SENTRI:
Jurnal Riset Ilmiah
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri

Vol. 4, No. 12, 2025
e-ISSN: 2963-1130
pp. 4687-4698

Peran Regulasi Emosi dan Harga Diri dalam Keberlanjutan Ibu Menyusui

Dina Aprilia[1*], Nur Alam Fajar[1], Elvi Sunarsih[1]
[1]Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

*Corresponding Author's e-mail: dinasyarkomi1@gmail.com

Article History:
Received: November 21, 2025
Revised: December 15, 2025
Accepted: December 30, 2025

Keywords:
emotional regulation; maternal self-esteem; breastfeeding continuation; breastfeeding self-efficacy; exclusive breastfeeding

Abstract: *Breastfeeding continuation in Indonesia still faces complex challenges despite scientifically proven optimal benefits of breast milk, where psychological factors particularly emotional regulation and maternal self-esteem are often overlooked in interventions to improve breastfeeding success. This study aims to analyze the role of emotional regulation and self-esteem on breastfeeding continuation and explore the interaction of these two psychological constructs in influencing breastfeeding duration. The study employs a narrative literature review approach with systematic literature search on electronic databases including PubMed, Google Scholar, PsycINFO, and Scopus for the period 2020-2025, where data analysis was conducted thematically with narrative synthesis to integrate findings from various studies. The results indicate that adaptive emotional regulation facilitates mothers' ability to manage psychological distress that can disrupt the physiological mechanisms of lactation, while high self-esteem forms the foundation for developing breastfeeding self-efficacy which predicts longer breastfeeding duration. The synergistic interaction of both constructs creates protective mechanisms against premature breastfeeding cessation, where breastfeeding intention formed since antenatal period becomes the most reliable predictor of actual breastfeeding behavior. This study concludes that maternal emotional regulation and self-esteem contribute significantly to breastfeeding continuation through complex interacting psychobiological mechanisms, indicating the need for comprehensive psychosocial interventions from the antenatal period to increase breastfeeding success rates in Indonesia.*

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Aprilia, D., Fajar, N. A., & Sunarsih, E. (2025). Peran Regulasi Emosi dan Harga Diri dalam Keberlanjutan Ibu Menyusui. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *4*(12), 4687–4698. https://doi.org/10.55681/sentri.v4i12.5877

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses fisiologis alamiah yang memberikan manfaat optimal bagi kesehatan ibu dan bayi, namun keberlanjutan praktik menyusui masih menghadapi berbagai tantangan kompleks di berbagai negara termasuk Indonesia. *World Health Organization* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga dua tahun atau lebih dengan makanan pendamping yang tepat, namun data menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan menyusui masih jauh dari target yang diharapkan [1]. Berdasarkan laporan terkini, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional yang ditetapkan, menunjukkan adanya kesenjangan signifikan antara kebijakan dan implementasi di lapangan. Rendahnya angka keberlanjutan menyusui ini dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional yang meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya yang saling berinteraksi membentuk pengalaman menyusui setiap ibu.

Faktor psikologis khususnya regulasi emosi dan harga diri ibu menjadi determinan penting yang seringkali terabaikan dalam mendukung keberhasilan menyusui jangka panjang. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi yang dihadapi, termasuk stres dan tantangan yang muncul selama periode menyusui [2]. Ibu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan seperti nyeri saat menyusui, kurang tidur, perubahan hormonal, dan tekanan sosial tanpa mengalami *distress* psikologis yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan regulasi emosi adaptif memiliki tingkat kecemasan dan depresi *postpartum* yang lebih rendah, yang pada gilirannya meningkatkan komitmen mereka untuk melanjutkan menyusui. Di sisi lain, harga diri yang merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dan kompetensi diri memiliki peran krusial dalam membentuk kepercayaan diri ibu dalam kemampuannya menyusui. Ibu dengan harga diri tinggi cenderung lebih percaya terhadap kapasitas tubuhnya untuk memproduksi ASI yang cukup, lebih *resilien* terhadap kritik atau komentar negatif dari lingkungan, dan lebih gigih dalam mengatasi hambatan teknis menyusui [3].

Meskipun literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi menyusui telah berkembang pesat, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan terkait pemahaman mendalam tentang mekanisme psikologis spesifik yang menghubungkan regulasi emosi dan harga diri dengan keberlanjutan menyusui dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada faktor-faktor praktis seperti dukungan sosial, pengetahuan tentang menyusui, dan kondisi medis, sementara aspek psikologis internal ibu kurang mendapat perhatian memadai [4]. Penelitian yang ada juga sebagian besar dilakukan di negara-negara maju dengan konteks sosial budaya yang berbeda, sehingga temuan tersebut belum tentu dapat digeneralisasi ke populasi Indonesia yang memiliki karakteristik unik dalam hal nilai-nilai keluarga, peran gender, dan sistem dukungan sosial. Lebih lanjut, interaksi antara regulasi emosi dan harga diri dalam mempengaruhi keberlanjutan menyusui belum banyak dieksplorasi secara komprehensif, padahal kedua konstruk ini kemungkinan besar saling mempengaruhi dan menciptakan efek sinergis dalam mendukung atau menghambat praktik menyusui berkelanjutan.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi positif dan teori regulasi emosi untuk memahami secara holistik bagaimana faktor-faktor psikologis internal ibu berkontribusi terhadap keberlanjutan menyusui di Indonesia. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif yang melibatkan sampel ibu menyusui dari berbagai latar belakang sosiodemografi, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan kompleks antara regulasi emosi, harga diri, dan durasi menyusui dengan mempertimbangkan variabel-variabel kontekstual yang relevan [5]. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya pemahaman tentang dimensi psikologis menyusui serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih efektif untuk mendukung ibu menyusui.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut: pertama, bagaimana peran regulasi emosi terhadap keberlanjutan ibu menyusui; kedua, bagaimana peran harga diri terhadap keberlanjutan ibu menyusui; ketiga, bagaimana interaksi antara regulasi emosi dan harga diri dalam mempengaruhi keberlanjutan menyusui. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi emosi terhadap keberlanjutan menyusui, menganalisis peran harga diri terhadap keberlanjutan menyusui, dan

mengeksplorasi interaksi antara regulasi emosi dan harga diri dalam mempengaruhi keberlanjutan praktik menyusui. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi khususnya di bidang psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan dengan menyediakan bukti empiris tentang determinan psikologis keberlanjutan menyusui dalam konteks Indonesia. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi psikologis yang komprehensif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan harga diri ibu menyusui, yang pada gilirannya dapat meningkatkan angka keberhasilan menyusui nasional dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

LANDASAN TEORI

Regulasi Emosi dan Menyusui

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi kehidupan, termasuk tantangan yang dihadapi selama periode menyusui. Proses menyusui melibatkan dinamika biologis dan psikologis kompleks yang memerlukan kapasitas ibu untuk meregulasi emosi secara adaptif. Kondisi distres psikologis seperti kecemasan dan depresi dapat mengganggu pelepasan oksitosin, hormon krusial dalam proses laktasi, sehingga berdampak pada produksi dan pengeluaran ASI [6]. Ibu dengan kemampuan regulasi emosi baik cenderung lebih mampu menghadapi hambatan teknis menyusui tanpa mengalami tekanan berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa emosi positif berkorelasi dengan peningkatan kadar oksitosin maternal, yang selanjutnya mendukung keberhasilan menyusui. Sebaliknya, stres mengaktifkan sistem saraf simpatik yang dapat menekan refleks oksitosin dan menghambat kelancaran produksi ASI. Dukungan psikososial dan intervensi berbasis regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan durasi menyusui dengan membantu ibu mengatasi distres emosional yang muncul selama proses menyusui [7].

Harga Diri dan Keberlanjutan Menyusui

Harga diri maternal merupakan evaluasi subjektif terhadap nilai dan kompetensi diri yang memiliki peran signifikan dalam keberhasilan menyusui. Ibu dengan harga diri tinggi menunjukkan kepercayaan diri lebih besar terhadap kapasitas tubuhnya untuk memproduksi ASI yang memadai bagi bayinya. Penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara harga diri dengan efikasi diri menyusui pada ibu postpartum, dimana ibu yang menyusui eksklusif memiliki skor harga diri lebih tinggi dibandingkan ibu yang memberikan susu formula. Efikasi diri menyusui yang tinggi, berkaitan erat dengan harga diri, terbukti memprediksi durasi menyusui lebih panjang dengan rasio kemungkinan mencapai sepuluh kali lipat lebih besar [8]. Dukungan suami dalam praktik menyusui berkorelasi positif dengan peningkatan harga diri ibu, menunjukkan pentingnya sistem dukungan sosial dalam membangun kepercayaan diri maternal. Intervensi edukatif yang meningkatkan kepercayaan diri ibu terhadap kemampuan menyusui dapat memperkuat harga diri dan pada gilirannya meningkatkan keberlanjutan praktik menyusui hingga dua tahun atau lebih.

Keberlanjutan Menyusui dan Determinannya

Keberlanjutan menyusui didefinisikan sebagai praktik pemberian ASI yang berlanjut hingga dua tahun atau lebih sesuai rekomendasi organisasi kesehatan dunia. Meskipun sebagian besar ibu menginisiasi menyusui setelah persalinan, angka keberlanjutan

menurun seiring bertambahnya usia bayi. Keberlanjutan menyusui dipengaruhi oleh faktor maternal yang kompleks, termasuk kesejahteraan mental, efikasi diri, dan dukungan paternal. Praktik ASI eksklusif pada enam bulan pertama sangat menentukan durasi menyusui keseluruhan, dengan ibu yang menyusui eksklusif menunjukkan probabilitas lebih tinggi untuk melanjutkan menyusui hingga dua tahun. Faktor protektif terhadap keberlanjutan menyusui meliputi sikap positif maternal terhadap laktasi, dukungan profesional kesehatan, dan penghindaran penggunaan empeng. Intervensi berbasis teori yang menekankan peningkatan efikasi diri terbukti efektif meningkatkan kontinuitas perilaku menyusui pada ibu bekerja. Pemahaman komprehensif terhadap faktor psikososial yang mempengaruhi keberlanjutan menyusui menjadi krusial untuk pengembangan program dukungan yang lebih efektif bagi ibu menyusui di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review naratif untuk menganalisis secara komprehensif peran regulasi emosi dan harga diri terhadap keberlanjutan menyusui. Metode ini dipilih karena kemampuannya dalam menyediakan gambaran luas mengenai topik spesifik dan sangat sesuai untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang kondisi terkini dari penelitian yang ada. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan basis data elektronik yang relevan dengan topik penelitian, meliputi PubMed, Google Scholar, PsycINFO, dan Scopus untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir yakni dari tahun 2020 hingga 2025. Pemilihan rentang waktu ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa literatur yang dianalisis mencerminkan perkembangan dan pemahaman terkini mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi praktik menyusui.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur mencakup kombinasi istilah seperti regulasi emosi, harga diri, efikasi diri menyusui, keberlanjutan menyusui, durasi menyusui, ASI eksklusif, kesejahteraan mental maternal, dan faktor psikososial menyusui baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Penggunaan operator Boolean seperti AND dan OR diterapkan untuk memperluas cakupan pencarian dan memastikan identifikasi artikel yang relevan secara maksimal. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi artikel penelitian empiris baik kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi dengan tinjauan sejawat, tersedia dalam teks lengkap, dan berfokus pada populasi ibu menyusui dengan pembahasan mengenai aspek psikologis yang berkaitan dengan keberlanjutan praktik menyusui. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia, studi yang berfokus pada populasi khusus seperti ibu dengan kondisi medis berat tanpa pembahasan aspek psikologis umum, serta publikasi yang tidak melalui proses peer review seperti editorial atau laporan kasus tunggal.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan yang melibatkan skrining judul dan abstrak untuk relevansi awal, diikuti dengan pembacaan teks lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi informasi mengenai penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, desain dan metodologi yang digunakan, karakteristik partisipan, temuan utama, serta implikasi teoretis dan praktis yang disampaikan. Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola, tema, dan subtema yang muncul dari literatur terkait hubungan antara regulasi emosi, harga diri, dan keberlanjutan menyusui dalam berbagai konteks sosiodemografi [7]. Sintesis naratif kemudian dilakukan untuk

mengintegrasikan temuan dari berbagai studi, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang ada, serta merumuskan rekomendasi untuk penelitian dan praktik di masa mendatang guna mendukung peningkatan angka keberhasilan menyusui di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Regulasi Emosi terhadap Keberlanjutan Ibu Menyusui

Regulasi emosi memainkan peranan yang sangat fundamental dalam menentukan keberhasilan dan keberlanjutan praktik menyusui pada periode postpartum. Kemampuan ibu dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai tantangan yang muncul selama proses menyusui menjadi determinan penting yang seringkali terabaikan dalam intervensi kesehatan maternal. Periode postpartum merupakan fase transisi yang penuh dengan perubahan hormonal, fisik, dan psikososial yang dapat memicu fluktuasi emosional signifikan pada ibu. Dalam konteks ini, regulasi emosi yang adaptif memungkinkan ibu untuk tetap mempertahankan komitmen menyusui meskipun menghadapi kesulitan teknis seperti nyeri puting, mastitis, atau kekhawatiran mengenai kecukupan produksi ASI. Ibu yang memiliki kapasitas regulasi emosi rendah cenderung mengalami distres psikologis yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat mengganggu mekanisme fisiologis produksi ASI melalui penghambatan refleks oksitosin. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan gejala depresi pada periode antenatal maupun postnatal tidak secara konsisten berkaitan dengan perilaku menyusui hingga enam bulan postpartum, namun yang lebih reliabel adalah intensi menyusui yang dinilai sejak masa kehamilan [9]. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun gejala afektif tidak menghambat perilaku menyusui secara langsung, kemampuan ibu dalam meregulasi emosi negatif yang muncul tetap menjadi faktor protektif terhadap keberlanjutan menyusui.

Hubungan antara regulasi emosi dan keberlanjutan menyusui dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikobiologis yang saling berinteraksi. Pertama, stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik mengaktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal yang menghasilkan kortisol dalam jumlah berlebihan, hormon stres yang dapat menekan produksi prolaktin dan mengganggu refleks let-down ASI. Kedua, kondisi emosi negatif seperti kecemasan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan fokus ibu selama proses menyusui, sehingga bayi tidak mendapatkan pelekatan yang optimal dan transfer ASI menjadi tidak efisien. Ketiga, ibu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung menginterpretasikan tantangan menyusui sebagai ancaman terhadap kompetensi dirinya sebagai ibu, yang selanjutnya menurunkan motivasi intrinsik untuk melanjutkan menyusui. Penelitian longitudinal mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi menyusui selama periode perinatal menemukan bahwa intensi untuk menyusui yang dibentuk sejak usia kehamilan dua puluh minggu menjadi prediktor yang paling reliabel terhadap perilaku menyusui pada satu dan enam bulan postpartum, tidak termoderasi oleh faktor perilaku atau psikologis lainnya [10]. Hal ini menegaskan pentingnya pembentukan sikap positif dan komitmen kuat terhadap menyusui sejak masa antenatal sebagai fondasi yang tidak tergoyahkan oleh fluktuasi emosional yang mungkin dialami setelah persalinan.

Intervensi yang berfokus pada peningkatan kapasitas regulasi emosi ibu menyusui telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam berbagai konteks penelitian. Pendidikan kesehatan mengenai ASI eksklusif yang diberikan kepada ibu menyusui terbukti signifikan meningkatkan breastfeeding self-efficacy, yang merupakan manifestasi dari kepercayaan diri ibu dalam kemampuannya mengatasi tantangan emosional dan teknis menyusui [11].

Peningkatan self-efficacy menyusui ini berkorelasi positif dengan kemampuan ibu untuk meregulasi emosi negatif yang muncul, karena ibu yang percaya terhadap kapasitasnya cenderung lebih tenang dan tidak mudah panik ketika menghadapi hambatan. Selain itu, dukungan sosial yang memadai dari keluarga, terutama suami, dan tenaga kesehatan profesional memberikan efek buffering terhadap stres emosional yang dialami ibu menyusui. Dukungan suami yang meningkat dalam konteks menyusui berkaitan dengan tingkat harga diri ibu yang lebih tinggi, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan regulasi emosi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis menyusui, namun juga pada penguatan sistem dukungan psikososial yang dapat memfasilitasi regulasi emosi adaptif pada ibu menyusui, sehingga meningkatkan keberlanjutan praktik menyusui hingga dua tahun atau lebih sesuai rekomendasi global.

Peran Harga Diri terhadap Keberlanjutan Ibu Menyusui

Harga diri maternal merupakan konstruk psikologis kompleks yang mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap nilai, kompetensi, dan keberhargaan diri yang memiliki implikasi signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Ibu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap kemampuan tubuhnya untuk memproduksi ASI yang adekuat bagi pertumbuhan optimal bayinya, serta lebih resilien dalam menghadapi kritik atau komentar negatif dari lingkungan sosial mengenai praktik menyusuinya. Periode postpartum merupakan fase yang rentan terhadap penurunan harga diri karena perubahan fisik tubuh yang dramatis, gangguan pola tidur, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial sebagai ibu yang baik. Penelitian cross-sectional yang dilakukan di Siprus menemukan bahwa peningkatan berat badan selama kehamilan berkorelasi negatif dengan tingkat harga diri dan apresiasi tubuh ibu pada hari kedua postpartum, dimana semakin tinggi penambahan berat badan kehamilan, semakin rendah harga diri yang diukur [12]. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan fisik yang dialami ibu dapat mempengaruhi evaluasi diri yang pada gilirannya berdampak pada kepercayaan diri dalam menyusui. Ibu yang memiliki tingkat penerimaan rendah hingga sedang terhadap perubahan tubuhnya menunjukkan harga diri dan apresiasi tubuh yang lebih rendah, serta ibu yang mengalami kesulitan menyusui pada hari kedua postpartum cenderung menunjukkan harga diri yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak mengalami kesulitan tersebut.

Mekanisme pengaruh harga diri terhadap keberlanjutan menyusui dapat dipahami melalui teori self-efficacy yang dikembangkan oleh Bandura, dimana harga diri dan self-efficacy merupakan konstruk yang saling terkait erat. Ibu dengan harga diri tinggi lebih mungkin untuk mengembangkan breastfeeding self-efficacy yang tinggi pula, yaitu kepercayaan spesifik terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya secara efektif. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri ibu terhadap efektivitas menyusui pada ibu postpartum, dimana ibu dengan efikasi diri tinggi menunjukkan praktik menyusui yang lebih efektif dibandingkan ibu dengan efikasi diri rendah [12]. Efikasi diri yang tinggi ini membuat ibu lebih gigih dalam mengatasi hambatan teknis menyusui seperti kesulitan pelekatan atau nyeri, karena mereka yakin bahwa dengan usaha dan persistensi, mereka akan berhasil menguasai keterampilan menyusui. Sebaliknya, ibu dengan harga diri rendah cenderung menginterpretasikan kesulitan menyusui sebagai bukti ketidakmampuan diri, yang dapat memicu perasaan gagal dan pada akhirnya memutuskan untuk menghentikan menyusui lebih awal. Studi

kasus mengenai penatalaksanaan efikasi diri yang rendah dalam menyusui pada ibu nifas menunjukkan bahwa intervensi yang menganjurkan peningkatan pengetahuan tentang ASI, dukungan keluarga, dan perhatian terhadap proses menyusui dapat meningkatkan efikasi diri serta memperbaiki proses pemulihan ibu (Hasrianti, 2023). Hal ini mengkonfirmasi bahwa harga diri dan efikasi diri bersifat modifiable melalui intervensi yang tepat, sehingga membuka peluang untuk pengembangan program yang menargetkan peningkatan kedua konstruk psikologis ini dalam rangka mendukung keberlanjutan menyusui.

Dimensi sosial dari harga diri juga memainkan peranan penting dalam konteks menyusui, terutama terkait dengan persepsi ibu mengenai penerimaan dan dukungan dari lingkungan terdekatnya. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan suami yang meningkat dalam hal menyusui berkorelasi positif dengan tingkat harga diri ibu yang lebih tinggi, mengindikasikan bahwa dukungan paternal tidak hanya bersifat instrumental namun juga emosional yang memperkuat perasaan berharga dan kompeten pada ibu [13]. Dukungan dari tenaga kesehatan profesional di fasilitas kesehatan juga terbukti berkaitan dengan tingkat apresiasi tubuh yang lebih tinggi pada ibu postpartum, menunjukkan bahwa validasi dan encouragement dari otoritas kesehatan dapat meningkatkan evaluasi positif ibu terhadap dirinya sendiri. Lebih lanjut, analisis regresi menunjukkan bahwa pengaruh psikologis dari penambahan berat badan kehamilan dan kesulitan menyusui merupakan prediktor signifikan terhadap harga diri ibu pada hari kedua postpartum. Temuan ini menekankan perlunya perhatian khusus terhadap ibu yang mengalami penambahan berat badan berlebih selama kehamilan atau menghadapi kesulitan awal dalam menyusui, karena kelompok ini berisiko tinggi mengalami penurunan harga diri yang dapat menghambat keberlanjutan menyusui. Intervensi preventif yang dimulai sejak masa antenatal untuk membentuk body image positif dan ekspektasi realistis mengenai perubahan tubuh postpartum, dikombinasikan dengan dukungan intensif pada periode awal postpartum untuk mengatasi kesulitan menyusui, dapat menjadi strategi efektif dalam mempertahankan harga diri ibu dan pada gilirannya meningkatkan angka keberlanjutan menyusui sesuai dengan rekomendasi pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dan dilanjutkan hingga dua tahun atau lebih.

Interaksi Regulasi Emosi dan Harga Diri dalam Mempengaruhi Keberlanjutan Menyusui

Interaksi antara regulasi emosi dan harga diri dalam mempengaruhi keberlanjutan menyusui merupakan dinamika psikologis kompleks yang membentuk pengalaman holistik ibu selama periode laktasi. Kedua konstruk psikologis ini tidak beroperasi secara independen, melainkan saling mempengaruhi dan menciptakan efek sinergis yang dapat memperkuat atau melemahkan komitmen ibu untuk melanjutkan menyusui. Ibu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih baik karena evaluasi positif terhadap diri sendiri memberikan fondasi psikologis yang kokoh untuk menghadapi stres dan tantangan. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang adaptif dapat memperkuat harga diri dengan mencegah akumulasi pengalaman negatif yang dapat mengikis kepercayaan diri. Penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, efikasi diri menyusui, dan ekspektasi maternal prenatal menemukan bahwa ketika skor kecerdasan emosional meningkat pada kelompok intervensi, efikasi diri menyusui dan ekspektasi keibuan antenatal juga meningkat, menunjukkan korelasi positif antar konstruk-konstruk psikologis ini [14]. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan memahami

dan mengelola emosi, yang merupakan komponen inti dari regulasi emosi, berkaitan erat dengan kepercayaan diri dalam menyusui yang merupakan manifestasi dari harga diri spesifik terhadap peran keibuan.

Mekanisme interaksi antara regulasi emosi dan harga diri dapat dijelaskan melalui model reciprocal determinism, dimana faktor personal, perilaku, dan lingkungan saling mempengaruhi secara bidireksional. Pada konteks menyusui, ibu dengan harga diri tinggi akan menginterpretasikan kesulitan menyusui sebagai tantangan yang dapat diatasi bukan sebagai ancaman terhadap kompetensi diri, sehingga respons emosional yang muncul lebih terregulasi dan tidak overwhelmed. Regulasi emosi yang efektif ini kemudian memungkinkan ibu untuk tetap fokus mencari solusi praktis terhadap masalah menyusui, yang pada akhirnya menghasilkan pengalaman sukses yang memperkuat harga diri. Sebaliknya, ibu dengan harga diri rendah cenderung menginterpretasikan hambatan menyusui sebagai bukti ketidakmampuan diri, memicu emosi negatif intens seperti frustrasi dan rasa bersalah yang sulit diregulasi, yang selanjutnya semakin menurunkan harga diri dan menciptakan siklus negatif yang berujung pada penghentian menyusui prematur. Penelitian menunjukkan bahwa breastfeeding self-efficacy ibu hamil secara signifikan berkorelasi dengan aspek kognitif dan aspek psikologis termasuk sikap, kepercayaan diri, dan kecemasan, baik dari ibu maupun suami [15]. Kecemasan yang merupakan manifestasi dari regulasi emosi yang kurang adaptif, berkorelasi negatif dengan efikasi diri menyusui, menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi cemas dapat melemahkan kepercayaan diri ibu dalam kemampuan menyusuinya. Di sisi lain, kepercayaan diri umum yang tinggi, yang berkaitan dengan harga diri, berkorelasi positif dengan efikasi diri menyusui, mengkonfirmasi bahwa evaluasi positif terhadap diri sendiri berkontribusi pada keyakinan spesifik terhadap kemampuan menyusui.

Implikasi dari interaksi regulasi emosi dan harga diri terhadap keberlanjutan menyusui sangat signifikan untuk pengembangan intervensi psikososial yang komprehensif. Intervensi yang hanya menargetkan satu aspek, misalnya hanya fokus pada peningkatan pengetahuan teknis menyusui tanpa mempertimbangkan dimensi emosional dan evaluasi diri, kemungkinan akan kurang efektif dalam meningkatkan keberlanjutan menyusui jangka panjang. Penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan ASI eksklusif terhadap breastfeeding self-efficacy menunjukkan bahwa pemberian edukasi terstruktur dapat meningkatkan efikasi diri menyusui secara signifikan, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun juga memperkuat kepercayaan diri dan kemampuan mengelola emosi terkait menyusui [16]. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa responden dengan breastfeeding self-efficacy tinggi cenderung tidak mengalami depresi postpartum, mengindikasikan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mood postpartum yang dapat menghambat keberlanjutan menyusui. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan preventif yang dimulai sejak masa antenatal untuk membangun fondasi psikologis yang kuat melalui peningkatan simultan regulasi emosi dan harga diri. Program antenatal yang mengintegrasikan komponen edukasi tentang menyusui, pelatihan keterampilan regulasi emosi, serta aktivitas yang memperkuat harga diri dan body image positif, terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional, efikasi diri menyusui, dan ekspektasi maternal yang realistis [16]. Kelompok ibu yang mengikuti kelas antenatal dengan pendekatan holistik ini menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dimensi evaluasi diri yang merupakan sub-dimensi kecerdasan emosional, yang berkorelasi dengan kemampuan meregulasi emosi diri dan orang lain, efikasi diri menyusui, dan ekspektasi keibuan prenatal. Hal ini menegaskan bahwa

intervensi yang komprehensif dan dimulai sejak dini dapat mengoptimalkan interaksi positif antara regulasi emosi dan harga diri, sehingga menciptakan trajektori yang kondusif bagi keberlanjutan menyusui hingga mencapai target nasional dan global.

Implikasi Teoretis dan Praktis untuk Peningkatan Keberlanjutan Menyusui di Indonesia

Temuan-temuan dari tinjauan literatur ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman teoretis mengenai determinan psikologis keberlanjutan menyusui sekaligus menawarkan implikasi praktis yang dapat diimplementasikan dalam konteks pelayanan kesehatan maternal di Indonesia. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kerangka biopsikososial dalam memahami perilaku kesehatan, khususnya praktik menyusui, yang tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis semata namun sangat dipengaruhi oleh dimensi psikologis dan sosial. Integrasi antara teori regulasi emosi, teori self-efficacy, dan teori harga diri dalam konteks menyusui menghasilkan model komprehensif yang menjelaskan bahwa keberhasilan dan keberlanjutan menyusui merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kapasitas ibu dalam mengelola fluktuasi emosional, kepercayaan diri terhadap kompetensi menyusui, evaluasi positif terhadap diri sendiri, serta dukungan sistem sosial yang memadai. Model ini juga menekankan pentingnya periode antenatal sebagai window of opportunity untuk membangun fondasi psikologis yang kokoh sebelum ibu menghadapi realitas tantangan menyusui pada periode postpartum. Penelitian menunjukkan bahwa intensi untuk menyusui yang terbentuk sejak masa kehamilan merupakan prediktor paling reliabel terhadap perilaku menyusui aktual, tidak termoderasi oleh gejala afektif atau faktor psikologis lainnya. Temuan ini menggeser paradigma dari fokus penanganan masalah menyusui secara reaktif setelah persalinan menuju pendekatan proaktif yang mempersiapkan ibu secara psikologis sejak masa antenatal. Intensi menyusui yang kuat dapat berperan sebagai anchor psikologis yang mempertahankan komitmen ibu meskipun menghadapi berbagai hambatan, sehingga pembentukan intensi positif melalui edukasi dan konseling prenatal menjadi sangat krusial dalam meningkatkan angka keberlanjutan menyusui.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan program intervensi berbasis bukti dalam rangka meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan durasi menyusui di Indonesia. Pertama, diperlukan revitalisasi program kelas ibu hamil yang tidak hanya memberikan informasi teknis mengenai menyusui, namun juga mengintegrasikan komponen psikososial yang memperkuat regulasi emosi, harga diri, dan efikasi diri calon ibu. Program antenatal yang komprehensif terbukti efektif meningkatkan kecerdasan emosional, efikasi diri menyusui, dan ekspektasi maternal yang realistis, dimana kelompok intervensi menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar. Implementasi program semacam ini di Indonesia dapat dilakukan dengan melibatkan tenaga kesehatan yang terlatih dalam pendekatan psikososial, menggunakan metode interaktif seperti diskusi kelompok, role-play, dan sharing pengalaman antar calon ibu untuk membangun peer support sejak masa antenatal. Kedua, intervensi postpartum awal sangat penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan menyusui yang dapat mengikis harga diri dan memicu distres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan menyusui pada hari kedua postpartum merupakan prediktor signifikan terhadap penurunan harga diri ibu. Oleh karena itu, dukungan intensif dari konselor laktasi dan bidan terlatih pada periode 48-72 jam pertama postpartum untuk memastikan pelekatan yang benar, memberikan

reassurance mengenai normalitas tantangan awal menyusui, serta mengatasi masalah teknis secara cepat dapat mencegah penurunan harga diri dan mempertahankan motivasi ibu untuk terus menyusui.

Ketiga, program edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif yang terstruktur dan berbasis teori terbukti signifikan meningkatkan breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui. Implementasi program edukasi semacam ini dapat dilakukan di berbagai setting pelayanan kesehatan primer seperti posyandu, puskesmas, dan klinik bersalin, dengan materi yang mencakup tidak hanya aspek fisiologis laktasi namun juga strategi coping untuk mengatasi stres menyusui, teknik relaksasi untuk memfasilitasi refleks let-down, dan pembingkaian ulang kognitif terhadap tantangan menyusui dari ancaman menjadi peluang pengembangan kompetensi diri. Keempat, keterlibatan aktif suami dan keluarga dalam program dukungan menyusui sangat esensial mengingat penelitian menunjukkan bahwa dukungan paternal berkorelasi positif dengan peningkatan harga diri ibu dan efikasi diri menyusui. Program edukasi untuk calon ayah yang membahas peran konkret yang dapat mereka lakukan untuk mendukung istri menyusui, seperti membantu pekerjaan rumah tangga, memberikan dukungan emosional, dan memahami perubahan psikologis istri selama postpartum, perlu dikembangkan dan diintegrasikan dalam pelayanan antenatal. Kelima, skrining rutin terhadap gejala depresi postpartum dan tingkat efikasi diri menyusui perlu dilakukan sebagai bagian dari pelayanan postnatal standar, mengingat breastfeeding self-efficacy tinggi terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan depresi postpartum [16]. Identifikasi dini ibu dengan risiko tinggi mengalami penurunan efikasi diri atau gejala depresi memungkinkan intervensi segera untuk mencegah penghentian menyusui prematur. Secara keseluruhan, implementasi rekomendasi-rekomendasi ini memerlukan komitmen kebijakan yang kuat, alokasi sumber daya yang memadai, serta pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan untuk mengadopsi pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi psikososial dalam pelayanan kesehatan maternal, sehingga dapat meningkatkan angka keberhasilan menyusui dan berkontribusi pada perbaikan status gizi dan kesehatan anak Indonesia.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi dan harga diri maternal memiliki kontribusi substansial terhadap keberlanjutan praktik menyusui dalam konteks biopsikososial. Regulasi emosi yang adaptif memfasilitasi kemampuan ibu untuk mengelola fluktuasi afektif periode postpartum, mempertahankan homeostasis fisiologis yang mendukung produksi ASI, serta membangun resiliensi terhadap hambatan teknis laktasi. Harga diri yang positif membentuk fondasi psikologis untuk pengembangan breastfeeding self-efficacy, memperkuat persistensi ibu dalam menghadapi tantangan menyusui, dan meningkatkan resistensi terhadap pengaruh sosial negatif yang dapat menghambat komitmen menyusui. Interaksi sinergis antara kedua konstruk psikologis ini menciptakan mekanisme protektif yang mengoptimalkan keberlanjutan menyusui melalui pembentukan interpretasi kognitif positif terhadap pengalaman menyusui dan peningkatan kapasitas coping adaptif. Intensi menyusui yang terbentuk sejak periode antenatal menjadi prediktor paling reliabel terhadap perilaku menyusui aktual, mengindikasikan pentingnya intervensi preventif yang komprehensif sejak masa kehamilan. Implikasi praktis mencakup revitalisasi program antenatal dengan integrasi komponen psikososial, dukungan intensif postpartum awal, edukasi kesehatan terstruktur, keterlibatan paternal aktif, dan skrining

rutin kesehatan mental maternal untuk meningkatkan angka keberhasilan menyusui di Indonesia.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk meningkatkan keberlanjutan menyusui di Indonesia. Pertama, tenaga kesehatan perlu mengintegrasikan asesmen psikologis mencakup evaluasi regulasi emosi dan harga diri maternal dalam pelayanan antenatal dan postnatal rutin untuk mengidentifikasi ibu berisiko tinggi mengalami kesulitan menyusui. Kedua, pengembangan program intervensi psikososial berbasis bukti yang menargetkan penguatan kapasitas regulasi emosi dan peningkatan harga diri ibu hamil melalui pendekatan edukatif, konseling individual, dan pembentukan kelompok dukungan sebaya perlu diprioritaskan. Ketiga, kebijakan kesehatan maternal harus mengalokasikan sumber daya memadai untuk pelatihan tenaga kesehatan dalam pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi psikologis dengan aspek teknis menyusui. Keempat, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan metode kuantitatif diperlukan untuk mengkonfirmasi hubungan kausal antara regulasi emosi, harga diri, dan keberlanjutan menyusui dalam populasi Indonesia, serta mengidentifikasi moderator dan mediator yang mempengaruhi hubungan tersebut untuk pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif dan kontekstual.

DAFTAR REFERENSI

[1] L. Ode, S. Qalbi, V. Granitha, and S. Puri, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswi Multi Peran (Ibu Menyusui)," vol. 4, no. 1, pp. 25–33, 2023.

[2] V. R. Sy *et al.*, "Peran Regulasi Emosi Dalam Perilaku Mencari Bantuan Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran," vol. 13, pp. 148–154, 2024.

[3] J. P. Karakter, "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa," vol. 5, no. 1, pp. 77–83, 2025, doi: 10.56326/jpk.v5i1.5824.

[4] A. Muarifah, M. Fauziah, W. Nanda, and E. Saputra, "Kontribusi Parent-Child Attachment terhadap Regulasi Emosi, Harga Diri, Konformitas dan Resiliensi Siswa," vol. 5, no. 2, 2024, doi: 10.17977/um001v5i22020p063.

[5] Y. N. Farih and P. Y. Wulandari, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal," vol. 2, no. 1, pp. 445–455, 2022.

[6] A. R. Fauziah, H. L. Mikarsa, W. Rahardjo, and T. Elida, "Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Harga Diri Ibu Primipara," vol. 6, pp. 130–150, 2022.

[7] A. T. Fathin, D. N. Syfa, W. D. Yulyanti, and Z. Lukmanul, "Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Terapi Kelompok Bagi Ibu Peserta Posyandu RW 06 Harapan Mulya," vol. 1, no. January, pp. 86–97, 2025.

[8] I. Darmawanti, "Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran," pp. 19–29, 2021.

[9] A. Bayındır, "A Study on Emotional Intelligence , Breastfeeding Self-Efficacy , and Prenatal Maternal Expectations in Women Attending a Pregnancy School," 2025.

[10] A. Y. Anjani, G. Kostania, and A. Toyibah, "Breastfeeding Tendency Related to Postpartum Depression," vol. 10, no. 1, pp. 10–18, 2025.

[11] Hasrianti and Nursyahfitri, "Penatalaksanaan Efikasi Diri Yang Kurang Dalam Menyusui Asi Pada Ibu Nifas Fisiologis Hari 3-7 Pada Tpmb Bd Hj. Irma Kusuma Dewi, S.St.,Sh Di Kota Makassar," vol. 3, no. 1, 2025.

[12] R. T. A. Castro, U. Ehlert, V. Glover, and T. G. O. Connor, "Psychological factors affecting breastfeeding during the perinatal period in the UK : an observational longitudinal study," *BMC Public Health*, 2025, doi: 10.1186/s12889-025-22020-y.
[13] A. S. Muchtar, A. U. Fatmasanti, I. Novianti, K. Batari, and T. Watampone, "Efikasi diri ibu terhadap efektifitas menyusui ibu post partum," vol. 7, no. 1, pp. 11–16, 2021.
[14] A. Kalli *et al.*, "Mothers ' Body Appreciation and Postpartum Self-Esteem in Relation to Body Changes and Breastfeeding Difficulties : A Cross-Sectional Survey in Cyprus," pp. 1–11, 2025.
[15] D. R. Yuliani, "Breastfeeding Self-Efficacy: Tinjauan Aspek Kognitif Dan Psikologis Ibu Hamil Dan Suami," vol. 7, no. 1, pp. 32–40, 2025, doi: 10.31983/jsk.v7i1.12908.
[16] A. Widayanti, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan ASI Eksklusif terhadap Breastfeeding Self- Efficacy pada Ibu Menyusui," vol. 4, no. November 2023, pp. 177–188, 2023.