



Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self-Efficacy* Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja

Qanaya Ratih Hapsari*, Dewita Karema Sarajar

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

Kata Kunci

Kata Kunci:

Dukungan Sosial,
Self-Efficacy,
Ibu Menyusui, Ibu
Bekerja

Abstrak

Ibu menyusui yang bekerja memiliki tantangan tersendiri saat proses menyusui. Tentunya menyusui sembari bekerja bukan hal yang dapat disepelekan apabila kurangnya dukungan sosial dan *self-efficacy* pada ibu. Dukungan dari rekan kerja menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* pada ibu menyusui. Dukungan dari rekan kerja dapat membantu ibu untuk mengatasi masalah yang dihadapi ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 97 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi r adalah 0,583 yang berarti adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self-efficacy*, hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja.

Keywords

Keywords: Social
Support,
Self-Efficacy,
Breastfeeding,
Working Mothers,

Abstract

Breastfeeding mothers who work face their own set of challenges during the breastfeeding process. Breastfeeding while working is not to be underestimated, especially in the absence of social support and self-efficacy among mothers. Support from coworkers emerges as one of the factors that can enhance self-efficacy among breastfeeding mothers. Such support can aid mothers in overcoming the challenges they face while breastfeeding. The aim of this research is to ascertain the relationship between social support and self-efficacy among working breastfeeding mothers. The approach employed in this research is a quantitative correlational approach with a sample size of 97 respondents. The sampling technique utilized in this research is non-probability sampling. Data analysis results indicate a correlation coefficient of $r = 0.583$, suggesting a positive relationship between social support and self-efficacy. This implies that higher levels of social support correspond to higher levels of self-efficacy among working breastfeeding mothers.

*Corresponding Author: **Qanaya Ratih Hapsari**, Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia
Email: qnayarath@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.29303/jseh.v10i2.502>

History Artikel:

Received: 28 April 2024 | Accepted: 25 Juni 2024

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang terus berkembang, peran wanita mengalami pergeseran yang signifikan dari peran tradisional ke peran yang lebih modern. Dahulu, mereka terutama bertanggung jawab untuk reproduksi dan urusan rumah tangga, sering kali dalam posisi pasif sebagai pendukung karier suami. Namun, saat ini, wanita yang menikah dan memiliki keluarga

cenderung menggabungkan peran sebagai ibu dengan aktivitas pekerjaan karena bekerja telah menjadi bagian integral dari kehidupan wanita modern (Sitorus, 2020). Ibu bekerja adalah seorang ibu yang terlibat dalam kegiatan di luar rumah dengan maksud untuk mencari penghasilan bagi keluarga (Siregar, 2017). Tak jarang, ibu bekerja juga memiliki peran ganda untuk menyusui. Menyusui, yaitu memberikan air susu ibu (ASI)

kepada bayi, sebagai praktik penting yang mendukung kelangsungan hidup manusia (Astuti, 2013). Namun, bagi ibu yang bekerja, tantangan tidak hanya terletak pada pemenuhan tugas profesional, tetapi juga pada keseimbangan peran sebagai ibu menyusui. Hal ini memerlukan manajemen waktu yang cermat. Terkadang, dalam situasi ketika ibu bekerja, menyusui tidak selalu berjalan lancar, dan seringkali ibu harus bergantung pada susu formula sebagai pengganti ASI (Astuti, 2013). Bagi seorang ibu, memberi ASI adalah salah satu aspek dari perannya dan tanggung jawab yang harus dipenuhi (Novitasari & Khasanah, 2022).

Setiap ibu, termasuk yang memiliki pekerjaan, memiliki hak untuk menyusui. Namun, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), ibu yang bekerja cenderung memiliki tingkat pemberian ASI secara eksklusif yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Untuk mendukung pemberian ASI eksklusif pada ibu yang bekerja, pemerintah telah menerbitkan regulasi seperti Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2013 mengenai prosedur penyediaan fasilitas khusus untuk menyusui atau memerah ASI. Ibu yang sedang menyusui menghadapi tantangan seperti kurangnya perawatan prenatal dan konseling laktasi yang memadai, produksi ASI yang rendah, masalah fisik seperti payudara bengkak dan nyeri, serta tantangan dari jadwal kerja dan beban pekerjaan rumah tangga (Tampah-Naah et al., 2019).

Pada banyak situasi, seorang ibu yang sedang menyusui perlu kembali bekerja ketika bayinya masih berusia dibawah 6 bulan, dan harus meninggalkan bayi sekitar 7-8 jam setiap hari saat bekerja. Hal ini menyebabkan berkurangnya waktu yang bisa dihabiskan ibu bersama bayi dan memberikan ASI secara langsung, yang berdampak pada produksi ASI, terutama karena produksi ASI sangat tergantung pada sejauh mana payudara ibu dikosongkan atau dirangsang oleh bayi. Penurunan produksi ASI bisa membuat ibu memberikan susu formula tambahan kepada bayi atau bahkan berhenti menyusui sehingga tidak dapat mencapai pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (Dieterich et al., 2013). Kesibukan ibu yang bekerja juga memengaruhi waktu yang tersedia untuk menyusui, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan fisik dan mental ibu, dan secara langsung memengaruhi produksi ASI. Ibu yang sangat berkomitmen pada pekerjaannya biasanya akan berusaha untuk memberikan ASI dan menjaga produksi ASI-nya tetap stabil saat bekerja (Proverawati & Rahmawati, 2010).

Keberhasilan pelaksanaan program menyusui eksklusif sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang memiliki dampak positif terhadap kesuksesan pemberian ASI adalah kondisi ibu yang memiliki rasa percaya diri atau

keyakinan yang tinggi terkait memberikan ASI, yang dikenal sebagai self-efficacy (Rahayu, 2018). Faktor ini mencerminkan sejauh mana ibu merasa yakin dan kompeten dalam melaksanakan praktik menyusui eksklusif dan hal ini dapat menjadi penentu signifikan dalam mencapai tujuan program tersebut. Self-efficacy adalah pandangan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk berfungsi efektif dalam situasi tertentu (Alwisol, 2006). Self-efficacy dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu tentang kemampuannya untuk melakukan itu tugas atau perilaku tertentu (Vitasari et al., 2018). Konsep dasar dari teori self-efficacy yaitu keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu terhadap kemampuan diri mereka (Ferdiansyah et al., 2020). Konsep ini merujuk pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan dan dampaknya terhadap kehidupannya, seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1994). Ada tiga aspek utama dari self-efficacy yaitu magnitude/level (tingkat), strength (kekuatan), dan generality (generalisasi) (Bandura, 1997).

Self-efficacy pada ibu menyusui mengacu pada keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya, termasuk keputusan untuk menyusui, upaya yang dilakukan, dan cara mengatasi kesulitan emosional saat menyusui (McCarter-Spaulding & Dennis, 2010). Faktor ini berdampak pada berbagai respons individu, seperti pola pikir, reaksi emosional, upaya, tekad, dan keputusan terkait inisiasi menyusui, kemampuan menyusui secara efektif, serta kelanjutan pemberian ASI eksklusif (McCarter-Spaulding & Dennis, 2010). Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy pada ibu yang menyusui sangat berpengaruh, dan terdapat korelasi positif antara tingkat self-efficacy dan pemberian ASI eksklusif (Ratnasari, 2018). Self-efficacy yang rendah dapat mengakibatkan kurangnya dedikasi dalam menyusui, kurangnya ketahanan dalam menghadapi rintangan, serta orientasi terhadap aspek negatif dalam proses menyusui. Dampaknya langsung terasa pada bayi yang mungkin tidak mendapatkan manfaat dari pemberian ASI eksklusif. Rendahnya self-efficacy pada ibu yang merasa tidak mampu menghasilkan ASI yang cukup dapat menyebabkan mereka tidak memberikan ASI eksklusif atau bahkan menghentikan pemberian ASI lebih awal dari yang direkomendasikan.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan melalui survei terhadap 10 ibu menyusui di Batam, ditemukan bahwa keyakinan diri merupakan elemen kunci dalam memastikan kelancaran proses menyusui. Dari 10 ibu yang disurvei, 6 di antaranya menyatakan bahwa keyakinan diri sangat penting.

Dari 6 ibu tersebut, 3 mengungkapkan bahwa mereka memiliki keyakinan diri untuk dapat menyusui meskipun harus membagi waktu antara pekerjaan dan peran sebagai ibu. Bagi mereka, keyakinan diri bukan hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan kompleks peran ganda di dalam dan di luar lingkungan kerja. Dari sisi profesionalitas, 6 ibu tersebut merasa bahwa mereka bertanggung jawab untuk tetap memberikan ASI dan harus membagi waktunya sebagai bentuk tanggung jawab mereka sebagai ibu, meskipun mereka bekerja dengan tingkat profesionalitas yang tinggi. Namun, 4 dari 10 ibu menyusui yang bekerja di Batam mengakui bahwa mereka kurang memiliki keyakinan diri, terutama karena tuntutan pekerjaan yang tinggi. Mereka merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan menyusui, yang mengakibatkan perasaan kurangnya keyakinan diri. Tekanan waktu dan tanggung jawab ganda menjadi faktor utama yang menyebabkan hal ini. Meskipun demikian, di tengah kurangnya keyakinan diri, ibu-ibu tersebut berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk bayinya, seperti mencampur ASI dengan susu formula sebagai upaya memenuhi kebutuhan nutrisi bayi mereka.

Beberapa ibu menyusui yang bekerja sering kali memilih untuk mengganti ASI dengan susu formula karena berbagai alasan, seperti dukungan yang kurang dari tempat kerja, jarak yang jauh antara rumah dan tempat kerja, serta waktu yang terbatas untuk memerah ASI. Penelitian oleh Saputri menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy ibu menyusui berpengaruh pada keinginan untuk menyusui, terutama jika self-efficacy tersebut tinggi (Saputri et al., 2022). Penelitian lain oleh Jama dkk., menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy dalam menyusui menjadi kunci keberhasilan ibu menyusui secara eksklusif (Jama et al., 2017). Ibu yang percaya diri dalam kemampuannya untuk menyusui cenderung melihat tantangan dalam proses menyusui sebagai hal yang wajar dan sebagai tanggung jawab mereka sebagai ibu, sesuai dengan temuan Pollard & Guill (Pollard & Guill, 2009).

Faktor-faktor yang mendukung self-efficacy salah satunya yaitu persuasi sosial. Persuasi sosial dapat diartikan sebagai penghargaan positif yang diberikan kepada ibu yang dapat meningkatkan kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mendukung pencapaian tujuan tertentu. Individu yang mendapatkan persuasi secara verbal, terutama yang memiliki keterampilan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, cenderung lebih mungkin untuk bertahan dan mengatasi kesulitan, serta dapat mengembangkan self-efficacy dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut (Mukhid, 2009). Persuasi sosial dapat menjadi Keberhasilan pemberian ASI eksklusif terutama bagi ibu yang bekerja, dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang memadai. Kesuksesan dalam memberikan ASI eksklusif kepada

ibu yang bekerja sangat bergantung pada lingkungan, terutama dalam hal dukungan yang diberikan oleh suami, anggota keluarga, rekan kerja, dan komunitas, sehingga ibu dapat dengan nyaman memberikan ASI dan merawat anaknya sambil menjalani pekerjaan (Suradi et al., 2010).

Dukungan sosial yaitu dukungan yang didapati dari hubungan interpersonal yang mengacu pada kesenangan, ketenangan, bantuan bermanfaat, yang berupa informasi verbal yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok lain yang membawa efek perilaku bagi yang menerimanya (Farida et al., 2014). Dukungan sosial yaitu dukungan yang diterima dari individu terdekat seperti keluarga, teman, dan orang yang istimewa (Zimet et al., 1988). Hasil penelitian yang diteliti oleh Rahayu (2018) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara self-efficacy dengan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif melalui dukungan sosial. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan pada ibu menyusui yaitu dukungan dari berbagai pihak (Rahmah, 2006). Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, terutama mereka yang merupakan bagaimana dari lingkaran sosial individu (Sarafino, 2008).

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan dalam bentuk survey pada 10 orang ibu menyusui di Batam, didapatkan hasil bahwa mereka mengakui dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungan kerja sangatlah penting. Dukungan yang dimaksud seperti pemahaman terhadap kebutuhan menyusui, fleksibilitas dalam jadwal kerja, serta dukungan emosional dari rekan kerjanya. Adanya dukungan sosial di tempat kerja dinilai sebagai faktor kunci yang membantu ibu menyusui untuk menjalankan peran ganda mereka dengan lebih efektif. 6 dari 10 ibu menyusui mengaku bahwa tantangan yang dihadapi yaitu pada saat memerah ASI saat bekerja karena tidak memiliki banyak waktu. Kemudian fasilitas untuk menyusui atau memerah ASI di tempat kerja juga sangat dibutuhkan. Tetapi dibalik itu semua, mereka mendapatkan dukungan dan ilmu baru dari rekan kerja, teman dekat, dan keluarga.

Dukungan sosial dan self-efficacy memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Citra (2019) menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki self-efficacy yang kuat (Safitri & Citra, 2019). Sehingga ibu dapat termotivasi untuk tetap memberikan ASI. Helfiva dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa ibu menyusui yang mendapatkan dukungan sosial dari suami akan memiliki self-efficacy yang kuat (Helfiva et al., 2023). Akan tetapi, peneliti belum mendapatkan

penelitian terdahulu yang membahas secara spesifik tentang hubungan sosial dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Berdasarkan pada uraian latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian karena ingin melihat hubungan antara dukungan sosial khususnya dukungan dari rekan kerjanya dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Selain itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti topik ini karena sesuai dengan fenomena yang terjadi di sekitar peneliti.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang sedang bekerja. Dalam konteks ini, variabel bebas (X) yang diteliti adalah dukungan sosial, sementara variabel terikat (Y) adalah *self-efficacy*.

Untuk mengoperasionalkan variabel dalam penelitian ini, dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi positif antara individu yang mencakup aspek-aspek seperti perhatian, penghargaan, dan kasih sayang. Pengukuran dukungan sosial dilakukan dengan menggunakan alat ukur Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), yang telah diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1998) oleh peneliti (Syakina, 2021). MSPSS memiliki tiga aspek yang terdiri dari dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Skala ini memberikan informasi tentang sejauh mana individu merasa didukung secara sosial, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi. Sementara itu, *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi dan mencapai hasil positif. Dalam penelitian ini, *self-efficacy* diukur dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Bandura (1997) oleh peneliti Azzahra. Instrumen ini mengukur level *self-efficacy* dalam tiga aspek, yaitu magnitude, kekuatan, dan generalitas. Skor yang tinggi pada skala *self-efficacy* menunjukkan tingkat keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan (Azzahra et al., 2023).

Populasi penelitian ini terdiri dari ibu menyusui yang bekerja dalam sektor formal. Sampel sebanyak 96 partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang sesuai dengan populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *accidental sampling*, dan partisipan dipilih secara kebetulan berdasarkan pertemuan dengan peneliti dan memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Data dikumpulkan melalui metode kuesioner yang menggunakan skala Likert. Kuesioner dirancang untuk mengumpulkan informasi terkait dengan variabel

dukungan sosial dan *self-efficacy*. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik korelasi untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang karakteristik sampel dan variabel lainnya dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kanchah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Fokus penelitian ditujukan kepada ibu menyusui yang sedang bekerja dan memiliki bayi berusia 0-12 bulan. Pengambilan sampel dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form dan melalui unggahan di media sosial peneliti, serta dibantu oleh kerabat dan teman-teman peneliti. Penyebaran kuesioner berlangsung dari tanggal 29 Januari 2024 hingga 2 Februari 2024. Peneliti menghadapi tantangan dalam menjangkau partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu menyusui yang bekerja dan memiliki bayi berusia 0-12 bulan. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 97 orang.

Tabel 1 Demografis Partisipan Penelitian

Klarifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
Usia Bayi	0 Bulan	1	1.03%
	1 Bulan	5	5.15%
	2 Bulan	1	1.03%
	3 Bulan	7	7.22%
	4 Bulan	5	5.15%
	5 Bulan	6	6.19%
	6 Bulan	9	9.28%
	7 Bulan	5	5.15%
	8 Bulan	7	7.22%
	9 Bulan	8	8.25%
	10 Bulan	17	17.53%
	11 Bulan	8	8.25%
12 Bulan	18	18.56%	
Total		97	100.00%

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2 Tabel Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Mean
Rendah	$X < 28$	2	2%	40
	$28 \leq X$			
Sedang	< 48	76	78%	
Tinggi	$X > 48$	19	20%	

Berdasarkan dari hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa jumlah responden yang mengalami dukungan sosial tingkat sedang lebih banyak dengan persentase 78% dengan rata-rata yaitu 40.

Tabel 3 Tabel Kategorisasi Self-Efficacy

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Mean
Rendah	$X < 30$	1	1%	49
Sedang	$30 \leq X < 61$	93	96%	
Tinggi	$X > 61$	3	3%	

Berdasarkan dari hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa responden mengalami self-efficacy yang sedang dengan persentase sebesar 96% dengan rata-rata 49.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
<i>N</i>		97
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	5.32724437
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.087
	<i>Positive</i>	.043
	<i>Negative</i>	-.087
<i>Test Statistic</i>		.087
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.067 ^c

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, kedua variable memiliki signifikansi sebesar 0,67 ($p > 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kedua variable terdistribusi normal.

Tabel 5 Uji Linearitas

ANOVA Table

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
TT	<i>Betwe</i>	<i>(Combi</i>	2130.464	18	118.359	4.623	.000
LY	<i>en</i>	<i>ned)</i>					
*	<i>Group</i>	<i>Lineari</i>	1403.194	1	1403.194	54.80	.000
TT	<i>s</i>	<i>ty</i>				2	
LX		<i>Deviati</i>	727.270	17	42.781	1.671	.067
		<i>on</i>					
		<i>from</i>					
		<i>Lineari</i>					
		<i>ty</i>					
		<i>Within Groups</i>	1997.165	78	25.605		
		<i>Total</i>	4127.629	96			

Berdasarkan hasil pengujian uji linieritas, diperoleh nilai F hitung sebesar 1.671 dengan hasil deviation from linearity sig. sebesar 0,067 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan *self-efficacy* dikatakan linier.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6 Uji Korelasional

Correlations

	TTLX	TTLY
TTLX	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.583**
	<i>N</i>	97
TTLY	<i>Pearson Correlation</i>	.583**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	<i>N</i>	97

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis korelasional, didapatkan hasil koefisien korelasi positif sebesar 0,583 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan self-efficacy pada ibu menyusui yang bekerja. Artinya dukungan sosial menjadi salah satu factor yang mempengaruhi *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja.

Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis pada penelitian ini diterima. Hipotesis awal menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $r=0,589$ yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self-efficacy*. Nilai signifikansi pada penelitian ini yaitu 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Karena dukungan sosial memiliki peranan penting untuk meningkatkan dalam meningkatkan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja.

Sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman (seperti rekan kerja), dan orang special (seperti suami). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Citra yang mengatakan bahwa adanya dukungan sosial memberikan pengaruh self-efficacy pada ibu menyusui yang bekerja (Safitri & Citra, 2019). Dengan adanya dukungan sosial, maka ibu akan memiliki keyakinan diri yang kuat untuk tetap menyusui walaupun memiliki hambatan seperti bekerja.

Pada ibu menyusui yang bekerja, persuasi sosial dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial bagi ibu menyusui yang bekerja. Suradi mengatakan bahwa persuasi sosial dapat menjadi keberhasilan pemberian ASI eksklusif terutama bagi ibu yang bekerja (Suradi et al., 2010). Kesuksesan dalam memberikan ASI eksklusif kepada ibu yang bekerja sangat bergantung pada lingkungan. Terutama dalam hal dukungan yang diberikan oleh suami, anggota keluarga, dan rekan kerja sehingga

ibu dapat dengan nyaman memberikan ASI dan merawat anaknya sambil menjalani pekerjaan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Permatasari & Sudiartini menyatakan bahwa dukungan sosial dari tempat kerja yang berupa dukungan dari atasan sangat penting untuk kelancaran ibu memberikan ASI Eksklusif walaupun bekerja (Permatasari & Sudiarti, 2020).

Dukungan sosial juga berpengaruh untuk keadaan fisiologis dan emosional ibu menyusui. Willis & Sedikides berpendapat bahwa dukungan positif dari lingkungan sosial dapat meningkatkan keyakinan individu dalam kemampuan mereka. Dukungan dari lingkungan ibu dapat membantu ketika ibu memiliki permasalahan dalam hal menyusui. Dukungan dari lingkungan juga dapat membantu ibu agar terhindar dari stress dan masalah lainnya terkait proses menyusui. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusria menyatakan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi ibu untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan menyusui sehingga dapat mencegah ibu untuk berhenti menyusui (Yusria, 2011).

Dukungan sosial dari rekan kerja penting untuk ibu menyusui yang bekerja karena dapat memperkuat *self-efficacy* pada ibu. Interaksi positif dengan rekan kerja yang telah memiliki pengalaman dalam mengatasi tantangan yang serupa dalam menyusui dapat memberikan rasa keyakinan tambahan bagi ibu yang sedang menyusui. Lingkungan kerja yang mendukung, rekan kerja yang dapat memberikan saran-saran serta pengalaman ketika menyusui sambil bekerja diperlukan untuk membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi segala tantangan dalam menyusui. Sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Ingram yang mengatakan bahwa dukungan yang didapatkan dari rekan kerja juga sangat penting bagi ibu (Ingram, 2013). Dukungan dari rekan kerja dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* pada ibu agar proses menyusui sambil bekerja dapat berjalan dengan lancar. Dukungan dari rekan kerja akan meningkatkan *self-efficacy* pada ibu dengan mendengarkan informasi dari pengalaman rekan kerjanya yang positif.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata tingkat dukungan sosial pada ibu menyusui yang bekerja yaitu 40, rata-rata ini terkategori sedang yang artinya terdapat dukungan sosial yang mencakup keluarga, rekan kerja, dan suami tidak tergolong rendah namun juga tidak terlalu dominan. Selain itu, tingkat *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja yaitu 49, rata-rata ini terkategori sedang yang artinya individu memiliki tingkat *self-efficacy* yang seimbang dan dapat berpotensi untuk lebih meningkatkannya melalui pengalaman positif dan dukungan sosial yang tepat. Pada kondisi ini rata-rata yang dialami oleh usia bayi 0-12 bulan yang berada di Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Kepulauan Riau. Selain itu, pada kebanyakan situasi, seorang ibu yang menyusui yang bekerja harus menggati

ASI eksklusif menjadi susu formula karena ibu harus meninggalkan bayi sekitar 7-8 jam yang mengakibatkan kurangnya waktu ibu bersama bayi dan berdampak pada produksi ASI (Dieterich et al., 2013).

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Dukungan sosial baik dari keluarga, teman (termasuk rekan kerja), maupun suami, memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu menyusui dalam kemampuan mereka untuk berhasil menyusui meskipun mereka bekerja. Dengan mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar, ibu menyusui dapat merasa lebih yakin dan mampu untuk menghadapi berbagai tantangan yang mungkin didapati dalam proses menyusui. Oleh karena itu, penting untuk ibu menyusui yang bekerja untuk mencari dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada agar dapat meningkatkan *self-efficacy* ibu dalam proses menyusui. Dengan demikian, diharapkan bahwa dukungan sosial yang kuat akan memfasilitasi agar proses menyusui berjalan lancar sehingga memberikan manfaat yang optimal bagi ibu menyusui yang bekerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja, disimpulkan bahwa ibu menyusui yang bekerja memiliki tingkat rata-rata dukungan sosial dan *self-efficacy* yang tergolong sedang, dengan nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, dan suami memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu menyusui, memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan dalam menyusui sambil bekerja. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan metode pengumpulan data yang mungkin tidak mencakup semua variasi sosial, budaya, dan ekonomi.

Dalam konteks ini, penting bagi ibu menyusui yang bekerja untuk memanfaatkan dukungan sosial yang ada di sekitar mereka, seperti dukungan dari keluarga, pasangan, dan rekan kerja. Dukungan ini dapat membantu mereka dalam mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin timbul dalam proses menyusui sambil bekerja. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk

memperluas cakupan studi dengan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang memengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Variasi budaya dan konteks sosial juga perlu dipertimbangkan agar hasil penelitian dapat lebih representatif dan relevan bagi populasi yang lebih luas. Metode penelitian yang beragam juga dapat digunakan untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif tentang topik ini. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih substansial dalam memahami peran dukungan sosial dalam meningkatkan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Astuti, I. (2013). Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1–76.
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., Ramadhayanti, N., & Firjatullah, M. A. (2023). Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 331–342.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy (the Exercise of Control)*. W.H. Freeman and Company.
- Dieterich, C. M., Felice, J. P., O’Sullivan, E., & Rasmussen, K. M. (2013). Breastfeeding and Health Outcomes for the Mother-Infant Dyad. *Pediatric Clinics of North America*, 60(1), 31–48. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.09.010>
- Farida, A. F., Sulistiyani, & Nafikadini, I. (2014). Dukungan Sosial Suami dalam Pemberian ASI Eksklusif di Suku Osing. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 1(7).
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i1.4214>
- Helfiva, S., Az-zahra, S., Halifah, E., & Fitri, A. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Breastfeeding Self Efficacy dalam Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(3), 1201–1209. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i3.1879>
- Ingram, J. (2013). A Mixed Methods Evaluation of Peer Support In Bristol, UK: Mothers’, Midwives’ and Peer Supporters’ Views and the Effects On Breastfeeding. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(1), 192. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-192>
- Jama, N. A., Wilford, A., Masango, Z., Haskins, L., Coutsoudis, A., Spies, L., & Horwood, C. (2017). Enablers and Barriers to Success Among Mothers Planning to Exclusively Breastfeed for Six Months: A Qualitative Prospective Cohort Study in KwaZulu-Natal, South Africa. *International Breastfeeding Journal*, 12(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s13006-017-0135-8>
- Rahayu, D. (2018). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 247–252.
- McCarter-Spaulding, D. E., & Dennis, C. (2010). Psychometric Testing of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short form in A Sample of Black Women in the United States. *Research in Nursing & Health*, 33(2), 111–119. <https://doi.org/10.1002/nur.20368>
- Mukhid, A. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan). *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 106–122.
- Novitasari, E., & Khasanah, R. N. (2022). Peran dan Tanggung Jawab Ibu Menyusui dalam Menghadapi Kesetaraan Gender Untuk Bekerja. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 1(3), 249–262. <https://doi.org/10.55927/fjas.v1i3.1016>
- Permatasari, T. A. E., & Sudiarti, N. W. (2020). Do Health Workers Play a Role in Exclusive Breastfeeding Among Working Mothers in Industrial Area? *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66(1), S94–S98. <https://doi.org/10.3177/jns.v66.S94>
- Pollard, D., & Guill, M. (2009). The Relationship Between Baseline Self-Efficacy and Breastfeeding Duration. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 9, 1–6.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2010). *Kapita Selekta ASI & Menyusui*. Nuha Medika.
- Rahmah, L. (2006). Atribusi Tentang Kegagalan Pemberian ASI Pada Ibu Pekerja (Sebuah Studi Fenomenologi). *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 6(1), 62–70.
- Ratnasari, R. D. (2018). *Kepercayaan Diri Ibu Pada Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Desa Sentolo Kulonprogo Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas ’Aisyiyah Yogyakarta.
- Safitri, M. G., & Citra, A. F. (2019). Perceived Social Support dan Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 108–119. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2436>
- Saputri, L. H., Abeng, A. T., & Karuniawati, N. (2022). Pengaruh Sikap dan Self Efficacy terhadap Niat untuk Menyusui pada Ibu Hamil. *Window of Midwifery Journal*, 39–45. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.341>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. The College of

New Jersey.

- Siregar, M. (2017). Keterlibatan ibu Bekerja dalam Perkembangan Pendidikan Anak. *Jurnal Harmoni Sosial*, 11(1).
- Sitorus, F. H. D. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Psikologi Prima*, 3(2).
<https://doi.org/10.34012/psychoprime.v3i2.1412>
- Suradi, R., Hegar, B., Partiwi, I. G. A. N., Marzuki, N. S., & Ananta, Y. (2010). *Indonesia Menyusui*. BP IDAI.
- Syakina, D. (2021). Penerimaan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Resiliensi Pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid 19. *Proyeksi*, 16(2), 119.
<https://doi.org/10.30659/jp.16.2.119-132>
- Tampah-Naah, A. M., Kumi-Kyereme, A., & Amo-Adjei, J. (2019). Maternal Challenges of Exclusive Breastfeeding and Complementary Feeding in Ghana. *Plos One*, 14(5).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215285>
- Vitasari, D., Sabrian, F., & Ernawaty, J. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Efikasi Diri Ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 201–210.
- Yusria. (2011). *Pengaruh Dukungan Keluarga Pada Ibu dalam Meningkatkan Durasi Menyusui Sampai Dengan 6 Bulan di Kota Langsa* [Tesis]. Universitas Gajah Mada.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2