia. *Journal of Social and Economics Research*, *6*(2), 406-415.

Gultom, R. M. A. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2025). Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Menyusui pada Ibu Bekerja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *23*(3), 200-205.

Herdiana, I. (2019). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG,* 1(1), pp. 1-12).

Iqbal, R. M., Kartikasari, O., Sulistyawati, P., Muharromah, A. N., & Hidayat, S. R. (2025). Self Talk sebagai Upaya Resiliensi Ibu dengan Baby Blues. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 82-95).

Judaty, M. D., Marwati, M., & Adista, N. F. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Perilaku Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Tahun 2021 di Puskesmas Jombang Kota Cilegon. *Jurnal Ventilator*, *1*(1), 45-57.

Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social support as a coping resource for psychosocial conditions in postpartum period: a systematic review and logic framework. *BMC psychology*, *12*(1), 301.

Maharani, F., & Yuliaswati, E. (2024). Hubungan Breastfeeding Self-Efficacy (BSEF) dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Anestesi*, *2*(4), 234-242.

Meyda, R., & Wijayanti, L. A. (2025). Hubungan Self-efficacy Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, *5*(1), 152–160.

Nafilah, H., & Metia, C. (2024). Resiliensi Ibu Penderita Postpartum Syndrome di Desa Laut Dendang. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, *21*(2), 204-213.

Pertiwi, N. F. A., & Nurlalili, H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Pondokgede Bekasi. *Jurnal Kebidanan*, *3*(2), 143-148.

Pezley, L., Cares, K., Duffecy, J., Koenig, M. D., Maki, P., Odoms-Young, A., & Buscemi, J. (2022). Efficacy of behavioral interventions to improve maternal mental health and breastfeeding outcomes: a systematic review. *International breastfeeding journal*, *17*(1), 67.

Prioreschi, A., Anthony Norris, S., & Dennis, C. L. (2025). An estimation of the effect of finding nurses helpful on early breastfeeding exclusivity mediated via breastfeeding self-efficacy, using a counterfactual approach and G-computation. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *25*(1), 1354.

Putri, R. A., Listiyaningsih, M. D., & Ismiryan, F. V. (2022). Pekerjaan dan Dukungan Sosial Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Ibu Post Partum. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *5*(2), 161-166.

Shi, Y. (2022). Assessment of effect of perceived social support on school readiness, mental wellbeing, and self-esteem: mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, *13*, 911841.

Wahab, M. I. A., Rahim, R., Azis, A. A., Suryaningsih, R., & Aisyah, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Sosial, dan Ketersediaan Fasilitas terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bonto Perak Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *21*(1), 54-61.

Yang, Y., Liu, H., Cui, X., & Meng, J. (2024). Mothers' experiences and perceptions of breastfeeding peer support: a qualitative systematic review. *International breastfeeding journal*, *19*(1), 7.

Yuliani Tampubolon*, Nur Alam Fajar, Anita Rahmiwati

Universitas Sriwijaya
Korespondensi penulis: Yuliani Tampubolon. *Email: yulianitampubolon4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2293