

SELF-COMPASSION PADA IBU DENGAN POSTPARTUM DEPRESSION: KAJIAN LITERATUR

Syifa Amalia ^{1*)}, Dini Kurniawati ¹⁾, Iis Rahmawati^{*)}

Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

Jl. Kalimanta No. 37 Krajan Timur, Kec. Sumbersari Kabupaten Jember, Jawa Timur

*E-mail korespondensi : 192310101110@mail.unej.ac.id

ABSTRAK

Postpartum Depression (PPD) adalah kondisi patologis dari *postpartum blues* yang dapat memanjang hingga 3 tahun pascapersalinan serta memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi. Satu dari tujuh ibu berisiko mengalami PPD. Kesenjangan antara konsep diri dan faktor sosiokultural dapat menyebabkan ekspektasi maternal yang tidak realistis dan pada akhirnya berkontribusi terhadap berkembangnya PPD. *Self-Compassion (SC)* sebagai faktor yang dapat dimodifikasi dan intervensi diyakini berperan dalam penanganan PPD. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum secara komprehensif peran SC pada ibu PPD melalui kajian literatur. Artikel yang dikaji diterbitkan dalam jurnal internasional selama 5 tahun terakhir dengan metode kuantitatif. Sumber literatur berasal dari *database* elektronik PubMed, EBSCOHost, ScienceDirect, PsycInfo, dan Medline. Proses seleksi berpedoman pada diagram PRISMA. Enam belas artikel yang relevan selanjutnya dimasukkan ke dalam penelitian. Hasil kajian literatur menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara SC dan PPD dengan korelasi kuat dan arah berlawanan. Mekanisme proses kognitif mendasari hubungan antara kedua variabel. Selain itu, enam intervensi ditemukan meningkatkan SC dan mengurangi gejala PPD secara signifikan. Sebagian besar intervensi menggunakan terapi perilaku kognitif generasi ketiga yang menekankan praktik *mindfulness*. Terapi perilaku kognitif sebagai *treatment* yang telah dibakukan dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia berpotensi diterapkan pada ibu PPD dengan tingkat SC yang rendah. Penerapan intervensi tersebut perlu menyelaraskan dengan keyakinan dan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat setempat, mengingat perawat diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan yang peka budaya. Hasil *literature review* ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : *cognitive behavioral therapy, depresi pascapersalinan, postpartum depression, self-compassion*

ABSTRACT

Postpartum Depression (PPD) is a pathological condition of the *postpartum blues* that can extend up to 3 years *postpartum* and affect the well-being of both mother and baby. One in seven mothers is at risk of PPD. The gap between self-concept and sociocultural factors can lead to unrealistic maternal expectations and ultimately trigger PPD. *Self-compassion (SC)* as a modifiable factor and intervention is thought to play a role in the management of PPD. This study aims to comprehensively summarize the role of SC in PPD mothers through a literature review. Articles were published within the last five years in international journals and used quantitative methods. Following PRISMA guidelines, PubMed, EBSCOHost, ScienceDirect, APA PsycInfo, and Medline databases were searched. Sixteen studies met the inclusion criteria and were analyzed. The results of the literature review showed a significant relationship between SC and PPD with a strong correlation and opposite direction. Cognitive process mechanisms underlie the relationship between the two variables. In addition, six interventions were found to significantly improve SC and reduce PPD symptoms. Most of the interventions used third wave cognitive behavioral therapy. Cognitive behavioral therapy as a treatment that has been standardized in the Indonesian Nursing Intervention Standards has the potential to be applied to PPD mothers with low SC levels. The application of these interventions needs to harmonize with the beliefs and values adopted by the local community, considering that nurses are expected to be able to provide culturally sensitive nursing care. The results of this literature review can be a reference for further research.

Keywords: *literature review, postpartum depression, self-compassion, third wave cognitive behavioral therapy.*

A. PENDAHULUAN

Postpartum Depression (PPD) adalah kondisi sedih berkepanjangan, hilangnya minat, dan menurunnya aktivitas yang terjadi mulai dari 4 minggu dan dapat memanjang hingga 3 tahun pascapersalinan (National Institutes of Health, 2020). PPD berbeda dengan *postpartum blues* yang merupakan respons normal tubuh dan dapat menghilang dengan sendirinya dalam hitungan hari. PPD ialah kondisi patologis dari *postpartum blues* sehingga intensitas gejalanya lebih dalam serta memerlukan bantuan lebih lanjut dari tenaga profesional (Stuart, 2013).

Kondisi depresi ibu perlu mendapat perhatian secara khusus sebab berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi. Ibu dengan PPD sering kali kehilangan kemampuan merawat bayinya yang mengakibatkan masalah dalam praktik pemberian makanan sampai penghentian menyusui. Bayi yang lahir dari ibu PPD yang hidup di negara berpendapatan rendah dihubungkan dengan kejadian *underweight* dan *stunting*. *Bonding* ibu PPD dan bayinya juga terganggu sehingga bayi dapat membentuk kelakatan tidak aman. Konsekuensinya, perkembangan kognitif, emosi, dan perilaku bayi bisa terhambat hingga usianya dewasa (Lubotzky-Gete et al., 2021).

Di sisi lain, ibu dengan PPD cenderung mempunyai pemikiran negatif, seperti pikiran berulang mengenai kematian dan bunuh diri, serta terlibat perilaku berisiko tinggi, seperti konsumsi alkohol dan penyalahgunaan zat (Slomian et al., 2019). Jika tidak segera ditolong, ibu dapat menyakiti bayi dan dirinya sendiri (Luykx et al., 2019). Ibu dengan PPD yang terbukti menyakiti bayinya akan terancam hukuman pidana (Wulandari dkk., 2022). Sayangnya, kondisi PPD kerap kali tidak terdiagnosis dan terlambat tertangani, mengingat skriningnya belum menjadi standar praktik. Kurangnya kesadaran dan adanya stigma juga menghalangi ibu dalam mencari bantuan kesehatan (Fleischman et al., 2022; Thorsteinsson et al., 2018). Sementara itu, angka kejadian PPD di dunia cukup tinggi.

PPD diperkirakan dialami oleh 6,5-20% ibu *postpartum*. Artinya, setiap satu dari tujuh orang ibu *postpartum* berisiko mengalami PPD (Mughal et al., 2021). Angka ini jauh lebih besar daripada permasalahan mental lain yang sejenis, misalnya *postpartum psychosis*, yaitu kurang dari 1% (0,1-0,2%) (Davies, 2017). Survei nasional hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia menunjukkan sebanyak 7,4% wanita mengalami depresi (Kemenkes RI, 2019). Di Jember, studi *cross-sectional* tahun 2019 terhadap 330 ibu *postpartum* mengungkapkan sebanyak 7,3% ibu mengalami PPD dan 4,5% berisiko mengalami PPD (Kurniawati dan Septiyono, 2022). Kejadian PPD ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Faktor-faktor yang diyakini berperan dalam berkembangnya PPD di antaranya faktor psikologis dan biologis. Setelah bersalin, ibu merasa kewalahan akibat penyesuaian yang cepat dengan perannya sebagai ibu (Wilson et al., 2019). Di samping itu, ibu mengalami perubahan fisik dan ketidakseimbangan hormon sebagai proses kembalinya tubuh ke keadaan semula sebelum melahirkan (Kurniawati dkk., 2018). Faktor sosiokultural juga turut berkontribusi. Pandangan budaya yang kuat tentang bagaimana perempuan seharusnya berperilaku sebagai "ibu yang baik" dan harapan normatif yang tidak realistis dapat membuat ibu rentan mengalami masalah mental (Sonnenburg dan Miller, 2021; Taylor et al., 2021). Lingkungan

terdekat yang diharapkan memberi dukungan, tidak jarang melontarkan ujaran negatif terkait kondisi ibu, misalnya bentuk tubuh ibu setelah melahirkan, kondisi fisik bayi, cara bersalin, hingga proses menyusui. Sebagai contoh, ibu yang diindikasikan bersalin secara *sectio caesarea* dipandang tidak kuat merasakan sakit (Adiyanto dan Afiati, 2020). Begitu pula ibu yang tidak mampu memberikan ASI eksklusif karena kondisi medis dipandang sebagai ibu yang gagal (Thomson et al., 2015). Dalam konteks ini, ekspektasi maternal yang tidak terwujud dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya PPD (Kahalon et al., 2022). Beberapa cara perawatan dapat diupayakan untuk mengatasi masalah PPD tersebut.

Perawatan PPD mencakup terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan antidepresan untuk mencegah PPD seperti *nortriptyline* dan *sertraline* dapat menimbulkan efek samping berkembangnya gejala bipolar disorder (Molyneaux et al., 2018). Pengobatan antidepresan pada ibu menyusui juga meningkatkan paparan obat bagi bayi dan risiko pemberian susu formula secara eksklusif (Jordan et al., 2019; Schoretsanitis et al., 2019). Apabila dikonsumsi dalam jangka panjang, obat antidepresan dapat menimbulkan ketergantungan (Horowitz et al., 2023). Maka dari itu, terapi nonfarmakologi lebih menjadi pertimbangan.

Salah satu terapi nonfarmakologi yang mampu mengurangi gejala depresi kronis dan berulang adalah terapi berbasis *self-compassion* (Schuling et al., 2020). Metode penerapan *self-compassion* untuk memperbaiki keluhan depresi relatif mudah, ekonomis, dan tidak memiliki efek samping (Ewert et al., 2021; Miyagawa et al., 2020). *Self-compassion* sebagai faktor dalam diri yang dapat diubah juga berkorelasi negatif terhadap depresi (Lou et al., 2022). Apabila dibandingkan dengan konstruksi *self-related* lainnya, *self-compassion* tidak hanya menawarkan benefit kesehatan mental yang serupa, tetapi juga memiliki poin plus. *Self-compassion* memberikan resiliensi dan stabilitas emosional yang lebih besar daripada *self-esteem* (Neff, 2011) dan melindungi rasa kompeten individu selama masa kegagalan daripada *self-efficacy* (Liao et al., 2021).

Self-Compassion (SC) merupakan sikap cinta kasih dan pengampunan terhadap diri sendiri (Watson, 2008 dalam Giovannoni, 2017). SC mengacu pada sikap suportif tatkala mengalami penderitaan atau rasa sakit, baik disebabkan kekurangan pribadi ataupun tantangan eksternal. Konsep SC berangkat dari kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang tidak sempurna. Manusia pernah melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, mencapai titik terendah, atau menemukan diri dalam situasi kehidupan yang kurang ideal. SC mengajarkan individu untuk menerima secara utuh, merangkul, serta ramah dengan diri melalui tiga komponen: (1) *self-kindness*, sikap hangat dan tidak mengkritik diri secara berlebihan; (2) *common humanity*, keyakinan bahwa seseorang tidaklah sendirian dalam menghadapi masa sulitnya; serta (3) *mindfulness*, menerima apa yang terjadi saat ini sebagaimana adanya secara objektif (Neff, 2022; Neff dan Germer, 2018).

Efektivitas *self-compassion* telah dilaporkan dalam suatu studi meta-analisis. *Self-compassion* berhubungan erat dengan penurunan psikopatologi dan peningkatan kesejahteraan positif bagi remaja dan dewasa. Lebih lanjut, *self-compassion* menjadi sumber koping ketika menghadapi berbagai stresor kehidupan, seperti perceraian dan perundungan. Dalam hal kesehatan, *self-*

compassion bermanfaat sebagai terapi tambahan untuk mengatasi gangguan *body image* dan *eating disorder* (Bluth dan Neff, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai peran *self-compassion* dalam mengurangi keluhan depresi pada ibu *postpartum*, baik melalui faktor yang dapat dimodifikasi maupun praktik intervensi. Peran SC pada ibu dengan PPD telah banyak dibahas pada artikel-artikel dari penelitian sebelumnya di luar negeri (Carona et al., 2023; Fonseca dan Canavarró, 2018; Guo et al., 2020; Lennard et al., 2020). Artikel-artikel tersebut perlu dipadukan secara sistematis sehingga akan menghasilkan suatu simpulan dan pemahaman yang jelas. Ditambah lagi, penelitian tentang SC dan kejadian depresi di Indonesia masih terbatas pada populasi remaja (Meilasari, 2020) dan lansia (Ramandhani, 2019). Dengan demikian, penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan kajian literatur yang meringkas secara komprehensif mengenai peran SC pada ibu PPD sebagai bukti awal dan gambaran bagi penelitian selanjutnya di Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian artikel ini adalah kajian literatur. Sumber literatur berasal dari 5 *database* elektronik: PubMed, EBSCOHost, ScienceDirect, APA PsycInfo, dan Medline. Penentuan kata kunci didasarkan pada kerangka *problem, intervention, comparison, outcome* (PICO) dan operator Boolean (**Tabel 1**). Kriteria inklusi artikel meliputi publikasi internasional dalam 5 tahun terakhir, tersedia secara *full-text*, dan menggunakan metode kuantitatif, berupa studi observasional dan eksperimental. Sementara itu, kriteria eksklusinya meliputi duplikasi artikel di dua atau lebih *database* serta artikel dengan jenis editorial, prosiding, *review, guideline, encyclopedia, book chapters*, dan *case study*. Seleksi artikel berpedoman pada diagram alir *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), dengan tahap *identification, screening, eligibility*, dan *included* (**Tabel 2**).

Tahap *identification* ialah suatu proses dalam mengidentifikasi literatur dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan melalui pencarian berbasis elektronik. Setelah memasukkan kata kunci ke dalam setiap *database*, penulis mendapatkan 647 artikel. Akan tetapi, beberapa artikel mengalami duplikasi sebanyak 9 buah. Oleh karena itu, jumlah artikel yang tersisa pada proses ini yaitu 638 artikel. Pada tahap *screening*, penulis memfilter artikel berdasarkan tahun terbit dan kelengkapan isinya (*fulltext*). Dari hasil penyeleksian tersebut diperoleh sejumlah 202 artikel.

Pada tahap *eligibility* (kelayakan), artikel mulai diseleksi kembali dengan membaca judul, abstrak, dan kata kunci guna mengetahui tujuan penelitian, populasi, serta desain studi yang digunakan. Setelah dilakukan peninjauan, ada beberapa artikel yang kurang sesuai, misalnya hanya membahas salah satu dari dua variabel (*self-compassion* dan *postpartum depression*), responden bukan ibu *postpartum*, topik yang menyimpang, dan lain-lain. Dari tahap ini diperoleh sejumlah 16 artikel yang relevan dalam penelitian.

Tahap *included* adalah tahap akhir di mana penulis memasukkan artikel yang telah diseleksi sebagai tinjauan literatur. Setelah melewati tahap identifikasi, skrining, dan kelayakan, dapat

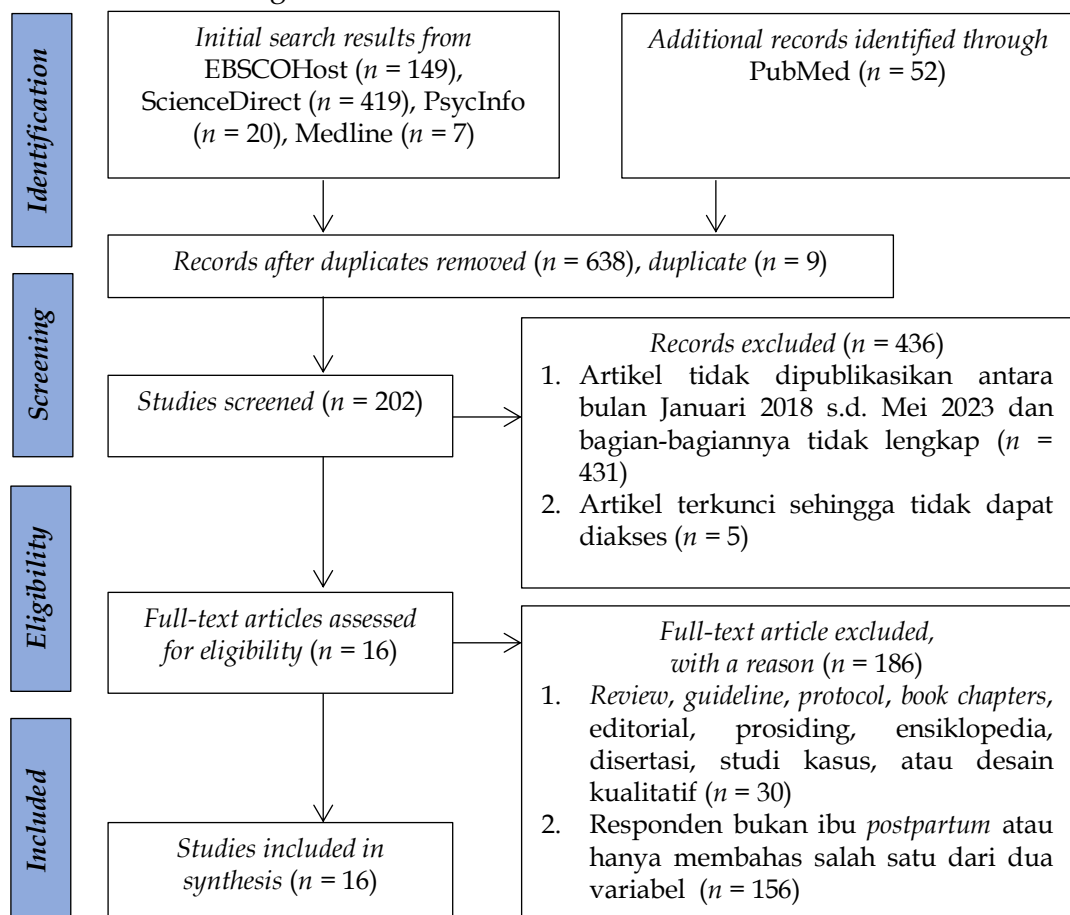
diketahui total artikel yang sesuai dan jumlah artikel yang akan dianalisis dalam studi ini, yaitu sebanyak 16 artikel.

Tabel 1. Kata Kunci pada Setiap Database

Database	Kata Kunci
PubMed & EBSCOHost	("postpartum depression" OR postnatal depression OR maternal depression OR perinatal depression OR post-partum depression OR post-natal depression OR post natal depression OR ppd OR pnd OR postpartum depression in mother* OR puerper* depression) AND ("self-compassion" OR self compassion OR mindful self-compassion OR compassion-focused therapy)
PsycInfo & Medline	postpartum depression.sh OR postpartum depression.tw OR postnatal depression.sh OR postnatal depression.tw OR maternal depression OR perinatal depression OR post-partum depression OR post-natal depression OR post natal depression OR ppd OR pnd OR postpartum depression in mother\$ OR puerper\$ depression AND self-compassion.sh OR self-compassion.tw OR self compassion.sh OR self compassion.tw OR mindful self-compassion OR compassion-focused therapy
ScienceDirect	("postpartum depression" OR "postnatal depression" OR "maternal depression" OR perinatal depression OR puerperal depression) AND ("self-compassion" OR mindful self-compassion OR compassion-focused therapy)

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 2. Diagram Alir PRISMA dalam Penelusuran Artikel



C. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Studi

Berdasarkan hasil kajian literatur, penulis mendapatkan 16 artikel yang relevan dengan penelitian. Sebagian besar artikel berasal dari *database* PubMed dengan desain *cross-sectional* (6), *cohort* (1), *randomized controlled trial* (4), dan *preliminary* (5). Instrumen yang paling banyak ditemukan adalah Self-Compassion Scale–Short Form untuk mengukur SC dan Edinburgh Postnatal Depression Scale untuk mengukur PPD (**Tabel 3**). Jumlah total sampel dalam literatur mencapai 6.273 responden dengan sasaran terbanyak ibu primipara. Rata-rata responden berusia 31,14–35,8 tahun dan bayi berusia 1,89–9,09 bulan (**Tabel 4 & 5**).

Tabel 3. Karakteristik Artikel (N = 16)

Kategori	n	(%)
Tahun Publikasi		
2023	1	(6,25)
2022	3	(18,75)
2021	2	(12,5)
2020	3	(18,75)
2019	5	(31,25)
2018	2	(12,5)
Database		
PubMed	6	(37,5)
PsycInfo	4	(25)
ScienceDirect	3	(18,75)
EBSCOHost	2	(12,5)
Medline	1	(6,25)
Tempat Penelitian		
Portugal	11	(68,75)
Belanda	2	(12,5)
Amerika Serikat	1	(6,25)
Cina	1	(6,25)

Kategori	<i>n</i>	(%)
Australia	1	(6,25)
Desain Penelitian		
Studi Observasional	7	(43,75)
Studi Eksperimental	9	(56,25)
Alat Ukur <i>Postpartum Depression</i>		
EPDS	5	(31,25)
PDPI-R dan EPDS	4	(25)
Selain Keduanya	7	(43,75)
Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>		
SCS-SF	9	(56,25)
Selain SCS-SF	7	(43,75)
Total	16	(100)

EPDS, Edinburgh Postnatal Depression Scale; SCS-SF, Self-Compassion Scale-Short Form. Sumber: Data Sekunder (2023).

Tabel 4. Karakteristik Artikel Studi Observasional (*N* = 7)

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Jumlah Responden, Rerata Usia Ibu <i>Postpartum</i> (tahun)	Paritas, Rerata Usia Bayi (bulan)	Alat Ukur	
			SC	PPD
Fernandes et al., 2022a	<i>N</i> = 977	Primipara	SCS-SF	EPDS
Portugal	<i>M</i> = 32	(<i>n</i> = 695, 71,1%)		
<i>Cross-Sectional</i>	(<i>SD</i> = 4,36)	<i>M</i> = 2,51 (<i>SD</i> = 1,27)		
Fernandes et al., 2021	<i>N</i> = 125	Primipara	SCS-SF	HADS
Portugal	<i>M</i> = 33,69	(<i>n</i> = 83, 66,4%)		

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Jumlah Responden, Rerata Usia Ibu <i>Postpartum</i> (tahun)	Paritas, Rerata Usia Bayi (bulan)	Alat Ukur	
			SC	PPD
<i>Cohort</i>	(SD = 4,68)	M = 5 (SD = 3,23)		
Monteiro et al., 2020 Portugal	N = 661 M = 32,05 (SD = 4,69)	Primipara (n = 418, 63,2%)	SCS-SF	EPDS
<i>Cross-Sectional</i>		M = 5,53 (SD = 3,34)		
Rosenbaum et al., 2020 Amerika Serikat	N = 536 M = 31,14 (SD = 4,25)	Rerata ibu mempunyai 1,82 anak (SD = 0,93)	SCS-SF	CESD
<i>Cross-Sectional</i>				
Monteiro et al., 2019 Portugal	N = 185 M = 32,58 (SD = 4,90)	Primipara (n = 125, 67,6%)	SCS-SF	PDPI-R & EPDS
<i>Cross-Sectional</i>		M = 1,99 (SD = 0,87)		
Pedro et al., 2019 Portugal	N = 686 M = 32,13 (SD = 4,38)	Primipara (n = 476, 69,4%)	SCS	EPDS
<i>Cross-Sectional</i>		M = 4,42 (SD = 3,92)		
Fonseca dan Canavarro, 2018 Portugal	N = 387 M = 32,3 (SD = 4,23)	-	SCS	EPDS
<i>Cross-Sectional</i>				

N: Number of population size; *n*: Number of sample size; *M*: Mean; *SD*: Standard deviation

Alat Ukur: Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF); Self-Compassion Scale (SCS); Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS); Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS); Center for Epidemiological Studies Scale of Depression (CESD); Postpartum Depression Predictors Inventory–Revised (PDPI–R)

Tabel 5. Karakteristik Artikel Studi Eksperimental (*N* = 9)

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Jumlah Responden	Rerata Usia Ibu pada Kelompok Intervensi (tahun)	Paritas, Rerata Usia Bayi pada Kelompok Intervensi (bulan)	Alat Ukur	
				SC	PPD
Carona et al., 2023 Portugal <i>RCT, 2-arm, open label</i>	<i>N</i> = 1053 Intervensi = 542 Kontrol = 511	<i>M</i> = 32,91 (<i>SD</i> = 4,4)	Primipara (<i>n</i> = 347, 64%) <i>M</i> = 2,06 (<i>SD</i> = 0,98)	SCS–SF	PDPI-R & EPDS
Monteiro et al., 2021 Portugal <i>Pilot RCT, 2-arm, open label</i>	<i>N</i> = 367 Intervensi = 191 Kontrol = 176	<i>M</i> = 32,97 (<i>SD</i> = 4,04)	Primipara (<i>n</i> = 140, 73,3%) <i>M</i> = 1,89 (<i>SD</i> = 0,94)	SCS–SF	PDPI-R
Fonseca et al., 2019 Portugal <i>Pilot RCT, 2-arm</i>	<i>N</i> = 194 Intervensi = 98 Kontrol = 96	<i>M</i> = 32,22 (<i>SD</i> = 4,36)	Primipara (<i>n</i> = 62, 63,3%) <i>M</i> = 2 (<i>SD</i> = 0,83)	SCS–SF	PDPI-R & EPDS
Fonseca et al., 2018 Portugal <i>Pilot RCT, 2-arm</i>	<i>N</i> = 194 Intervensi = 98 Kontrol = 96	<i>M</i> = 32,22 (<i>SD</i> = 4,36)	Primipara (<i>n</i> = 62, 63,3%) <i>M</i> = 2 (<i>SD</i> = 0,83)	-	PDPI-R & EPDS

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Jumlah Responden	Rerata Usia Ibu pada Kelompok Intervensi (tahun)	Paritas, Rerata Usia Bayi pada Kelompok Intervensi (bulan)	Alat Ukur	
				SC	PPD
Guo et al., 2019 Cina <i>RCT, 2-arm, open label</i>	$N = 284$ Intervensi = 144 Kontrol = 140	$M = 31,4$ ($SD = 5,7$)	-	SCS	BDI-II & EPDS
Potharst et al., 2022 Belanda <i>Pilot Waitlist- Controlled Trial Quasy Experiment</i>	$N = 17$	-	Primipara ($n = 9, 52,9\%$) $M = 8,20$ ($SD = 3,63$)	SCS-3	DASS-21
Potharst et al., 2019 Belanda <i>RCT</i>	$N = 67$ Intervensi = 37 Kontrol = 30	$M = 35,8$ ($SD = 3,6$)	Multipara ($n = 18, 48,6\%$) $M = 3,5$ tahun* ($SD = 0,23$) *penelitian dilakukan untuk melihat efek 2 s.d. 3,5 tahun pascapersalinan	SCS-3	PHQ-4
Fernandes et al., 2022b Portugal <i>Pilot RCT, 2-arm, open label</i>	$N = 292$ Intervensi = 146 Kontrol = 146	$M = 34,72$ ($SD = 4,71$)	Primipara ($n = 89, 61\%$) $M = 8,21$ ($SD = 5,15$)	SCS-SF	EPDS

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Jumlah Responden	Rerata Usia Ibu pada Kelompok Intervensi (tahun)	Paritas, Rerata Usia Bayi pada Kelompok Intervensi (bulan)	Alat Ukur	
				SC	PPD
Lennard et al., 2020 Australia RCT	N = 248 Intervensi = 94 Kontrol = 154	M = 32,56 (SD = 3,96)	Primipara (n = 66, 70,2%) M = 9,09 (SD = 6,42)	CEAS	DASS-21

Alat Ukur: Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF); Self-Compassion Scale (SCS); 3-Item Self-Compassion Scale (SCS-3); Compassionate Engagement and Actions Scales (CEAS); Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS); Postpartum Depression Predictors Inventory–Revised (PDPI–R); Beck Depression Inventory II (BDI-II); 21-Item Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21); Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4).

Identifikasi Hubungan *Self-Compassion* dengan *Postpartum Depression*

Dari 7 studi yang melaporkan data korelasi bivariat SC dengan PPD, seluruh penelitian melaporkan adanya hubungan yang bermakna ($p < 0,001$) antara kedua variabel, baik melalui analisis korelasi maupun regresi (**Tabel 6**). Hasil kajian literatur mengungkapkan perolehan nilai koefisien korelasi Pearson Product Moment (r) yang bervariasi, antara lain $-0,52$ (Pedro et al., 2019), $-0,54$ (Fernandes et al., 2021), $-0,58$ (Fonseca dan Canavarro, 2018), $-0,59$ (Fernandes et al., 2021; Monteiro et al., 2019), dan $-0,6$ (Fernandes et al., 2022a).

Dalam menentukan seberapa erat hubungan penelitian korelasional ini, penulis berpedoman pada *Guideline* Cohen, yaitu ukuran efek kecil untuk korelasi yang mendekati 0,1, ukuran efek sedang untuk korelasi yang mendekati 0,3, dan ukuran efek kuat untuk korelasi yang mendekati 0,5 atau lebih tinggi (Cohen, 1988). Berdasarkan kriteria di atas, variabel SC dan PPD mempunyai korelasi yang kuat dan arah yang berlawanan. Hal ini berarti apabila SC meningkat, maka gejala PPD ibu akan cenderung menurun, begitu pula sebaliknya.

Tiga studi menggunakan analisis regresi (Fernandes et al., 2022a; Monteiro et al., 2020; Rosenbaum et al., 2020). Hasil analisis regresi dari kajian literatur melaporkan bahwa ada pengaruh yang nyata ($p < 0,001$) antara SC dan PPD. Hal ini dapat diketahui melalui nilai koefisien regresi terstandar (β) dan tidak terstandar (b) yang diperoleh, antara lain ($\beta = -0,54$) (Rosenbaum et al., 2020), ($b = -4,14$) (Fernandes et al., 2022), dan ($b = 0,09$) (Monteiro et al., 2020). Studi Monteiro et al. (2020) bertujuan untuk memprediksi hubungan antara SC dan ketiadaan gejala depresi ibu *postpartum*. Jika ditinjau berdasarkan arah hubungannya, hasil di atas mengungkapkan bahwa variabel SC mempunyai arah hubungan yang negatif dengan variabel PPD dan arah hubungan yang positif dengan ketiadaan gejala depresi.

Selanjutnya, koefisien regresi terstandar (β) dapat diinterpretasikan sama dengan koefisien korelasi (r) (Potharst et al., 2019) sehingga pada penelitian Rosenbaum et al. (2020), nilai $\beta = -0,54$ memiliki arti terdapat hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel. Sementara itu, nilai koefisien regresi tidak terstandar (b) pada penelitian Fernandes et al. (2022a) ($b = -4,14$)

dapat diinterpretasikan sebagai berikut: Jika variabel SC mengalami kenaikan sebesar 1 satuan/unit, maka variabel PPD cenderung mengalami penurunan sebesar 4,14. Sama halnya pada penelitian Monteiro et al. (2020) ($b = 0,09$), yakni jika variabel SC mengalami kenaikan sebesar 1 satuan/unit, maka variabel ketiadaan gejala depresi cenderung mengalami kenaikan sebesar 0,09.

Sebagai tambahan, studi Pedro et al. (2019) dan Fonseca dan Canavarro (2018) melakukan analisis mediasi dan moderasi. Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa SC menjadi variabel moderasi yang memperlemah hubungan antara kritik diri dan pikiran negatif otomatis serta hubungan antara keyakinan disfungsional dan PPD.

Tabel 6. Temuan Utama pada Studi Observasional ($N = 7$)

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Postpartum Depression</i>
Fernandes et al., 2022a Portugal <i>Cross-Sectional</i>	SC dan PPD ($r = -0,60; p < 0,001$) <ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif SC dan PPD ($b = -4,14; p < 0,001$) • Interpretasi: SC memiliki arah hubungan yang negatif dengan PPD secara signifikan
Fernandes et al., 2021 Portugal <i>Cohort</i>	SC dan PPD saat pandemi ($r = -0,59; p < 0,001$) SC dan PPD saat <i>new normal</i> ($r = -0,54; p < 0,001$) <ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif
Monteiro et al., 2020 Portugal <i>Cross-Sectional</i>	SC dan ketiadaan gejala PPD ($b = 0,09; SE = 0,02; p < 0,001$) <ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: SC memiliki arah hubungan yang positif dengan ketiadaan gejala PPD secara signifikan
Rosenbaum et al., 2020 Amerika Serikat <i>Cross-Sectional</i>	SC dan PPD ($\beta = -0,54, SE = 0,14, p = 0,001$) <ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif
Monteiro et al., 2019 Portugal	SC dan PPD ($r = -0,59; p < 0,001$) <ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif

Cross-Sectional

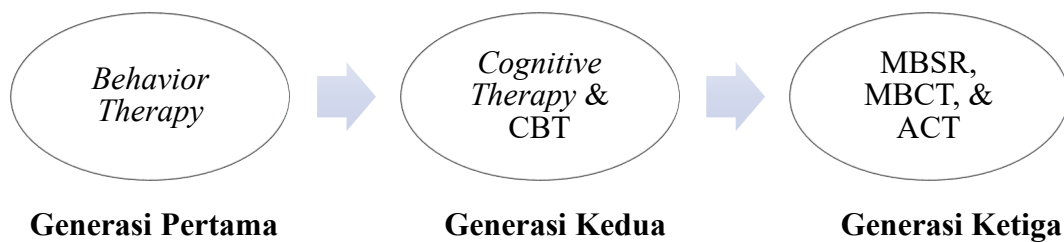
Pedro et al., 2019	SC dan PPD ($r = -0,52; p < 0,001$)
Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif <i>Self-criticism</i> → SC → <i>postpartum negative thoughts</i>
<i>Cross-Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: SC menjadi variabel moderasi yang memperlemah hubungan antara <i>self-criticism</i> dan <i>postpartum negative thoughts</i>
Fonseca dan Canavarro, 2018	SC dan PPD ($r = -0,58; p < 0,001$)
Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: Nilai korelasi kuat negatif <i>Dysfunctional attitudes</i> → SC → PPD
<i>Cross-Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretasi: <i>Self-compassion</i> menjadi variabel moderasi yang memperlemah hubungan antara <i>dysfunctional attitude</i> dan PPD

r: Pearson Correlation Coefficient; *b*: Unstandardized regression coefficient; β : Standardized regression coefficient; SC: *Self-Compassion*; PPD: *Postpartum Depression*.

Identifikasi Intervensi Berbasis *Self-Compassion* terhadap Ibu dengan *Postpartum Depression*

Hasil kajian literatur terhadap 9 studi eksperimental melaporkan adanya intervensi berbasis SC terhadap ibu dengan PPD. Seluruh intervensi berbentuk psikoterapi dengan jenis terapi perilaku kognitif. Terapi perilaku kognitif dapat dikategorikan menjadi tiga gelombang atau generasi (**Gambar 1**) (Hayes, 2004; Taylor et al., 2015). Oleh karena itu, penulis mengklasifikasikan intervensi berdasarkan pendekatan terapi tersebut, yaitu terapi perilaku kognitif generasi kedua dan generasi ketiga (**Tabel 7**).

Gambar 1. Evolusi Terapi Perilaku (Sumber: Hayes, 2004; Taylor et al., 2015)



Tabel 7. Klasifikasi Intervensi berdasarkan Pendekatan Terapinya

Evolusi	Macam Terapi Perilaku	Sumber Empiris
Generasi Pertama	<i>Behavior Therapy</i>	-
Generasi Kedua	<i>Cognitive Therapy</i>	-
	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Monteiro et al., 2021; Carona et al., 2023; Guo et al., 2019

Generasi Ketiga	MBSR & MBCT	Fernandes et al., 2022b; Potharst et al., 2019; Potharst et al., 2022
	ACT	Lennard et al., 2020

Sumber: Data Sekunder (2023)

Terapi Perilaku Kognitif Generasi Kedua: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Lima studi menguraikan intervensi berbasis SC dengan pendekatan terapi perilaku kognitif generasi kedua: CBT. Empat studi membahas sebuah intervensi daring yang dikemas lewat *website* bernama "Be a Mom" (Carona et al., 2023; Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Monteiro et al., 2021) dan satu studi mendiskusikan sebuah intervensi daring bernama "Mindful Self-Compassion" (Guo et al., 2020).

Seluruh studi "Be a Mom" menargetkan ibu pada periode awal *postpartum* (3 bulan pascapersalinan) sebagai penerima intervensi (Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Monteiro et al., 2021; Carona et al., 2023). Intervensi dilakukan pada ibu yang berisiko rendah (Monteiro et al., 2019) dan tinggi (Fonseca et al., 2019; Carona et al., 2023). Penelitian pertama oleh Fonseca et al. (2018) menyuguhkan bukti awal efektivitas "Be a Mom" dalam mengurangi gejala depresi. Rerata skor depresi menurun hampir 2 kali lipat pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini selanjutnya dikuatkan oleh Fonseca et al. (2019) dan Carona et al. (2023), yaitu penurunan gejala depresi yang lebih besar dan signifikan ditemukan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, dengan rerata skor depresi yang menurun 2,9 kali lipat pada kelompok intervensi (Carona et al., 2023). Di samping itu, kelompok intervensi juga mengalami peningkatan SC yang signifikan daripada kelompok kontrol (Fonseca et al., 2019; Monteiro et al., 2021) sebesar 4,5 kali lipat (Carona et al., 2023). Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada masa tindak lanjut 4 bulan. Walaupun demikian, peningkatan SC ibu dipertahankan selama periode tersebut (Monteiro et al., 2021). Pada dua studi, peningkatan SC diiringi dengan penurunan bermakna gejala depresi (Fonseca et al., 2019; Carona et al., 2023).

Penelitian Guo et al. (2020) meneliti tentang pengaruh intervensi "Mindful Self-Compassion". Hasilnya mengungkapkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor gejala depresi yang signifikan daripada kelompok kontrol. Awalnya, seluruh peserta memiliki skor depresi di atas 9 dan memenuhi kriteria diagnosis gangguan depresi. Tiga bulan setelahnya, rata-rata skor depresi pada kelompok intervensi turun hingga di bawah 9. Selain itu, selama pelatihan, para peserta menjadi lebih mampu menerapkan SC. Peningkatan SC juga dipertahankan selama 1 tahun masa tindak lanjut.

Terapi Perilaku Kognitif Generasi Ketiga: *Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)* dan *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)*

Tiga studi menguraikan intervensi berbasis SC dengan pendekatan terapi perilaku kognitif generasi ketiga: kombinasi MBCT dan MBSR. Dua studi membahas mengenai intervensi berbentuk *website* yang bernama "Mindful Moment" (Fernandes et al., 2022b) dan "Mindful Parenting" (Potharst et al., 2019). Satu studi membahas tentang intervensi yang diselenggarakan secara luring bernama "Mindful with Your Baby" (Potharst et al., 2022).

Studi Fernandes et al. (2022b) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh waktu yang signifikan pada hasil SC dan PPD. Artinya, ada perbedaan *outcome* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dua studi berikutnya tidak hanya menjelaskan tentang perubahan

outcome SC dan PPD, tetapi juga mengukur besaran perbedaannya yang dapat diketahui dari nilai Cohen's *d* (Potharst et al., 2019; Potharst et al., 2022). Dalam menginterpretasikan nilai Cohen's *d*, penulis berpedoman pada *Guideline* Cohen, yaitu nilai 0,2 untuk ukuran efek kecil, nilai 0,5 untuk ukuran efek sedang, dan nilai 0,8 atau lebih tinggi untuk ukuran efek besar (Cohen, 1988).

Setelah dilakukan intervensi, hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan gejala depresi yang bermakna pada kelompok perlakuan dengan ukuran efek kecil (Cohen's *d* = -0,36) (Potharst et al., 2019) hingga sedang (Cohen's *d* = -0,64) (Potharst et al., 2022). Selain itu, perbedaan yang bermakna juga ditemukan pada SC kelompok perlakuan dengan ukuran efek sedang yang bervariasi (Cohen's *d* = 0,57-0,58) (Potharst et al., 2019; Potharst et al., 2022). Studi Potharst et al. (2019) melibatkan kelompok kontrol sehingga terdapat hasil yang memaparkan tentang perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Penurunan gejala depresi (ukuran efek sedang) dan peningkatan SC (ukuran efek kecil) ditemukan lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kontrol (Potharst et al., 2019).

Pada masa tindak lanjut 10 minggu (Potharst et al., 2019) dan 8 minggu (Potharst et al., 2022), hasil kajian literatur melaporkan bahwa terdapat perbedaan gejala depresi yang bermakna pada kelompok intervensi dengan ukuran efek sedang yang bervariasi (Cohen's *d* = -0,58; Cohen's *d* = -0,71) (Potharst et al., 2019; Potharst et al., 2022). Di samping itu, perbedaan yang bermakna juga ditemukan pada SC kelompok perlakuan dengan ukuran efek kecil yang bervariasi (Cohen's *d* = 0,4-0,47) (Potharst et al., 2019; Potharst et al., 2022). Penurunan gejala depresi ditemukan lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kontrol dengan ukuran efek sedang. Untuk SC, tidak ada perbedaan signifikan pada kedua kelompok karena kelompok *waitlist control* menerima intervensi setelah *posttest* (Potharst et al., 2019).

Terapi Perilaku Kognitif Generasi Ketiga: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Satu studi menguraikan intervensi berbasis SC dengan pendekatan terapi perilaku kognitif generasi ketiga: ACT, yaitu "Compassion Focussed Therapy" (Lennard et al., 2020). Selain menjelaskan tentang perbaikan *outcome* SC dan PPD, studi Lennard et al. (2020) juga mengukur besaran perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan nilai *partial eta squared* (η^2). Dalam menginterpretasikan nilai *partial eta squared*, penulis berpedoman pada *Guideline* Cohen, yaitu nilai 0,01 untuk ukuran efek kecil, nilai 0,06 untuk ukuran efek sedang, dan nilai 0,14 atau lebih tinggi untuk ukuran efek besar (Cohen, 1988).

Hasil kajian literatur menyatakan bahwa ada penurunan signifikan gejala depresi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dengan ukuran efek kecil (*partial* η^2 = 0,024). Sementara itu, variabel SC juga menunjukkan hasil yang sama. Ada penurunan signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dengan ukuran efek kecil (*partial* η^2 = 0,021-0,03). Kedua hasil ini diperoleh dari analisis per protokol *one-way Analysis of Covariance* (ANCOVA).

Tabel 7. Temuan Utama pada Studi Ekperimental (N = 9)

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Intervensi
Carona et al., 2023	<i>Second Wave Behavior Therapy</i> :
Portugal	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)



Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Intervensi
<i>RCT, 2-arm, open label</i>	<p><u>Intervensi daring berbasis web “Be a Mom” (8 minggu)</u></p> <p>↑ SC pada kedua kelompok ($\Delta\chi^2_3 = 65,6; p < 0,001$)</p> <p>↑ SC 4,5 × lipat lebih tinggi pada kelompok intervensi (intervensi: $\mu\Delta = 2,9; p < 0,001$ vs. kontrol: $\mu\Delta = 0,65; p < 0,001$)</p> <p>↓ PPD pada kedua kelompok ($\Delta\chi^2_3 = 35,7; p < 0,001$)</p> <p>↓ PPD 2,9 × lipat lebih besar pada kelompok intervensi (intervensi: $\mu\Delta = -2,27; p < 0,001$ vs. kontrol: $\mu\Delta = -0,79; p < 0,001$)</p>
<p>Monteiro et al., 2021</p> <p>Portugal</p> <p><i>Pilot RCT, 2-arm, open label</i></p>	<p><u>Intervensi daring berbasis web “Be a Mom” (8 minggu, follow-up 4 bulan)</u></p> <p>↑ SC pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dari segi <i>time effect</i> ($b = -2,37; SE = 0,58; 95\% CI, p < 0,001$), <i>group effect</i> ($b = -2,03; SE = 0,92; 95\% CI, p = 0,027$), dan interaksi <i>time x group</i> ($b = 2,03; SE = 0,76; 95\% CI; p = 0,008$)</p> <p>↑ SC pada kelompok intervensi dari waktu ke waktu (<i>baseline</i> hingga <i>follow-up</i>), NS: SC pada kelompok kontrol dari waktu ke waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • NS: SC pada kedua kelompok ketika <i>follow-up</i> 4 bulan, tetapi rata-rata level SC tetap tinggi pada kelompok intervensi, artinya efek peningkatan SC dipertahankan hingga 4 bulan (<i>baseline</i> intervensi: $M = 41,72; SE = 0,55$ vs. kontrol: $M = 41,72; SE = 0,58$; <i>follow-up</i> 4 bulan intervensi: $M = 44,05; SE = 0,83$ vs. kontrol: $M = 42,22; SE = 0,65$)
<p>Fonseca et al., 2019</p> <p>Portugal</p> <p><i>Pilot RCT, 2-arm</i></p>	<p><u>Intervensi daring berbasis web “Be a Mom” (8 minggu)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ada perbedaan signifikan SC antara kedua kelompok ($\Delta\chi^2_3 = 12,43; p < 0,001$), ↑ SC lebih tinggi pada kelompok intervensi ↑ SC dari waktu ke waktu (<i>baseline</i> hingga setelah intervensi) ($\mu\Delta = 3,43; p < 0,001$) dan ↓ PPD dari waktu ke waktu ($\mu\Delta = -2,25; p < 0,001$)
<p>Fonseca et al., 2018</p> <p>Portugal</p> <p><i>Pilot RCT, 2-arm</i></p>	<p><u>Intervensi daring berbasis web “Be a Mom” (8 minggu)</u></p> <p>↓ PPD pada interaksi <i>time x group</i>, menunjukkan bahwa penurunan gejala depresi dari <i>baseline</i> hingga pascaintervensi</p>

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Intervensi
	<p>lebih besar terjadi pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol</p> <p>NS: antar kelompok setelah intervensi ($t = -0,53, p = 0,610, d = 0,01$), tetapi perubahan skor PPD dari <i>baseline</i> hingga pascaintervensi signifikan lebih tinggi pada kelompok intervensi ($t = 4,95, p < 0,001, d = 0,623$) dibandingkan pada kelompok kontrol ($t = 3,162, p = 0,002, d = 0,275$)</p>
<p>Guo et al., 2019 Cina RCT, 2-arm, open label</p>	<p><u>Intervensi daring “Mindful Self-Compassion” (6 minggu, baseline trimester 3 kehamilan, follow-up 3 bulan dan 1 tahun postpartum)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada kelompok intervensi, skor PPD dari semua peserta menurun hingga di bawah 9 pada akhir 3 bulan <i>postpartum</i>. Selain itu, skor PPD semakin menurun dalam 1 tahun <i>postpartum</i>. • Sebaliknya, tidak ada perubahan skor PPD yang diamati pada kelompok kontrol dari awal hingga 3 bulan <i>postpartum</i>. Penurunan ringan diamati dari 3 sampai 1 tahun <i>postpartum</i>. Lalu, dilanjutkan analisis secara statistik. • Skor PPD kelompok intervensi: <i>baseline</i> → 3 bulan <i>postpartum</i> ($p < 0,01$) → 1 tahun <i>postpartum</i> ($p < 0,001$). Kelompok kontrol: <i>baseline</i> → 3 bulan <i>postpartum</i> ($p < 0,05$) → 1 tahun <i>postpartum</i>. ↓ skor PPD pada kelompok intervensi, penurunannya lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dari waktu ke waktu • Skor SC kelompok intervensi: <i>baseline</i> → 3 bulan <i>postpartum</i> ($p = 0,0124$) → 1 tahun <i>postpartum</i> ($M = 3,15; SD = 0,45; p = 0,0441$). Kelompok kontrol: <i>baseline</i> → 3 bulan <i>postpartum</i> ($p = 0,2874$) → 1 tahun <i>postpartum</i> ($M = 2,84; SD = 0,46; p = 0,0232$). ↑ SC pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), peningkatannya lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dari waktu ke waktu
<p>Potharst et al., 2022 Belanda Pilot Waitlist-Controlled Trial Quasy Experiment</p>	<p><i>Third-Wave Behavior Therapy:</i> <i>Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) & Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)</i></p> <p><u>Intervensi luring “Mindful with Your Baby” (8 minggu, follow-up 8 minggu)</u></p> <p>Posstest</p> <p>↓ PPD (Cohen’s $d = -0,64; p < 0,01$; ukuran efek sedang). ↑ SC (Cohen’s $d = 0,58; p < 0,05$; ukuran efek sedang)</p>

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Intervensi
	<p><i>Follow-up</i>, perbaikan masih signifikan dibandingkan dengan <i>pretest</i></p> <p>↓ PPD (Cohen's $d = -0,71$; $p < 0,01$; ukuran efek sedang). ↑ SC (Cohen's $d = 0,47$; $p < 0,05$; ukuran efek kecil)</p>
<p>Potharst et al., 2019 Belanda RCT</p>	<p><u>Intervensi daring berbasis web "Mindful Parenting" (10 minggu, follow-up 10 minggu)</u></p> <p><i>Posttest</i></p> <p>↑ efek SC pada kelompok intervensi (Cohen's $d = 0,57$; 95% CI; $p < 0,001$; ukuran efek sedang)</p> <p>↑ efek SC pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (ukuran efek kecil, 90% CI).</p> <p>↓ efek depresi pada kelompok intervensi (Cohen's $d = -0,36$; 95% CI; $p = 0,028$; ukuran efek kecil)</p> <p>↓ efek depresi pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (ukuran efek sedang, 95% CI)</p> <p><i>Follow-up</i></p> <p>↑ efek SC pada kelompok intervensi (Cohen's $d = 0,4$; 95% CI; $p = 0,004$; ukuran efek kecil)</p> <p>NS: efek SC antar kelompok karena kelompok <i>waitlist control</i> menerima intervensi setelah <i>posttest</i></p> <p>↓ efek depresi pada kelompok intervensi (Cohen's $d = -0,58$; 95% CI; $p < 0,001$; ukuran efek sedang)</p> <p>↓ efek depresi pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (ukuran efek sedang; 95% CI).</p>
<p>Fernandes et al., 2022b Portugal Pilot RCT, 2-arm, open label</p>	<p><u>Intervensi daring berbasis web "Mindful Moment Program" (8 minggu)</u></p> <p><i>Posttest</i></p> <p>↑ SC pada kelompok intervensi ($b = -1,38$; $SE = 0,51$; 95% CI, $p = 0,008$)</p>

Penulis Pertama, Tahun, Negara, Desain Penelitian	Temuan Intervensi
	<p>↓ PPD pada kelompok intervensi ($b = 0,8$; $SE = 0,4$; 95% CI, $p = 0,045$)</p>
Lennard et al., 2020	<i>Third-Wave Behavior Therapy:</i>
Australia	<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>
RCT	<u>Intervensi daring “Compassion Focussed Therapy” (8 minggu)</u>
	<p>Analisis per protokol <i>one-way</i> ANCOVA:</p> <p>↓ PPD pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($M = 1,08$, 95% CI = 0,15-2,01, $p = 0,023$, <i>partial</i> $\eta^2 = 0,024$, ukuran efek kecil)</p> <p>↑ SC pada kelompok intervensi, dilihat dari <i>self-compassion action</i> ($M = 1,94$; 95% CI = 0,43-3,45; $p = 0,012$, <i>partial</i> $\eta^2 = 0,03$; ukuran efek kecil) dan <i>engagement with compassion from others</i> ($M = 2,85$; 95% CI = 0,22-5,49; $p = 0,034$; <i>partial</i> $\eta^2 = 0,021$; ukuran efek kecil)</p>

Singkatan: ↑: Peningkatan signifikan, ↓: Penurunan signifikan; NS: *No significant difference*

D. PEMBAHASAN

Secara umum, temuan yang paling konsisten dari kajian literatur ini adalah (1) peningkatan SC berkaitan dengan penurunan gejala PPD, dan (2) intervensi berbasis SC dapat meningkatkan SC serta menurunkan gejala PPD.

Self-Compassion Berhubungan dengan Postpartum Depression

Tinjauan literatur terhadap 7 studi observasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara SC dan PPD (Fonseca dan Canavarro, 2018; Monteiro et al., 2019; Monteiro et al., 2020; Fernandes et al., 2021; Fernandes et al., 2022a; Pedro et al., 2019; Rosenbaum et al., 2020).

1. Kekuatan dan Arah Korelasi

Hubungan antara SC dengan PPD ditemukan memiliki nilai koefisien korelasi yang kuat dan arah hubungan yang berlawanan dengan rentang $-0,52$ (Pedro et al., 2019) hingga $-0,6$ (Fernandes et al., 2022a). Hasil ini konsisten dengan temuan *systematic review* pada populasi lain. Studi Pullmer et al. (2019) menyebutkan hubungan yang kuat dan negatif pada depresi remaja. Studi Hughes et al. (2021) melaporkan hubungan yang sedang hingga kuat pada depresi pasien dengan penyakit kronis. Satu studi dari Indonesia melaporkan hubungan yang bermakna pada depresi ibu hamil ($r = -0,552$) (Chairunnisa dan Fourianalisyawati, 2019). Penulis berpendapat bahwa kajian literatur ini dapat menjadi landasan bagi

penelitian selanjutnya di Indonesia untuk mengidentifikasi lebih jauh hubungan antara dua variabel tersebut.

2. Mekanisme yang Mendasari Hubungan

Berdasarkan tinjauan literatur, ada hubungan yang signifikan antara SC dan PPD. Keterkaitan hubungan ini dapat dipahami melalui mekanisme proses kognitif yang terjadi pada ibu dengan PPD. Ada pola pemikiran yang disebutkan berkontribusi terhadap kerentanan kognitif ibu PPD, yaitu pikiran negatif otomatis (Fonseca dan Canavarro, 2018; Monteiro et al., 2019; Pedro et al., 2019; Rosenbaum et al., 2020; Fernandes et al., 2021; Fernandes et al., 2022a) dan keyakinan disfungsi (Fonseca dan Canavarro, 2018; Monteiro et al., 2019; Pedro et al., 2019; Monteiro et al., 2020; Fernandes et al., 2021). Dalam dua studi, SC diketahui menjadi variabel moderasi yang memperlemah pikiran negatif otomatis (Pedro et al., 2019) dan keyakinan disfungsi (Fonseca dan Canavarro, 2018).

Teori depresi Aaron Beck menerangkan bahwa proses kognitif berperan dalam terjadinya depresi. Melalui model depresinya, Beck menganggap keyakinan disfungsi sebagai faktor predisposisi yang membuat seseorang rentan mengalami depresi. Keyakinan disfungsi yang teraktivasi oleh stresor akan menghasilkan pikiran negatif otomatis. Pandangan individu menjadi sangat negatif terhadap dirinya, dunia, dan masa depan. Keyakinan ini disebut Beck sebagai triad kognitif (Disner et al., 2011; Southam-Gerow et al., 2011). Teori ini dikuatkan dengan hasil penelitian *cross-sectional* terhadap 441 ibu *postpartum* oleh Fonseca dan Canavarro (2020) yang menyebutkan bahwa ibu yang berisiko tinggi mengalami PPD menunjukkan lebih banyak sikap disfungsi terkait keibuan ($p < 0,001$), lebih sering berpikiran negatif ($p < 0,001$), dan lebih jarang berpikiran positif ($p < 0,001$) dibandingkan dengan ibu yang berisiko rendah.

Menurut kajian literatur, keyakinan terhadap ideologi "*perfect motherhood*" (Fonseca dan Canavarro, 2018; Monteiro et al., 2019; Pedro et al., 2019; Rosenbaum et al., 2020) dan ekspektasi maternal yang tidak realistis (Fonseca dan Canavarro, 2018; Monteiro et al., 2019; Rosenbaum et al., 2020) juga disebutkan berkontribusi terhadap kerentanan kognitif ibu dengan PPD. Studi *cross-sectional* Sonnenburg dan Miller (2021) meneliti hal ini dengan melibatkan sebanyak 230 ibu *postpartum* dengan bayi usia 2 minggu hingga 12 bulan. Hasilnya, kesenjangan antara konsep diri maternal dan faktor sosiokultural terkait "*good mother*" mempunyai hubungan yang bermakna dengan tingkat keparahan gejala depresi pascapersalinan.

Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa bias kognitif membuat ibu rentan mengalami PPD. Perawat sebaiknya mampu mengidentifikasi pola pemikiran dan perilaku yang tampak menjadi faktor kerentanan kognisi bagi ibu *postpartum*.

3. Peran *Self-Compassion*

SC berperan dalam memperlemah kerentanan kognisi ibu *postpartum*. SC disebut sebagai koping adaptif (Fernandes et al., 2022a) yang memiliki sifat protektif (Monteiro et al., 2020) dan efek "*buffer*" (Fonseca dan Canavarro, 2018; Pedro et al., 2019). Ibu dengan PPD yang

mempunyai SC yang tinggi cenderung lebih mampu meregulasi emosi dengan cara mengaktivasi "*soothing system*" sehingga lebih mudah mengendalikan emosi negatif (Pedro et al., 2019; Fernandes et al., 2022a).

Hal ini sesuai dengan teori SC yang diterangkan oleh Neff (2023). SC membantu ibu menerapkan pendekatan yang lebih empati, lebih menghargai dan menyayangi diri sendiri, mengedepankan evaluasi dibandingkan kritik diri yang keras, berfokus pada masa kini dibandingkan masa lalu, serta mempromosikan sikap yang lebih menerima kegagalan sehingga mampu menurunkan gejala depresi. Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa perawat dapat mengenalkan SC kepada pasien sebagai strategi koping yang adaptif untuk mengurangi risiko terjadinya PPD.

Intervensi Berbasis *Self-Compassion* Berpengaruh terhadap Ibu dengan *Postpartum Depression*

Berdasarkan tinjauan terhadap 9 studi eksperimental, penulis menemukan 6 intervensi berbasis SC, yaitu "*Be a Mom*", "*Mindful Self-Compassion*", "*Mindful Moment*", "*Mindful Parenting*", "*Mindful with Your Baby*", dan "*Compassion Focussed Therapy*" (Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Potharst et al., 2019; Guo et al., 2020; Monteiro et al., 2021; Fernandes et al., 2022b; Potharst et al., 2022; Carona et al., 2023).

Aplikasi SC tercermin dalam modul-modul yang disajikan pada program intervensi. Setiap program mengajarkan konsep tentang SC, baik secara teori maupun praktik dengan nama modul yang berbeda, meliputi "*Cognitions*" (*Be a Mom*; Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Monteiro et al., 2021; Carona et al., 2023), "*Self-Compassion & Self-Care*" (*Mindful Moment*; Fernandes et al., 2022b), "*Self-Compassion Exercises*" (*Mindful Parenting*; Potharst et al., 2019), dan "*Taking Care of Yourself in Difficult Moments*" (*Mindful with Your Baby*; Potharst et al., 2022). Sisanya dua program, diadaptasi langsung dari penelitian Neff dan Germer (2013) (*Mindful Self-Compassion*; Guo et al., 2020) dan secara konseptual telah dinilai konsisten dengan teori SC berdasarkan tinjauan Neff dan Tirsch (2013) (*Compassion Focussed Therapy*; Lennard et al., 2020).

1. Bentuk Intervensi

Lima dari enam intervensi diselenggarakan secara daring (Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Potharst et al., 2019; Guo et al., 2020; Lennard et al., 2020; Monteiro et al., 2021; Fernandes et al., 2022b; Carona et al., 2023). Tiga di antaranya menggunakan *website* dan bersifat *self-guided* (Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Potharst et al., 2019; Monteiro et al., 2021; Fernandes et al., 2022b; Carona et al., 2023).

Alasan penggunaan media daring disebabkan ibu yang berisiko mengalami PPD cenderung memiliki perilaku mencari bantuan kesehatan (*help-seeking behavior*) yang rendah. Dari segi sikap, ibu cenderung berpikir tidak akan ada yang bisa menolongnya. Dari segi pengetahuan, ibu tidak mengetahui bahwa gejala yang dirasakannya adalah suatu permasalahan yang perlu ditangani lebih lanjut. Selain itu, ibu juga terhalang oleh stigma terkait gangguan jiwa dan hambatan struktural, misalnya tidak punya waktu karena

mengurus anak, tidak mampu membayar biaya perawatan, serta hambatan akses ke layanan kesehatan. Akibatnya, kepatuhan intervensi tatap muka menjadi menurun sehingga akses terhadap upaya preventif menjadi berkurang (Fonseca et al., 2018; Fonseca et al., 2019; Carona et al., 2023). Di samping itu, adanya kebijakan *social distancing* saat pandemi COVID-19 juga menjadi alasan dipilihnya intervensi daring (Fernandes et al., 2022b; Lennard et al., 2020).

Namun, perspektif lain dari penelitian *systematic review* Carlbring et al. (2018) menyatakan bahwa intervensi CBT daring dan tatap muka sama-sama efektifnya dalam mengatasi gangguan depresi. Lebih lanjut, menurut penelitian Karyotaki et al. (2021), intervensi CBT daring yang dipandu lebih efektif untuk mengatasi gejala depresi sedang hingga berat dibandingkan intervensi yang tidak dipandu (*self-guided*). Sementara itu, untuk gejala depresi ringan, CBT yang dipandu dan tidak dipandu sama efektifnya. Studi Fu et al., (2020) menyatakan intervensi psikologi digital terbukti efektif dan dianjurkan diimplementasikan di negara dengan pendapatan menengah ke bawah, termasuk Indonesia, di mana perawatan minimal untuk masalah kesehatan mental masih sangat terbatas atau bahkan tidak ada. Oleh karenanya, penulis menyimpulkan bahwa psikoterapi dapat dilakukan baik secara *online* maupun *offline* pada ibu *postpartum* yang mengalami depresi. Untuk sesi *online* sebaiknya tetap dipandu agar mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Pendekatan Intervensi

Selanjutnya, empat dari enam intervensi menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif generasi ketiga (*third wave* CBT), antara lain MBSR, MBCT, dan ACT (Potharst et al., 2019; Lennard et al., 2020; Fernandes et al., 2022b; Potharst et al., 2022).

MBSR atau *Mindfulness-based Stress Reduction* merupakan praktik meditasi formal dan informal yang ditemukan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1970. MBSR awalnya dikembangkan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien-pasien dengan penyakit menahun atau mengancam nyawa di lingkungan rumah sakit, seperti kanker dan penyakit jantung. Namun, penelitian saat ini melaporkan bahwa MBSR juga bermanfaat untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Gotink et al., 2015; Ma et al., 2022). Pada tahun 1990, Teasdale, Williams, dan Segal mengadopsi praktik 8 sesi mingguan MBSR dan menggabungkannya dengan konsep terapi kognitif sehingga lahirlah terapi *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT). Awalnya, MBCT dikembangkan untuk mengatasi masalah pasien dengan depresi berulang (*relapse*). Oleh karenanya, di dalam MBCT terdapat materi mengenai karakteristik, gejala, dan tanda kegawatan depresi. Baik MBSR maupun MBCT sama-sama mengusung konsep *mindfulness*. Sementara itu, ACT atau *Acceptance and Commitment Therapy* adalah terapi yang prinsipnya sama seperti MBCT, tetapi tidak menggunakan konsep *mindfulness* sehingga di dalamnya tidak memuat praktik meditasi formal. ACT dikembangkan oleh Steven Hayes pada tahun 1980 (Ma et al., 2022).

Penelitian *systematic review* Sierra et al. (2018) mengungkapkan bahwa terapi perilaku kognitif generasi ketiga yang dilaksanakan secara *online* dapat menjadi pilihan yang valid untuk pengobatan depresi dengan ukuran efek sedang hingga besar. Hal ini dikuatkan oleh

penelitian Leng et al. (2023) yang melaporkan kelompok intervensi MBSR dan MBCT lebih unggul dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam mengatasi depresi di masa perinatal. Studi Querstret et al. (2020) menambahkan MBCT menghasilkan ukuran efek yang lebih besar dalam menangani depresi dibandingkan MBSR. Di samping itu, studi Bai et al. (2020) menerangkan ACT terbukti efektif mengurangi gejala depresi dibandingkan kelompok kontrol pada populasi dewasa dengan depresi ringan. Dengan demikian, berdasarkan literatur yang ditelaah, penulis menyimpulkan terapi perilaku kognitif generasi ketiga, seperti MBSR, MBCT, dan ACT dapat menjadi opsi intervensi untuk mengatasi permasalahan depresi pada ibu *postpartum*.

3. Potensi Penerapan Intervensi di Indonesia

Indonesia merupakan negara religius dengan penduduk muslim terbanyak di dunia (World Population Review, 2021). Dalam kajian literatur ini, sebagian besar intervensi yang ditemukan termasuk ke dalam terapi perilaku kognitif generasi ketiga (MBSR dan MBCT), di mana terapi tersebut menekankan pada praktik *mindfulness*. Studi Thomas et al. (2017) yang berjudul "*The Rise of Mindfulness and Its Resonance with Islamic Tradition*" menguraikan hambatan kultural pada praktik *mindfulness*. Praktik *mindfulness* berakar dari agama Buddha yang mungkin membuat orang Islam merasa kurang nyaman dalam menerapkannya. Dalam studi itu, disebutkan penelitian pengaruh praktik *mindfulness* terhadap populasi ibu muslim di Arab. Hasilnya, intervensi tersebut memang efektif dalam mengurangi gejala depresi. Namun, responden mengeluhkan kurangnya keterkaitan budaya yang dirasakan pada konten intervensi.

Salah satu upaya untuk mengatasi perbedaan kultural tersebut adalah dengan mendiskusikan nilai-nilai yang sama antara intervensi *mindfulness* dan nilai keislaman. Di antaranya adalah konsep "*khusyuk*", yang berarti kehadiran pikiran dan kerendahan hati saat salat. Banyak buku panduan yang memberikan saran caranya menumbuhkan kehadiran pikiran saat salat. Misalnya, dalam buku "*The Beginning of Guidance*" karya Imam al-Ghazali, disebutkan teks berikut: "*Sembahlah Dia dalam salatmu seakan-akan kamu melihat-Nya, atau meskipun kamu tidak melihat-Nya, Dia melihatmu*" (Thomas et al., 2017).

Selain itu, latihan lain yang sering direkomendasikan dalam program MBSR dan MBCT adalah integrasi perhatian penuh ke dalam kehidupan sehari-hari. Peserta dianjurkan memilih minimal satu kegiatan rutin harian dan berupaya membawa kesadaran penuh pada setiap aktivitas yang dijalani. Hal ini akan meningkatkan kecenderungan untuk lebih sadar terkait pikiran dan sensasi tubuh, serta mengurangi reaktivitas bawah sadar yang negatif. Konsep yang menjembatani dengan Islam adalah dengan cara mengeksplorasi banyak bacaan dan doa yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah melakukan banyak kegiatan sehari-hari. Sebagai contoh, umat Islam diperintahkan untuk berdoa saat bangun tidur, berpakaian, makan, pergi ke toilet, keluar rumah, naik kendaraan, dan banyak kegiatan rutin lainnya (Thomas et al., 2017).

Lebih lanjut, praktik *mindfulness* bertujuan untuk merespons stresor dengan kesadaran sehingga strategi penanggulangannya lebih adaptif, dibandingkan mengikuti impuls

kebiasaan otomatis. Sebuah konsep yang berpotensi menjembatani aspek MBSR dan MBCT ini adalah hadis-hadis Nabi yang dikenal luas terkait kemarahan. Hadis-hadis tersebut memperkuat gagasan untuk tidak bereaksi secara sembarangan terhadap kemarahan dan bahkan memberikan metode yang dapat digunakan untuk mengarahkan perasaan menjadi respons yang lebih fungsional, yaitu dengan berwudu, duduk, dan berbaring (Thomas et al., 2017).

Dengan demikian, penulis berpendapat bahwa intervensi berbasis SC, seperti MBSR dan MBCT yang bermanfaat dalam mengatasi gejala depresi ibu pascapersalinan dapat disesuaikan dengan nilai budaya dan agama di Indonesia, khususnya Islam. Hal ini dapat mendukung layanan keperawatan yang holistik dengan memastikan penerapan intervensi yang lebih efektif dan bermakna. Praktik *mindfulness* dapat diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari melalui aktivitas berdoa dan beribadah.

Keterbatasan Penelitian

Kajian literatur ini memiliki keterbatasan, di antaranya sebagian besar studi bersifat *cross-sectional* sehingga tidak ada asumsi sebab-akibat. Akan tetapi, penulis mencatat satu studi kohort dan beberapa studi RCT tentang intervensi berbasis *self-compassion* yang menunjukkan bahwa hubungan variabel tersebut mungkin bersifat kausalitas. Dibutuhkan lebih banyak penelitian longitudinal yang mengamati perubahan variabel dari waktu ke waktu untuk memperkuat bukti kausalitas hubungan. Selain itu, studi yang bersifat *preliminary* tidak dapat dilakukan penarikan kesimpulan tentang efektivitasnya, mengingat masih berupa uji coba tahap awal suatu intervensi.

E. KESIMPULAN

Hasil kajian literatur yang berfokus pada penelitian di luar negeri ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis SC dapat menurunkan gejala depresi ibu pascapersalinan. Mayoritas intervensi yang ditemukan termasuk ke dalam jenis terapi perilaku kognitif generasi ketiga (MBSR dan MBCT), di mana terapi tersebut menekankan praktik *mindfulness*. Terapi perilaku kognitif sendiri telah menjadi bagian dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Dalam konteks aplikasinya, temuan ini dapat disesuaikan dengan nilai budaya dan agama di Indonesia, khususnya Islam, dengan cara mengintegrasikan perhatian penuh ke dalam kegiatan sehari-hari, seperti beraktivitas, berdoa, dan beribadah. Hal ini dapat menambah kontribusi dalam perawatan kesehatan mental ibu pascapersalinan dengan memastikan penerapan intervensi yang lebih efektif, holistik, dan bermakna.

F. REFERENSI

- Adiyanto, W. dan A. I. Afiati. 2020. Mekanisme kuasa dalam fenomena mom shaming pada peran perempuan sebagai ibu. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 8(1)
- Bai, Z., S. Luo, L. Zhang, S. Wu, dan I. Chi. 2020. Acceptance and commitment therapy (act) to reduce depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. (260):728-737.
- Carlbring, P., G. Andersson, P. Cuijpers, H. Riper, dan E. Hedman-Lagerlöf. 2018. Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Therapy Cognitive Behaviour*. 47(1):1-18.

- Carona, C., M. Pereira, A. Araújo-Pedrosa, M. C. Canavarro, dan A. Fonseca. 2023. The efficacy of be a mom, a web-based intervention to prevent postpartum depression: examining mechanisms of change in a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 10(1):1-16.
- Chairunnisa, A. dan E. Fourianalisyawati. 2019. Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 6(1):14-36.
- Cohen, J. 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences Second Edition*. New York, US: New York University.
- Davies, W. 2017. Understanding the pathophysiology of postpartum psychosis: challenges and new approaches. *World Journal of Psychiatry*. 7(2):77.
- Disner, S. G., C. G. Beevers, E. A. Haigh, dan A. T. Beck. 2011. Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*. 12(8):67-477.
- Ewert, C., A. Vater, dan M. Schröder-Abé. 2021. Self-compassion and coping: a meta-analysis. *Mindfulness*. 12(5):1063-1077.
- Fernandes, D. V., M. C. Canavarro, dan H. Moreira. 2021. The role of mothers' self-compassion on mother-infant bonding during the covid-19 pandemic: a longitudinal study exploring the mediating role of mindful parenting and parenting stress in the postpartum period. *Infant Mental Health Journal*. 42(5):621-635.
- Fernandes, D. V., M. C. Canavarro, dan H. Moreira. 2022a. Self-compassion and mindful parenting among postpartum mothers during the covid-19 pandemic: the role of depressive and anxious symptoms. *Current Psychology*. 1-13.
- Fernandes, D. V., F. Monteiro, M. C. Canavarro, dan H. Moreira. 2022b. A web-based, mindful, and compassionate parenting training for mothers experiencing parenting stress: results from a pilot randomized controlled trial of the mindful moment program. *Mindfulness*. 13(12):3091-3108.
- Fleischman, E. K., C. D. Connelly, dan P. Calero. 2022. Depression and anxiety, stigma, and social support among women in the postpartum period. *Nursing for Women's Health*. 26(2):95-106.
- Fonseca, A., S. Alves, F. Monteiro, R. Gorayeb, dan M. C. Canavarro. 2018. Be a mom, a web-based intervention to prevent postpartum depression: results from a pilot randomized controlled trial. *Behavior Therapy*. 51(4):616-633.
- Fonseca, A. dan M. C. Canavarro. 2018. Exploring the paths between dysfunctional attitudes towards motherhood and postpartum depressive symptoms: the moderating role of self-compassion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 25(1):1-11.
- Fonseca, A. dan M. C. Canavarro. 2020. Cognitive correlates of women's postpartum depression risk and symptoms: the contribution of dysfunctional beliefs and negative thoughts. *Journal of Mental Health*. 29(6):614-622.
- Fonseca, A., F. Monteiro, S. Alves, R. Gorayeb, dan M. C. Canavarro. 2019. Be a mom, a web-based intervention to prevent postpartum depression: the enhancement of self-regulatory skills and its association with postpartum depressive symptoms. *Frontiers in Psychology*. (10):1-14.
- Fu, Z., H. Burger, R. Arjadi, dan C. L. Bockting. 2020. Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*. 7(10):851-864.
- Giovannoni, J. 2017. Perspectives: compassion for others begins with loving-kindness toward self. *Journal of Research in Nursing*. 22(1-2):173-178.

- Gotink, R. A., P. Chu, J. J. Busschbach, H. Benson, G. L. Fricchione, dan M. M. Hunink. 2015. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of rcts. *PloS One*. 10(4)
- Guo, L., J. Zhang, L. Mu, dan Z. Ye. 2020. Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: a randomized control study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 208(2):101-107.
- Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third-wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. 35(4):639-665.
- Health, N. I. of. 2020. Postpartum Depression May Persist Three Years after Giving Birth
- Horowitz, M. A., A. Framer, M. P. Hengartner, A. Sørensen, dan D. Taylor. 2023. Estimating risk of antidepressant withdrawal from a review of published data. *CNS Drugs*. 37(2):143-157.
- Hughes, M., S. L. Brown, S. Campbell, S. Dandy, dan M. G. Cherry. 2021. Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: a systematic review. *mindfulness*. (12):1597-1610.
- Jordan, S., G. I. Davies, D. S. Thayer, D. Tucker, dan I. Humphreys. 2019. Antidepressant prescriptions, discontinuation, depression and perinatal outcomes, including breastfeeding: a population cohort analysis. *PLoS One*. 14(11)
- Kahalon, R., G. Y. Cnaani, H. Preis, dan Y. Benyamini. 2022. The complex effects of maternal expectations on postpartum depressive symptoms: when does a protective factor become a risk factor? *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 43(1):74-82.
- Karyotaki, E., O. Efthimiou, C. Miguel, F. M. BERPohl, T. A. Furukawa, P. Cuijpers, H. Riper, V. Patel, A. Mira, A. W. Gemmil, dan A. S. Yeung. 2021. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 78(4):361-371.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). 2019. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Balitbangkes.
- Kurniawati, D. dan E. A. Septiyono. 2022. Determinants of postpartum blues in indonesia. *Pedimaternal Nursing Journal*. 8(1)
- Kurniawati, D., L. Sulistyorini., P. P. Juliningrum, I. Rahmawati, dan E. A. Septiyono. 2018. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Leng, L. L., X. C. Yin, dan S. M. Ng. 2023. Mindfulness-based intervention for treating and preventing perinatal depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *Comprehensive Psychiatry*. 152375.
- Lennard, G. R., A. E. Mitchell, dan K. Whittingham. 2020. Randomized controlled trial of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants: effects on mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*. 77(3):473-487.
- Liao, K. Y. H., G. B. Stead, dan C. Y. Liao. 2021. A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*. (12):1878-1891.
- Lou, X., H. Wang, dan M. Minkov. 2022. The correlation between self-compassion and depression revisited: a three-level meta-analysis. *Mindfulness*. 13(9):2128-2139.
- Lubotzky-Gete, S., A. Ornoy, I. Grotto, dan R. C.-M. 2021. Postpartum depression and infant development up to 24 months: a nationwide population-based study. *Journal of Affective Disorders*. 285:136-143.
- Luykx, J. J., A. Di Florio, dan V. Bergink. 2019. Prevention of infanticide and suicide in the

- postpartum period – the importance of emergency care. *JAMA Psychiatry*. 76(12):1221–1222.
- Ma, L., Y. Wang, L. Pan, Z. Cui, dan P. J. Schluter. 2022. Mindfulness-informed (act) and mindfulness-based programs (mbsr/mbct) applied for college students to reduce symptoms of depression and anxiety. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 32(4):271–289.
- Meilasari, A. 2020. Peran Self-Compassion Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja Dimediasi Oleh Regulasi Emosi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Miyagawa, Y., Y. Niiya, dan J. Taniguchi. 2020. When life gives you lemons, make lemonade: self-compassion increases adaptive beliefs about failure. *Journal of Happiness Studies*. 2051–2068.
- Molyneaux, E., L. A. Telesia, C. Henshaw, E. Boath, E. Bradley, dan L. M. Howard. 2018. Antidepressants for preventing postnatal depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 4
- Monteiro, F., A. Fonseca, M. Pereira, S. Alves, dan M. C. Canavarro. 2019. What protects at-risk postpartum women from developing depressive and anxiety symptoms? the role of acceptance-focused processes and self-compassion. *Journal of Affective Disorders*. (246):522–529.
- Monteiro, F., A. Fonseca, M. Pereira, dan M. C. Canavarro. 2020. Is positive mental health and the absence of mental illness the same? factors associated with flourishing and the absence of depressive symptoms in postpartum women. *Journal of Clinical Psychology*. 77(3):629–645.
- Monteiro, F., M. Pereira, M. C. Canavarro, dan A. Fonseca. 2021. Be a mom, a web-based intervention to promote positive mental health among postpartum women with low risk for postpartum depression: exploring psychological mechanisms of change. *Frontiers in Psychiatry*. (12):1–13.
- Mughal, S., Y. Azhar, dan W. Siddiqui. 2021. *Postpartum Depression*. Florida, US: StatPearls Publishing.
- Neff, K. 2022. Self-Compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Neff, K. D. 2011. Self-Compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5(1):1–12.
- Neff, K. D. 2023. Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. (74):193–218.
- Neff, K. D. dan K. C. Germer. 2013. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*. 69(1):28–44.
- Neff, K. D. dan D. Tirsch. 2013. *Chapter Self-Compassion and ACT*. Dalam *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*. New Harbinger Publication.
- Neff, K. dan C. Germer. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York, US: Guilford Publications.
- Pedro, L., M. Branquinho, M. C. Canavarro, dan A. Fonseca. 2019. Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 37(5):539–553.
- Potharst, E. S., M. G. Boekhorst, M. G. I. Cuijllits, K. E. Van Broekhoven, A. Jacobs, V. Spek, I. Nyklíček, S. M. Bögels, dan V. J. Pop. 2019. A randomized control trial evaluating an online

- mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology*. (10):1-17.
- Potharst, E. S., I. Veringa-Skiba, E. van B. I., dan S. M. Bögels. 2022. Mindful with your baby for mothers of infants with parental stress in a non-clinical setting: a wait-list controlled pilot trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 22(1):1-11.
- Pullmer, R., J. Chung, L. Samson, S. Balanji, dan S. Zaitsoff. 2019. A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*. (74):210-220.
- Querstret, D., L. Morison, S. Dickinson, M. Cropley, dan M. John. 2020. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*. 27(4):394.
- Ramandhani, R. A. 2019. Hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Panti Wilayah Kendal. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Review, W. P. 2021. Muslim Population by Country. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/muslim-population-by-country> [Diakses pada 25 Juli 2023]
- Rosenbaum, D. L., M. M. Gillen, dan C. H. Markey. 2020. Feeling let down: an investigation of breastfeeding expectations, appreciation of body functionality, self-compassion, and depression symptoms. *Appetite*. (154):1-7.
- Schoretsanitis, G., M. Augustin, H. Saßmannshausen, C. Franz, G. Gründer, dan M. Paulzen. 2019. Antidepressants in breast milk; comparative analysis of excretion ratios. *Archives of Women's Mental Health*. 22:383-390.
- Schuling, R., J. H. Marloes, H. V. Ravesteijn, R. Donders, L. Cillessen, W. Kuyken, dan A. E. M. Speckens. 2020. Recovery from recurrent depression: randomized controlled trial of the efficacy of mindfulness-based compassionate living compared with treatment-as-usual on depressive symptoms and its consolidation at longer term follow-up. *Journal of Affective Disorders*. (273):265-273.
- Sierra, M. A., F. J. Ruiz, dan C. L. Flórez. 2018. A systematic review and meta-analysis of third-wave online interventions for depression. *Revista Latinoamericana De Psicología*. 50(2):126-135.
- Slomian, J., G. Honvo, P. Emonts, J.Y. Reginster, dan O. B. 2019. Consequences of maternal postpartum depression: a systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*. (15)
- Sonnenburg, C. dan Y. D. Miller. 2021. Postnatal depression: the role of "good mother" ideals and maternal shame in a community sample of mothers in australia. *Sex Roles*. 85:11-12.
- Southam-Gerow, M. A., B. D. McLeod, R. C. Brown, A. M. Quinoy, dan S. B. Avny. 2011. Cognitive-behavioral therapy for adolescents
- Stuart, G. W. 2013. *Principles and Practices of Psychiatric Nursing 10th Edition*. St. Louis, Missouri: Mosby, Elsevier Inc.
- Taylor, B. L., L. M. Howard, K. Jackson, S. Johnson, N. Mantovani, S. Nath, A. Y. Sokolova, dan A. Sweeney. 2021. Mums alone: exploring the role of isolation and loneliness in the narratives of women diagnosed with perinatal depression. *Journal of Clinical Medicine*. 10(11):2271.

- Taylor, H. L., H. P. Hailes, dan J. Ong. 2015. Third-wave therapies for insomnia. *Current Sleep Medicine Reports*. (1):166-176.
- Thomas, J., S. W. Furber, dan I. Grey. 2017. The rise of mindfulness and its resonance with the islamic tradition. *Mental Health, Religion & Culture*. 20(10):973-985.
- Thomson, G., K. Ebisch-Burton, dan R. Flacking. 2015. Shame if you do-shame if you don't: women's experiences of infant feeding. *Maternal & Child Nutrition*. 11(1):33-46.
- Thorsteinsson, E. B., N. M. Loi, dan K. Farr. 2018. Changes in stigma and help-seeking in relation to postpartum depression: non-clinical parenting intervention sample. *PeerJ*. 6:5893.
- Wilson, N., J. J. Lee, dan B. Bei. 2019. Postpartum fatigue and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. (246):224-233.
- Wulandari, L., S. Hidayat, dan L. Saefudin. 2022. Pertanggungjawaban pidana pelaku kejahatan terhadap anak yang dilakukan oleh ibu yang mengalami syndrom depresi postpartum. *Jurnal IUS Kajian Hukum Dan Keadilan*. 10(1)