

Regulasi Emosi dan Harga Diri sebagai Faktor Psikologis Penentu Ketahanan Ibu dalam Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada Ibu Tidak Bekerja

Hananik Hotimah

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia; hananikhotimah@gmail.com

Nur Alam Fajar

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia; nuralamfajar@fkm.unsri.ac.id
(koresponden)

Elvi Sunarsih

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia; elvisunarsih@fkm.unsri.ac.id

ABSTRACT

Breast milk is the best source of nutrition for babies, especially during the first six months of life. One important aspect of successful breastfeeding that is often overlooked is the mother's psychological well-being, especially emotional regulation and self-esteem. The purpose of this study was to obtain information on emotional regulation and self-esteem as psychological factors that influence maternal resilience in exclusive breastfeeding in non-working mothers. This study was a narrative literature review from four databases, namely BMC Pregnancy and Childbirth, BMC Public Health, Google Scholar and Google Scholar Indonesia until November 6, 2025. The keywords used for the BMC database were "emotional regulation" AND "self-esteem" AND "exclusive breastfeeding" AND "non-working mother"; for Google Scholar were "maternal" AND "emotional regulation" AND "self-esteem" AND "resilience" AND "exclusive breastfeeding" AND "non-working mother"; for Google Scholar Indonesia were "regulasi ibu" AND "emosi" AND "harga diri" AND "ketahanan" AND "pemberian ASI eksklusif" AND "ibu yang tidak bekerja". A total of 15 articles met the criteria. The review results indicated that emotional regulation and self-esteem are two psychological factors that influence the resilience of unemployed mothers in exclusive breastfeeding, especially in the early postpartum period. The study's conclusions indicate that the resilience of unemployed breastfeeding mothers is significantly influenced by the balance of these two psychological factors: emotional regulation and self-esteem.

Keywords: self-esteem; emotional regulation; exclusive breastfeeding; unemployed mothers

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Salah satu aspek penting keberhasilan menyusui yang sering diabaikan adalah kesejahteraan psikologis ibu, khususnya regulasi emosi dan harga diri. Tujuan dari studi ini adalah memperoleh informasi mengenai regulasi emosi dan harga diri sebagai faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu yang tidak bekerja. Studi ini merupakan *narrative literature review* dari empat database yakni *BMC Pregnancy and Childbirth*, *BMC Public Health*, *Google Scholar* dan *Google Scholar Indonesia* hingga 6 November 2025. **Keywords** yang digunakan untuk database BMC adalah "emotional regulation" AND "self-esteem" AND "exclusive breastfeeding" AND "non working mother"; untuk *Google Scholar* adalah "maternal" AND "emotional regulation" AND "self-esteem" AND "resilience" AND "exclusive breastfeeding" AND "non working mother"; untuk *Google Scholar Indonesia* adalah "regulasi ibu" AND "emosi" AND "harga diri" AND "ketahanan" AND "pemberian ASI eksklusif" AND "ibu yang tidak bekerja". Sebanyak 15 artikel telah memenuhi kriteria. Hasil *review* menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *self esteem* merupakan dua faktor psikologis yang memengaruhi ketahanan ibu yang tidak bekerja dalam pemberian ASI secara eksklusif, terutama pada periode *postpartum* awal. Kesimpulan studi menunjukkan bahwa ketahanan ibu menyusui yang tidak bekerja sangat dipengaruhi oleh keseimbangan dua faktor psikologis yaitu regulasi emosi dan *self-esteem*.

Kata kunci: harga diri; regulasi emosi; air susu ibu eksklusif; ibu tidak bekerja

PENDAHULUAN

Air susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI optimal (termasuk menyusui segera setelah lahir, ASI eksklusif selama 6 bulan, dan pemberian makanan pendamping ASI yang memadai, dan tetap menyusui hingga 2 tahun atau lebih) meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh bayi terhadap berbagai penyakit infeksi.⁽¹⁾ Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia meningkat secara signifikan, dari 52% pada tahun 2017 menjadi 61,5% pada tahun 2022 dan 66,4% pada tahun 2024. Namun, ini belum memenuhi target nasional Kementerian Kesehatan sebesar 80%. Fakta bahwa banyak bayi tidak menerima ASI eksklusif penuh menunjukkan adanya hambatan struktural maupun sosial-psikologis yang masih perlu diatasi.^(2,3)

World Health Organization (WHO) menekankan bahwa peningkatan pemberian ASI membutuhkan sistem pendukung yang kuat, termasuk konseling menyusui oleh tenaga kesehatan terampil, peraturan dan lingkungan fisik tempat kerja yang ramah ASI, serta dukungan dari komunitas dan lingkungan sosial ibu.⁽²⁾ Salah satu aspek penting keberhasilan menyusui yang sering diabaikan adalah kesejahteraan psikologis ibu, khususnya regulasi emosi dan harga dirinya. Perempuan yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui, tetapi mereka juga mengalami tekanan emosional yang berbeda seperti kebosanan, kelelahan, dan perasaan tidak dihargai akibat kurangnya keterlibatan ekonomi langsung dari keluarga mereka.⁽⁴⁾ Faktor-faktor ini dapat mengganggu keseimbangan emosional ibu selama menyusui.

Kemampuan ibu untuk meregulasi emosi sangat penting dalam mempertahankan ketenangan, kesabaran, dan motivasi ketika menghadapi masalah menyusui seperti nyeri, produksi ASI yang tidak stabil, dan tangisan.⁽⁵⁾ Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ibu dengan kemampuan kontrol emosi yang kuat memiliki tingkat kenikmatan menyusui yang lebih tinggi dan lebih konsisten dalam memberikan ASI eksklusif.⁽⁶⁾ Sebaliknya,

kesulitan mengatur emosi negatif seperti khawatir, bersalah, atau cemas dapat mempercepat berakhirnya proses menyusui.⁽⁷⁾ Program *mindfulness based stress reduction* untuk ibu menyusui diketahui dapat membantu ibu menyadari emosi tanpa bereaksi secara impulsif, menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi.⁽⁸⁾

Selain regulasi emosi, harga diri (*self esteem*) merupakan faktor psikologis lain yang memengaruhi resiliensi menyusui ibu. Ibu dengan harga diri yang kuat yakin bahwa mereka dapat memenuhi kebutuhan bayinya, lebih percaya diri dalam mengambil keputusan menyusui, dan lebih tahan terhadap tekanan sosial atau teman sebaya.⁽⁹⁾ Di sisi lain, ibu dengan harga diri yang rendah sering kali meremehkan bakat mereka, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, dan lebih rentan terhadap stres dan kelelahan emosional.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan latar belakang tersebut, regulasi emosi dan harga diri sebagai faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu yang tidak bekerja sangatlah penting. Studi ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi emosi dan harga diri sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap ketahanan (resiliensi) ibu yang tidak bekerja dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif, dengan meninjau berbagai hasil penelitian yang relevan dari perspektif psikologis dan sosial.

METODE

Studi ini merupakan *narrative literature review* untuk menganalisis peran regulasi emosi dan harga diri sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap ketahanan (resiliensi) ibu yang tidak bekerja dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif, dengan meninjau berbagai hasil penelitian yang relevan dari perspektif psikologis dan sosial. Artikel diperoleh dari empat database yakni BMC Pregnancy and Childbirth, BMC Public Health, Google Scholar dan Google Scholar Indonesia hingga 6 November 2025. *Keywords* yang digunakan untuk database BMC adalah "*emotional regulation*" AND "*self-esteem*" AND "*exclusive breastfeeding*" AND "*non working mother*"; untuk Google Scholar adalah "*maternal*" AND "*emotional regulation*" AND "*self-esteem*" AND "*resilience*" AND "*exclusive breastfeeding*" AND "*non working mother*"; untuk Google Scholar Indonesia adalah "regulasi ibu" AND "emosi" AND "harga diri" AND "ketahanan" AND "pemberian ASI eksklusif" AND "ibu yang tidak bekerja".

Kriteria inklusi antara lain *original article* berbahasa Inggris dan Indonesia, terbitan 2020-2025, tersedia *full-text* dan *open access*, dan artikel mendiskusikan regulasi emosi dan harga diri sebagai faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu yang tidak bekerja. Selanjutnya diagram *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) digunakan untuk menjabarkan proses seleksi data yang dianalisis dan melakukan *review* pada artikel.

Data diekstraksi oleh dua *reviewer*. Ekstraksi data mencakup beberapa variabel data yang mencerminkan karakteristik penelitian yaitu penulis, tahun publikasi, kota/negara, desain penelitian, responden, hasil, dan implikasi terhadap ibu yang tidak bekerja.

HASIL

Penelusuran artikel mendapatkan 18.017 artikel, terdiri atas 6 artikel dari *BMC Pregnancy and Childbirth*, 7 artikel dari *BMC Public Health*, 17.100 artikel dari *Google Scholar*, dan 904 artikel dari *Google Scholar Indonesia*. Eliminasi berbasis tahun publikasi dan skrining duplikasi menyisakan 8.674 artikel, yang kemudian diseleksi berdasarkan: 1) hanya 10 halaman pertama *Google Scholar* sehingga 8.462 artikel dikeluarkan; 2) judul, abstrak dan *keywords* tidak relevan sehingga 66 artikel dikeluarkan; 3) bukan termasuk *original article* sebanyak 69 artikel; dan 4) sejumlah 36 artikel tidak tersedia *full-text*. Dalam proses seleksi, 41 artikel *full-text* diskrining pada skrining kedua, dan 26 artikel dikeluarkan karena tidak mendiskusikan topik utama sehingga diperoleh 15 artikel yang sesuai kriteria. Ringkasan 15 artikel yang terpilih disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik studi, hasil dan implikasi peran regulasi emosi dan harga diri (*self esteem*) sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap ketahanan (resiliensi) ibu yang tidak bekerja dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif

No	Penulis	Metode	Hasil	Implikasi bagi ibu tidak bekerja
1	Mbatta, Ignasia (2021) ⁽⁴⁾	Desain penelitian eksploratif, 42 ibu pekerja penuh waktu dan 7 ibu tidak bekerja di kota Dar es Salaam, Afrika	Regulasi emosi: ibu yang tidak bekerja memiliki regulasi emosi lebih stabil dan ikatan emosional yang lebih kuat. <i>Self esteem</i> : harga diri meningkat karena merasa mampu memenuhi peran keibuan secara optimal pada ibu yang tidak bekerja.	Status tidak bekerja memberi ruang lebih untuk pengasuhan emosional dan keberhasilan ASI secara eksklusif.
2	Xie, Bailin., et al. (2022) ⁽⁷⁾	Desain <i>two-arm randomized controlled trial</i> (RCT), 140 ibu dengan anak usia 18-36 bulan (termasuk ibu rumah tangga) di Kanada	Regulasi emosi: program BEAM membantu ibu mengetahui dan mengendalikan emosi selama masa menyusui. <i>Self esteem</i> : program BEAM meningkatkan <i>self-esteem</i> melalui validasi perasaan dan penguatan peran sebagai ibu.	Aplikasi BEAM membantu ibu tidak bekerja menjaga keseimbangan emosional saat beradaptasi dengan rutinitas sebagai ibu baru.
3	Zhu, Yi., et al. (2022) ⁽¹⁰⁾	Studi longitudinal prospektif, 477 ibu pekerja penuh waktu dan 266 ibu tidak bekerja di China	Regulasi emosi: ibu tidak bekerja menunjukkan kestabilan emosi lebih baik karena tekanan eksternal rendah. <i>Self esteem</i> : <i>self-esteem</i> dan <i>parenting competence</i> lebih tinggi pada ibu yang tidak bekerja	Ibu yang tidak bekerja memberi kesempatan lebih besar untuk membangun kedekatan emosional dengan bayi
4	Wang, Y., et al. (2024) ⁽¹¹⁾	Studi longitudinal, 635 ibu di Kota Nantong, China, Asia	Regulasi emosi: resiliensi dan stres <i>postpartum</i> sangat berpengaruh terhadap pengaturan emosi ibu selama masa menyusui. <i>Self esteem</i> : " <i>diminished self-esteem</i> " sebagai akibat dari stress dan kecemasan <i>postpartum</i>	Ibu yang tidak bekerja memiliki kesempatan lebih besar untuk membangun rutinitas menyusui yang tenang, tetapi juga rentan terhadap isolasi sosial dan tekanan psikologis jika kurang dukungan

No	Penulis	Metode	Hasil	Implikasi bagi ibu tidak bekerja
5	Carlin, E., <i>et al.</i> (2021) ⁽¹²⁾	Studi <i>mixed method</i> , 91 ibu aborigin di Australia	Regulasi emosi: faktor protektif seperti dukungan keluarga/komunitas, keterikatan budaya membantu stabilitas emosional pada <i>perinatal period</i> . <i>Self esteem</i> : dapat terganggu bila ibu merasa kehilangan makna peran sosial di luar rumah	Ibu tidak bekerja memerlukan dukungan sosial dan komunitas untuk menjaga keseimbangan emosional serta memperkuat rasa berharga di luar peran.
6	Catala, P., <i>et al.</i> (2025) ⁽¹³⁾	Desain penelitian kualitatif deskriptif dan eksploratif, 33 ibu di Madrid	Regulasi emosi: perubahan hormonal dan ekspektasi sosial memicu mempengaruhi emosi. <i>Self esteem</i> : dipengaruhi persepsi kompetensi sebagai calon ibu	Ibu tidak bekerja memerlukan bimbingan psikologis untuk menyeimbangkan identitas pribadi dan peran, agar tidak terjadi penurunan <i>self-esteem</i> menjelang masa menyusui
7	Sanni, S., <i>et al.</i> (2024) ⁽¹⁴⁾	Studi <i>cross sectional</i> , 172 ibu pekerja swasta dan pemerintah, 404 ibu wiraswasta, 24 ibu tidak bekerja di Ogun State, Afrika	Regulasi emosi: regulasi emosi yang baik menurunkan risiko depresi postpartum dan meningkatkan konsistensi dalam memberikan ASI eksklusif. <i>Self esteem</i> : ibu yang merasa percaya diri dan bangga terhadap perannya sebagai pengasuh utama menunjukkan komitmen lebih tinggi terhadap keberhasilan menyusui.	Regulasi emosi dipandang sebagai mekanisme utama dalam membangun bonding ibu dan bayi. Ibu menyusui yang tidak bekerja memiliki waktu lebih fleksibel untuk menghadapi stres emosional dan memperkuat hubungan afektif dengan bayinya
8	Lingling, H., <i>et al.</i> (2025) ⁽¹⁵⁾	<i>Randomized clinical trial</i> , 111 ibu pekerja dan 38 ibu tidak bekerja di Tiongkok, Asia	Regulasi emosi: intervensi (<i>breast crawling</i>) menurunkan kecemasan dan meningkatkan sikap positif terhadap menyusui, hal ini menunjukkan mekanisme fisiologis/ afektif di tahap neonatal yang membantu stabilisasi emosi ibu. <i>Self esteem</i> : peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap menyusui dapat meningkatkan perasaan kompeten saat merawat bayi.	Ibu tidak bekerja sering menghabiskan lebih banyak waktu merawat bayi, pengalaman awal yang sukses (hasil <i>breast crawling</i>) dapat memperkuat <i>self-esteem</i> serta mendorong keberlanjutan ASI eksklusif. Hal ini selaras dengan hasil RCT yang melaporkan perbaikan sikap/ pengetahuan dan penurunan kecemasan
9	Yang, J., <i>et al.</i> (2025) ⁽¹⁶⁾	<i>Randomized control trial</i> , 497 ibu di pedesaan Shaanxi, China, Asia	Regulasi emosi: kesulitan menyusui berhubungan dengan peningkatan stres ibu, dan berhubungan positif dengan depresi dan kecemasan. Regulasi emosi dipengaruhi dukungan sosial terhadap kesulitan menyusui. <i>Self esteem</i> : diperkuat ketika ibu merasa dihargai	Dukungan sosial keluarga memperkuat regulasi emosi dan mencegah gangguan mental. Bagi ibu tidak bekerja di pedesaan, keterlibatan suami dan keluarga sangat penting untuk menjaga harga diri dan kesejahteraan psikologis
10	Nurfatimah., <i>et al.</i> (2022) ⁽¹⁷⁾	Studi <i>cross-sectional</i> , 34 ibu tidak bekerja, 1 orang pekerja dan 1 orang mahasiswa di Sulawesi Tengah, Indonesia	Regulasi emosi: ibu dengan kondisi sosial ekonomi atau pengetahuan rendah menghadapi tekanan emosional lebih besar. <i>Self esteem</i> : pengetahuan yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI dan meningkatkan <i>self-esteem</i> .	Ibu menyusui non-kerja (yang mungkin bergantung keadaan ekonomi rumah tangga, merasa peran rumah tangga “sendirian”), mendapatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman, memperkuat pengetahuan bisa menjadi jalan untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> dan regulasi emosi yang lebih baik
11	Chen, Z., <i>et al.</i> (2025) ⁽¹⁸⁾	Studi <i>cross-sectional</i> , 118 ibu tidak bekerja, 470 petani, dan 34 ibu pekerja di China, Asia	Regulasi emosi: ibu yang memiliki literasi tinggi mampu mengenali perubahan emosional secara dini dan menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan atau melakukan relaksasi. <i>Self esteem</i> : perilaku promosi kesehatan yang baik (seperti merawat diri, istirahat cukup, menjaga nutrisi) berhubungan dengan peningkatan <i>self-esteem</i> karena ibu merasa lebih berdaya dan kompeten dalam perannya.	Pada ibu menyusui yang tidak bekerja, literasi sangat penting karena sering menghadapi isolasi sosial dan kelelahan fisik akibat rutinitas rumah tangga, sehingga dapat membantu mengatur emosi negatif, menghindari stres berlebihan, dan mempertahankan kestabilan psikologis selama masa menyusui, yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan harga diri dan mengurangi perasaan tidak berdaya.
12	Nan, Y., <i>et al.</i> (2025) ⁽¹⁹⁾	Desain studi fenomenologi deskriptif, 14 ibu pekerja dan 11 ibu tidak bekerja di China, Asia	Regulasi emosi: hambatan menyusui yang dialami turut memicu perasaan bersalah dan kurang kompetensi (<i>self-blame</i>), yang membuat regulasi emosi menjadi lebih sulit. <i>Self esteem</i> : banyak ibu yang berhenti bekerja merasa penurunan nilai diri (“ <i>diminished self-esteem</i> ”) karena merasa kontribusi sosial mereka menurun. Konflik dan tekanan norma budaya juga membuat ibu meragukan nilai dan kemampuan diri	Intervensi kesehatan mental pascapersalinan perlu memasukkan aspek pemulihan fisik (nyeri, istirahat) dan manajemen stres tradisional (<i>cultural practices</i>), serta penguatan identitas ibu melalui kelompok reflektif atau konseling agar membantu ibu mengatur emosi dan memperkuat <i>self esteem</i>
13	Hammond, F., <i>et al.</i> (2021) ⁽²⁰⁾	Studi longitudinal, 87 ibu di Montana, Amerika Utara	Regulasi emosi: regulasi emosi (stres, depresi) sangat dipengaruhi oleh identitas ibu dan bagaimana ibu mengelola perasaan terhadap dirinya sendiri dan perannya. <i>Self esteem</i> : ibu dengan <i>self-esteem</i> baik mengalami regulasi emosional yang lebih baik (minim depresi).	Ibu yang tidak bekerja menghadapi tantangan identitas (saya hanya di rumah, peran saya terbatas), namun jika ibu merasa otentik dan percaya diri dalam peran ibu menyusui, maka regulasi emosinya akan lebih baik.
14	Jackson, L., <i>et al.</i> (2024) ⁽⁶⁾	Desain <i>cross-sectional</i> , 20 ibu di UK, Eropa	Regulasi emosi: ibu dengan <i>guilt/ shame</i> tampak kesulitan mengelola emosi. Ini menunjukkan bahwa kurangnya mekanisme regulasi emosi (<i>coping, reframing, dukungan, dll.</i>) berkorelasi dengan distress. <i>Self esteem</i> : ibu yang merasa “tidak seperti ibu yang ideal” atau merasa terasing dari identitasnya sebagai ibu (<i>self-alienation</i>), mencerminkan rendahnya <i>self-esteem</i> .	Ibu yang tidak bekerja tantangan regulasi emosinya lebih tinggi, misalnya lebih banyak waktu di rumah, lebih banyak tekanan untuk “melaksanakan peran ibu” dengan sempurna, atau merasa kurang dukungan sosial eksternal.
15	Yadollahi, P., (2024) ⁽²¹⁾	Studi <i>cross-sectional</i> , 120 ibu di Shiraz, Asia	Regulasi emosi: ibu dengan <i>trait</i> seperti <i>neuroticism</i> (terkait kecenderungan emosional negatif) mungkin memiliki <i>self-efficacy</i> lebih rendah dan praktik menyusui eksklusif lebih lemah. <i>Self esteem</i> : <i>trait extraversion & conscientiousness</i> secara langsung memengaruhi praktik menyusui eksklusif	Ibu tidak bekerja mungkin memiliki waktu lebih banyak namun juga potensi isolasi atau kurangnya interaksi sosial, aspek ekstrover bisa mempengaruhi ibu untuk mencari kelompok menyusui, yang akan meningkatkan <i>self efficacy</i> dan <i>self esteem</i> menjadi lebih tinggi

Tabel 1 menunjukkan bahwa desain studi yang digunakan adalah 5 artikel *cross-sectional*, 3 artikel *randomized controlled trial* (RCT), 3 artikel longitudinal, 2 artikel kualitatif deskriptif eksploratif, 1 artikel *mix*

method, dan 1 artikel fenomenologi. Delapan artikel dilakukan di Asia (Iran, China, Tiongkok dan Indonesia), dua artikel di Afrika, dua artikel di Amerika Utara, satu artikel di Australia, dan dua artikel di Eropa.

PEMBAHASAN

Artikel ini menekankan pentingnya faktor psikologis, terutama *self esteem* dan regulasi emosi dalam menentukan resiliensi ibu yang tidak bekerja selama menyusui eksklusif. Keduanya saling berinteraksi dan dipengaruhi oleh kondisi sosial, emosional dan pengalaman menyusui selama periode *postpartum*. *Self esteem* berpengaruh kuat terhadap resiliensi ibu dalam mempertahankan praktik menyusui eksklusif. Pada semua studi yang diikutsertakan, ibu dengan harga diri yang lebih tinggi menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam memulai dan mempertahankan menyusui. Sejumlah studi menyatakan bahwa ibu tidak bekerja memiliki *self esteem* yang lebih tinggi karena merasa mampu memenuhi peran keibuan, merasa kompeten dalam menyusui, waktu intensif bersama bayi, dan adanya keberhasilan dalam menyusui ASI eksklusif. Faktor tersebut memperkuat persepsi diri sebagai ibu yang kompeten.^(4,10,14,15) Hal ini juga sejalan dan diperkuat dengan hasil studi Freeman (2025) yang menyebutkan ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk menerapkan hasil edukasi laktasi sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan mampu dalam peran keibuan.⁽⁹⁾ Selain itu, hasil penelitian Bessey (2024) dan Almalki *et al.* (2024) menunjukkan pengakuan keluarga atas kemampuan dan keberhasilan dalam menjalankan peran menyusui dengan efektif turut meningkatkan *self esteem* ibu.^(5,22)

Namun, beberapa studi melaporkan penurunan *self esteem* pada ibu tak bekerja akibat penurunan nilai diri karena kehilangan identitas profesional, rasa kurang berkontribusi dalam keluarga, tekanan norma budaya, serta malu dan bersalah saat menyusui terkendala. Ini terjadi pada ibu dengan ekspektasi sosial tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta literasi yang rendah.^(6,12,17,19) Motofelea *et al.* menegaskan bahwa risiko kehilangan identitas diri akibat pergeseran peran sosial menyebabkan penurunan *self esteem* yang dapat berpengaruh dalam keberhasilan menyusui.⁽²³⁾ Modak serta Cho & Shin juga melaporkan bahwa keberhasilan menyusui bisa menumbuhkan rasa kompeten dan kebanggaan, namun tekanan untuk menjadi ibu sempurna dapat menurunkan *self esteem* jika mengalami kendala dalam proses menyusui serta tidak mendapat dukungan sosial.^(24,25)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang mengarah kepada pembentukan emosi yang dirasakan dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut.⁽²⁶⁾ Beberapa studi menunjukkan bahwa ibu tidak bekerja cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil dikarenakan tidak adanya tekanan pekerjaan formal, kesempatan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan menyusui secara tenang, dapat membangun rutinitas menyusui secara konsisten, dan mempunyai lebih banyak waktu untuk kedekatan emosional dengan bayi.^(4,10,14,15) Meskipun demikian, kegagalan dalam menyusui dapat meningkatkan risiko stress, perasaan bersalah, kecemasan, dan depresi *postpartum*.^(16,19) Penelitian dari wilayah Asia dan Afrika menekankan bahwa dukungan suami dan keluarga merupakan faktor utama dalam menjaga stabilitas emosi, sehingga ibu tidak merasa terisolasi, tidak divalidasi dan kesulitan mencari bantuan.^(11,17-19) Secara fisiologis, menyusui dapat meningkatkan oksitosin dan membantu menstabilkan emosi dan menurunkan stress, sebagaimana ditemukan dalam studi oleh Modak (2023).⁽²⁴⁾ Dawid, *et al.* menyatakan ibu dengan isolasi sosial perlu intervensi peningkatan kesadaran emosi agar mampu mengatur stress dan memperkuat keyakinan diri selama menyusui.⁽²⁷⁾

Self esteem dan regulasi emosi mempunyai hubungan timbal balik, dimana regulasi emosi yang baik terbukti dapat meningkatkan *self esteem*, sementara *self esteem* yang tinggi, maka akan mendorong regulasi emosi menjadi lebih adaptif, sehingga kedua aspek ini dapat secara langsung dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui.^(6,7,11,20) Penelitian Zhu *et al.* menemukan bahwa regulasi emosi yang baik secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dalam peran ibu.⁽¹⁰⁾ Penelitian lain menemukan bahwa stress *postpartum* menurunkan *self esteem* dan resiliensi meningkatkan regulasi emosi dan harga diri secara simultan.^(11,14) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua aspek psikologis ini saling mempengaruhi secara dinamis dan berkontribusi pada ketahanan ibu dalam mempertahankan praktik menyusui eksklusif.

Hasil *review* ini menegaskan bahwa regulasi emosi dan *self esteem* merupakan dua faktor utama yang mempengaruhi ketahanan ibu yang tidak bekerja dalam pemberian ASI secara eksklusif, terutama pada periode *postpartum* awal. Kedua faktor tersebut meningkat apabila proses menyusui berjalan dengan baik dan ibu memperoleh dukungan emosional yang memadai dari keluarga.⁽²⁸⁾ Pada ibu menyusui yang tidak bekerja, dalam menjaga kestabilan emosional dan kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial, norma budaya, dan persepsi diri. Sehingga, untuk meningkatkan ketahanan psikologis ibu selama menyusui dilakukan dengan cara pemberian edukasi mengenai perubahan emosional *postpartum* dan tantangan menyusui, manajemen stress dan *emotional awareness* untuk meningkatkan kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi, mengikuti kelompok dukungan menyusui untuk menyediakan validasi emosional dan berbagi pengalaman, serta program *home visit* oleh bidan/perawat terlatih guna memberikan pendampingan praktis dan emosional.

Dalam interpretasi hasil, sangat penting untuk mempertimbangkan berbagai keterbatasan *literature review* ini. Pertama, tidak mungkin untuk menemukan secara konklusif hubungan kausal antara pengendalian emosi, harga diri, dan resiliensi ibu karena mayoritas studi menggunakan desain *cross-sectional*. Kedua, analisis tentang ibu yang tidak bekerja hanya dapat diambil dari subkelompok tertentu dan tidak selalu dirancang khusus untuk populasi tersebut, karena mayoritas studi mengikutsertakan responden ibu yang tidak bekerja dalam kategori gabungan dengan ibu yang bekerja. Selain itu, ukuran sampel dalam beberapa studi dapat berbeda, yang dapat membatasi kekuatan kesimpulan. Terakhir, bias publikasi mungkin disebabkan oleh fakta bahwa tinjauan ini hanya berfokus pada artikel yang dipublikasikan dan tidak melakukan penelitian *grey literature*. Namun, kesimpulan *review* ini tetap memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana harga diri dan pengendalian emosi berkontribusi terhadap resiliensi ibu yang tidak bekerja dalam pemberian ASI eksklusif.

KESIMPULAN

Ketahanan ibu menyusui yang tidak bekerja sangat dipengaruhi oleh keseimbangan dua faktor psikologis yaitu regulasi emosi dan *self-esteem*. Intervensi berbasis dukungan emosional, peningkatan *self-efficacy*, dan

penyediaan lingkungan sosial yang suportif menjadi rekomendasi penting untuk meningkatkan keberhasilan dalam proses menyusui secara eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization; 2023.
2. WHO. Joint News Release 2025: Breastfeeding in Indonesia on the rise, but mothers need more support. Geneva: World Health Organization; 2025.
3. Kemenkes RI. Laporan profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes Republik Indonesia; 2023.
4. Paskal Mbatta I. Full-time Maternal employment and strategies to compensate the lost time to boost social-emotional development of young children. *Tanzania Journal of Sociology*. 2021;7(1):42-48.
5. Bessey D. Maternal big five personality traits and breastfeeding outcomes: what we know and what we don't know. *Frontiers in Public Health*. 2024;3(1):52-62.
6. Jackson L, O'Donoghue E, Helm J, Gentilcore R, Hussain A. Some days are not a good day to be a mum': exploring lived experiences of guilt and shame in the early postpartum period. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2024 Dec 1;14(12):3019-38.
7. Xie EB, Simpson KM, Reynolds KA, Giuliano RJ, Protudjer JLP, Soderstrom M, et al. Building emotional awareness and mental health (BEAM): study protocol for a phase III randomized controlled trial of the BEAM app-based program for mothers of children 18-36 months. *Trials*. 2022 Dec 1;23(1).
8. Goodman JH, Guarino A, Chenausky K, Klein L, Prager J, Petersen R, et al. CALM Pregnancy: results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Arch Womens Ment Health*. 2014 Oct 22;17(5):373-87.
9. Freeman S. Lactation education as an important tool for infant nutrition and maternal health. *Texila International Journal of Public Health*. 2025 Mar 1;13(1).
10. Zhu Y, Zhou X, Yin X, Qiu L, Sun N, An R, et al. Parenting sense of competence and its predictors among primiparous women: a longitudinal study in China. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022 Dec 1;22(1).
11. Wang Y, Mao K, Chu M, Lu X. Perinatal maternal factors influencing postpartum feeding practices at six weeks. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024 Dec 1;24(1).
12. Carlin E, Seear KH, Ferrari K, Spry E, Atkinson D, Marley J V. Risk and resilience: a mixed methods investigation of Aboriginal Australian women's perinatal mental health screening assessments. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2021 Apr 1;56(4):547-57.
13. Catalá P, Peñacoba C, Eciija C, Gutiérrez L, Meireles LGV. Psychological needs in spanish pregnant women during the transition to motherhood: a qualitative study. *Societies*. 2025 Mar 1;15(3).
14. Sanni SO, Adeoye IA, Bella-Awusah TT, Bello OO. Influence of postpartum depression on maternal-infant bonding and breastfeeding practices among mothers in Abeokuta, Ogun state. *Discover Mental Health*. 2024;4(1):12-22.
15. Lingling H, Fan C, Hongyu H, Yinying H, Meidan L, Qiaoli L, et al. Efficacy of breast crawling on breastfeeding outcomes, knowledge, attitudes, and anxiety status after term vaginal birth: a randomized controlled trial. *Matern Child Nutr*. 2025 Oct 1;21(4).
16. Yang J, Liu Y, Zhang X, Zhang Y, Meng Y, Wu J, et al. Breastfeeding difficulties and maternal mental health: role of social support in rural northwestern China. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025 Dec 1;25(1):1112.
17. Nurfatimah, Labusa P, Noya F, Widiarti Longgupa L, Entoh C, Yulita Siregar N. Sosial ekonomi dan pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Sehat Mandiri*. 2022;17(1):99-113.
18. Chen Z, Liu C, Tan X, Liao X. The influence of postpartum depression literacy on health promoting behaviors among postpartum women. *Sci Rep*. 2025 Dec 1;15(1).
19. Nan Y, Yang L, Nisar A, Zhang J, Gao Y, Zhang M, et al. Psychological dilemmas and distress among Chinese primiparas during the postpartum transition underlying implicit cultural norms: a phenomenological inquiry. *BMC Psychol*. 2025 Dec 1;13(1).
20. Hammond M, Brooker RJ, Mistry-Patel S, Schlegel RJ, Vess M, Wines M, et al. Feelings of parental authenticity moderate concurrent links between breastfeeding experience and symptoms of postpartum depression. *Front Glob Womens Health*. 2021;2.
21. Yadollahi P, Padashian F, Doostfateme M. Five-factor model personality traits, exclusive breastfeeding, and self-efficacy: a mediational analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024 Dec 1;24(1).
22. Almalki FG, Alghithmi JA, Alhnaidi HM, Alhnaidi MA, Kandil H. Prevalence of Breastfeeding among working versus nonworking mothers in Saudi Arabia: a regional cross-sectional study. *J Clin Neonatol*. 2024 Jul;13(3):73-9.
23. Motofelea N, Motofelea AC, Tamasan IF, Hoinoiu T, Ioana JTM, Vilbić M. Predictive validity of screening tools and role of self-esteem and coping in postpartum depression risk. *Diagnostics*. 2025;15(1):12-18.
24. Modak A, Ronghe V, Gomase KP. The psychological benefits of breastfeeding: fostering maternal well-being and child development. *Cureus*. 2023 Oct 9;8(2):102-112.
25. Cho E, Shin G. The effect of a mindful mothering nursing intervention virtual program on mothers with adverse childhood experiences: a randomized controlled trial. *Front Public Health*. 2025;13(1):102-108.
26. Arnesty AE, Pedhu Y. Analisis korelasi antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja panti asuhan. *Psiko Edukasi*. 2023 Dec 1;21(2):141-50.
27. Scigala KD, Fabris MAF, Zdankiewicz-Ścigala E, Sikora J, Longobardi C. Pandemic era maternal alexithymia and burnout as mediated by self-efficacy and resilience. *J Child Fam Stud*. 2024;33(8):2441-54.
28. Nagel EM, Howland MA, Pando C, Stang J, Mason SM, Fields DA, et al. Maternal psychological distress and lactation and breastfeeding outcomes: a narrative review. *Clin Ther*. 2022 Feb;44(2):215-27.