

**ANXIETY AND SOCIAL SUPPORT WITH BREASTFEEDING SELF-EFFICACY IN
BREASTFEEDING MOTHERS EXCLUSIVELY IN THE PUAN INDONESIA
COMMUNITY**

**KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN EFIKASI DIRI
MENYUSUI PADA IBU MENYUSUI EKSKLUSIF DI KOMUNITAS PUAN
INDONESIA**

Oryza Sativa Dewi

Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

E-mail: oryzasdewi@gmail.com

ARTICLE INFO

Correspondent

Oryza Sativa Dewi

oryzasdewi@gmail.com

Key words:

*anxiety, social support,
breastfeeding self-efficacy,
breastfeeding mothers*

Website:

*[https://idm.or.id/JSER/index.
php/JSER](https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER)*

page: 406 - 415

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding rates in Indonesia remain low. Nearly half of all Indonesian children do not receive the nutrition they need during the first two years of life. More than 40% of infants are introduced to complementary feeding too early, before they reach six months of age. This study aims to examine the relationship between anxiety and social support with breastfeeding self-efficacy among mothers exclusively breastfeeding in the PUAN Indonesia community. The planned participants for this study are 120 mothers who are exclusively breastfeeding in the PUAN Indonesia community. The analytical technique used in this study is partial correlation.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Oryza Sativa Dewi <i>oryzasdewi@gmail.com</i> Kata kunci: kecemasan, dukungan sosial, efikasi diri menyusui, ibu menyusui Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> hal: 406 - 415	Pemberian ASI eksklusif pada anak di Indonesia masih rendah. Hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan dukungan sosial dengan efikasi diri menyusui pada ibu menyusui ASI eksklusif di komunitas PUAN Indonesia. Rencana partisipan dalam penelitian ini adalah 120 ibu menyusui ASI eksklusif di komunitas PUAN Indonesia. Teknik Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi partial. <i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Pada saat di dalam kandungan, bayi menerima nutrisi melalui plasenta dari makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu. Setelah lahir, bayi memperoleh nutrisi melalui pemberian air susu ibu atau ASI. ASI atau Air Susu Ibu adalah makanan alami yang baik untuk bayi. Menurut World Health Organizatin (dalam Kumalasari, 2021) ASI adalah standar emas untuk makanan bayi. Selain sebagai sumber nutrisi, ASI juga dapat memberikan perlindungan kepada bayi melalui berbagai komponen zat kekebalan yang dikandungnya.

Umumnya, ASI diberikan selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain, atau yang dikenal sebagai ASI eksklusif. ASI eksklusif berarti bayi hanya mendapatkan ASI dari ibunya, tanpa tambahan makanan padat atau cair lain, kecuali sirup atau obat tetes yang mengandung vitamin, mineral, atau obat-obatan (Labbok, dalam Susanti 2011). Menurut Susanti (2011), ASI memiliki beragam manfaat dan keunggulan, baik untuk ibu maupun bayi. Manfaat ASI bagi bayi dapat ditinjau dari segi nutrisi, perlindungan, dan aspek psikologis.

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI (KemenPPPA, 2021), pemberian ASI eksklusif pada anak di Indonesia masih rendah. WHO (2021) mengatakan bahwa di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak di Indonesia tidak mendapatkan gizi yang cukup selama dua tahun pertama kehidupan mereka. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan pada makanan pendamping ASI terlalu dini, yaitu sebelum mereka berusia 6 bulan, dan makanan yang diberikan seringkali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi.

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2020), presentase bayi Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif baru sebesar 66,1%. Kualitas dan jumlah ASI relatif tidak dipengaruhi oleh kondisi gizi ibu, kecuali ibu dengan gizi buruk (ekstrem), sehingga seharusnya hal ini dapat menjadi alasan untuk mendorong ibu tetap menyusui bayinya. (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2016; Kemenkes RI, 2018b, 2020).

Persiapan psikologis ibu dapat memengaruhi keberhasilan dalam menyusui. Efikasi diri ibu menyusui adalah salah satu faktor yang berperan dalam pemberian ASI dan merupakan faktor yang dapat diubah. Menurut Otsuka, dkk (2014), efikasi diri adalah keyakinan seorang ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui bayinya, dan hal ini telah terbukti berkaitan positif dengan lamanya durasi menyusui dan keberhasilan menyusui secara eksklusif di berbagai budaya dan kelompok usia. Keyakinan diri ibu untuk menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif (Wiji, 2013). Hal tersebut juga didukung oleh Rahayu (2018), bahwa efikasi diri juga merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kesuksesan pemberian ASI. Oleh karena itu, proses menyusui memerlukan efikasi diri yang tinggi dari ibu, karena hal ini akan membantu ibu dalam menentukan tindakan, usaha, dan motivasi dalam menyusui, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan pemberian ASI (Entwistle, Kendall, & Mead, 2010). Ibu yang memiliki efikasi diri menyusui yang tinggi akan menyusui bayinya lebih lama dari pada ibu yang efikasi diri menyusunya rendah (Zakiah, Rasyat, Sujatno 2012). Efikasi diri menyusui memiliki hubungan signifikan terhadap durasi menyusui, dan durasi menyusui memiliki hubungan signifikan terhadap efikasi diri menyusui ibu. (Dennis & Faux, dalam Sanjaya, Effendi, Pribadi, 2021).

Salah satu faktor positif yang berpengaruh terhadap pemberian ASI adalah dukungan sosial. Dukungan dan keyakinan menyusui dari orang-orang di sekitar ibu menjadi kunci dalam menentukan apakah ibu akan menyusui atau tidak. Menurut Briawan (dalam Sopiyan, 2014) terdapat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemberian ASI, yaitu keadaan dan pengetahuan ibu mengenai menyusui, dukungan sosial dari suami, mertua, orang tua maupun saudara, lingkungan sekitar, perubahan gaya hidup, kondisi sosial budaya masyarakat, dan ekonomi keluarga.

Dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan (Sarason, dkk, dalam Esmiati dan Kusumadewi, 2017). Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional seperti peduli dan empati, memberikan umpan balik positif untuk suatu perilaku, memberi informasi untuk menolong, serta bersedia mengorbankan waktu dan memberi bantuan. Menurut Sarafino (dalam Ushfuriyah, 2015), terdapat dimensi-dimensi dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan, dan dukungan informasi.

Hasil penelitian Putra dan Sari (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh ibu menyusui, maka semakin tinggi tingkat breastfeeding self-efficacy. Selanjutnya hasil penelitian dari Rahayu (2018), menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara self-efficacy dengan keberhasilan ibu postpartum. Berdasarkan hasil penelitian Rachmawati,

Marcelina, dan Permatasari (2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan self-efficacy ibu postpartum di masa pandemi covid-19. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Sari (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri menyusui pada ibu menyusui. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safitri dan Citra (2019), ada hubungan positif yang sangat signifikan antara perceived social support dengan breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif. Dimana semakin tinggi tingkat perceived social support yang diterima maka semakin tinggi pula tingkat breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif, sebaliknya semakin rendah tingkat perceived social support yang diterima maka semakin rendah pula tingkat breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif.

Dukungan sosial juga bermanfaat bagi psikologis ibu. Mengingat wanita pascamelahirkan atau yang sedang beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti menyusui rentan mengalami stress, kecemasan, bahkan baby blues yang dapat berpengaruh pada perilaku pengasuhan. karena pada masa-masa ini seorang ibu mengemban peran baru, memiliki tanggung jawab baru, dan mengalami perubahan-perubahan fisik sebagai seorang ibu, dimana hal-hal tersebut berpotensi untuk menimbulkan stres dan mempengaruhi proses menyusui. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya, Effendi, dan Pribadi (2021) menunjukkan bahwa dukungan suami berhubungan dengan efikasi diri ibu menyusui, sedangkan kecemasan ibu tidak berhubungan dengan efikasi diri ibu menyusui. Usia ibu merupakan faktor perancu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Istiningtyas, dan Nurlaily (2019), terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan breastfeeding self-efficacy pada ibu SC di RSUD Asy-Syifa Sambi Boyolali, kekuatan korelasi sedang, arah korelasi negatif yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat breastfeeding self-efficacy begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan positif antara kecemasan, dukungan sosial dengan efikasi diri menyusui pada ibu menyusui.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui ASI eksklusif yang tergabung dalam komunitas Puan Indonesia. Penelitian ini melibatkan 70 ibu menyusui ASI eksklusif sebagai partisipan. Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling, dengan kriteria yang telah ditentukan, yakni ibu menyusui ASI eksklusif selama minimal 6 bulan, masih dalam masa menyusui, dan bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan ceklis pada lembar informed consent.

Kecemasan menyusui diukur dengan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang mengacu pada gejala kecemasan dalam Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II) yang dikembangkan oleh William W.K. Zung. Dari uji reliabilitas pada skala kecemasan, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,719. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah "Saya merasa takut tidak bisa menyusui tanpa alasan yang jelas". Pilihan jawaban

terentang 1-5 mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini terdiri dari 20 aitem, setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat enam aitem yang gugur.

Dukungan sosial diukur dengan menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang mengacu pada aspek dukungan sosial dari Dahlem, Zimet, dan Walker (1991) yang terdiri dari family, friends, dan significant other. Dari uji reliabilitas pada skala dukungan sosial, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,809. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya di masa menyusui”. Pilihan jawaban terentang 1-5 mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini terdiri dari 12 aitem, setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat dua aitem yang gugur.

Efikasi diri menyusui diukur dengan menggunakan Breastfeeding Self- Efficacy Scale (BSES) yang mengacu pada aspek efikasi diri menyusui yang dikembangkan oleh Dennis (1999), yaitu aspek teknik, kepercayaan intrapersonal, dan dukungan. Aitem pada skala ini berjumlah 14 aitem, setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat dua aitem yang gugur.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS (Statistical Program for Social Science) versi 26.0 for windows. Sementara itu data-data deskriptif lainnya dipaparkan dengan menggunakan perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan-temuan yang terkait dengan data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan data pada Tabel 1 berisikan data perihal usia, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Keterangan	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
≤ 21	1	1,4%
23 - 27	40	57,1%
28 - 40	29	41,4%
Pendidikan		
SMP	1	1,4%
SMA	10	14,2%
S1	50	71,4%
S2	9	12,8%
Pekerjaan		
Tenaga Pengajar	2	2,8%
Karyawan	21	30%
Wirausaha	3	4,2%
Mahasiswa	1	1,4%
Ibu Rumah Tangga	43	61,4%

Karakteristik responden berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden memiliki rentang usia 23-27 tahun (57,1%), dan 71,4% responden berpendidikan terakhir SMA, lalu sebesar 61,4% responden merupakan Ibu Rumah Tangga.

Tabel 2. Model Summary

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.390 ^a	.152	.127	6.591	.152	6.016	2	67	.004

a. Predictors: (Constant), KCMS, DS

Berdasarkan tabel di atas diperoleh angka R sebesar 0,390. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat rendah antara kecemasan dan dukungan sosial terhadap efikasi diri menyusui. Sedangkan angka R-Square diperoleh sebesar 0,127 atau (12,7%). Hal ini menunjukkan bahwa prosentase sumbangan pengaruh variabel independen (kecemasan dan dukungan sosial) terhadap variabel dependen (efikasi diri menyusui) sebesar 12,7%. Sedangkan sisanya sebesar 87,3% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Tabel 3. Uji Pengaruh

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig
(Constant)	52.775	8.321		6.342	0.000
Dukungan Sosial	0.275	0.119	0.271	2.309	0.024
Kecemasan Menyusui	-0.287	0.145	-0.232	-1.983	0.051

Pada paparan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel dukungan sosial sebesar 0,024 ($p < 0.05$) dengan $\beta = 0.271$ atau sebesar 27% pengaruhnya, artinya hal tersebut menunjukkan jika dukungan sosial mengalami kenaikan 1%, maka efikasi diri menyusui akan naik sebesar 0,024.

Kemudian diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel kecemasan menyusui sebesar 0,051 ($p < 0.05$) dengan $\beta = -0.232$ atau sebesar -23% pengaruh negatif, hal ini artinya jika variabel kecemasan menyusui mengalami kenaikan 1%, maka sebaliknya variabel efikasi diri menyusui akan mengalami penurunan sebesar 0,232.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi prediktor yang cukup kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saghooni, Barez, dan Karimi (2019) yang mengatakan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan dengan efikasi diri menyusui. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan efikasi diri menyusui Farid dkk, (2014) dan Otsuka, dkk (2008) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dan efikasi diri menyusui. Dukungan sosial mengacu pada rasa memiliki, penerimaan, cinta dan disukai.

Bagi setiap orang, dukungan sosial akan menciptakan hubungan yang aman dan menenteramkan. Jika seseorang berada di bawah dukungan sosial, stresnya akan sangat berkurang. Pada di sisi lain, kurangnya dukungan mengurangi kesadaran diri positif seseorang dan, akibatnya, penyebab kecemasan dan stres.

Hasil analisis karakteristik menyatakan terdapat hubungan antara usia ibu dengan efikasi diri menyusui 0,945 ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masri, Suhartatik, dan Syam (2022), bahwa usia ibu dapat mempengaruhi efikasi diri menyusui, yaitu ibu yang berusia diatas 30 tahun menunjukkan tingkat efikasi menyusui yang lebih tinggi. Seiring bertambahnya usia di ikuti oleh peningkatan pengalaman mengurus dan menyusui bayi lebih meningkat sedangkan ibu yang lebih muda masih ingin mempertahankan kecantikan payudara yang akan terpengaruh bila mereka memberikan ASI Eksklusif sehingga memilih untuk memberi susu formula sebelum usia bayi 6 bulan. (Asemahagn, 2016). Usia seorang ibu menentukan kesehatan mentalnya dan berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan kondisi nifas, serta perawatan bayi dan menyusui. Seiring bertambahnya usia, pemikiran seseorang menjadi lebih matang sehingga memudahkan mereka dalam memahami informasi dan memperluas pengetahuannya. Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia antara 23 hingga 27 tahun. Orang yang berusia antara 20 dan 29 tahun dianggap berpikir dan bertindak dewasa (Sukmawati & Rachmawati, 2017).

Selain itu, hasil analisis karakteristik juga menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan efikasi diri menyusui 0,722 ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chincuanco (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik efikasi diri menyusui pada ibu. Tingkat pendidikan sangat berkaitan dengan pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya tentang suatu hal (Emma et al., 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ampu (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pula sikapnya. Sikap ini akan mendorong ibu untuk melakukan sesuatu yang positif. Di sisi lain, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin lebih lambat memperoleh pengetahuan baru, terutama mengenai proses menyusui.

Lalu, hasil analisis karakteristik juga menyatakan bahwa terdapat terdapat hubungan antara pekerjaan ibu dengan efikasi diri menyusui 0,682 ($p < 0,05$). Namun pada penelitian ini hampir seluruh responden atau sebanyak 61,4% adalah ibu rumah tangga. Hasil penelitian dilakukan oleh Wartami (2020) memaparkan bahwa ibu bekerja memiliki tingkat efikasi yang rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu bekerja dituntut untuk meninggalkan bayinya dalam waktu yang panjang (Wulandari, 2014). Ibu yang bekerja cenderung untuk tidak memberikan ASI eksklusif karena memiliki rutinitas bekerja yang dilakukan setiap hari sesuai dengan jam kerja (Wardani, 2012).

Pemberian ASI eksklusif bagi ibu bekerja mempunyai suka dan tidak suka. Yang saya kurang suka dari ASI Eksklusif adalah permasalahan fisiknya, permasalahan psikologisnya, keterbatasan waktu dan minimnya pilihan (Widuri, 2018). Penelitian Sihombing menyebutkan (2017) juga bahwa pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecemasan dan dukungan sosial dengan efikasi diri menyusui. Usia ibu saat dalam periode menyusui dapat mempengaruhi efikasi diri menyusui, yaitu ibu yang berusia lebih dewasa menunjukkan tingkat efikasi menyusui yang lebih tinggi. Selain itu, pendidikan ibu juga dapat mempengaruhi efikasi diri menyusui, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya tentang suatu hal. Dan pekerjaan ibu juga dapat mempengaruhi efikasi diri menyusui, ibu yang bekerja cenderung untuk sulit untuk memberikan ASI eksklusif karena memiliki rutinitas bekerja yang dilakukan setiap hari sesuai dengan jam kerja, sehingga ibu rumah tangga cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, informasi, maupun dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya mengenai efikasi diri dalam pemberian ASI eksklusif dengan desain dan metode yang berbeda dan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ampu, M., N. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi di puskesmas Neomuti. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*. 2(12), 9-19.
- Chincuanco, J. N. (2014). *Predictors of breastfeeding self-efficacy and initiation in first-time breastfeeding mothers: A mixed-method pilot study*. San Diego State University. (tidak diterbitkan).
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). *Positive events and social supports as buffers of life change stress*. *Journal of Applied Social Psychology*. 13, 99-125.
- Dennis, C.-L., & Faux, S. (1999). Pengembangan dan pengujian tric psychome dari Menyusui Self-Efficacy Skala. *Penelitian Keperawatan & Kesehatan*. 22, 399-409.
- Emma, s., Jatmika, D., Shaluhiah, Z., & Suryoputro, A. (2016). Dukungan tenaga kesehatan untuk meningkatkan niat ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Gondokusuman, Kota Yogyakarta. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 9(2), 196-205.
- Entwistle, F., Kendall, S., & Mead, M. (2010). *Breastfeeding support the importance of self-efficacy for low-income women*. *Maternal & Child Nutrition Journal* 6(3), 228-242.
- Esmiati, A., N. & Kusumadewi, I. (2017). Dukungan sosial pada istri yang studi lanjut. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 9(2).
- Haryani, H., Wulandari, L. P. L., & Karmaya, I. N. M. (2014). Alasan Tidak Diberikan ASI Eksklusif oleh Ibu Bekerja di Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Public Health Arch*, 2(2), 126.

- Hurlock, E.B. (2009). Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta: KEMENKES.
- Kumalasari, M., L., F. (2021). Manajemen ASI perah. Samarinda: Sebatik.
- Otsuka, K., dkk. (2014). *Effectiveness of a breastfeeding self-efficacy intervention: do hospital practices make a difference?* Matern Child Health Journal. 18(1): 296–306.
- Pamungkas, A., T. (2017). Hubungan konsep diri dengan penyesuaian sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan abu harairah salatiga. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Kristen Stya Wacana.
- Putra, M., F & Sari, E., P. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan breastfeeding self efficacy pada ibu menyusui. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia.
- Rachmawati, D., Marcelina L., A. & Permatasari, I. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self- efficacy ibu postpartum. Jurnal Keperawatan 6(2): 160-172.
- Rahayu, D. (2018). Hubungan breastfeeding self efficacy dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Jurnal Ilmu Kesehatan 7(1):247-252.
- Rahayuningtyas, R., H. (2015). Pengaruh optimism dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup karyawan hotel. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 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.
- Sanjaya, R., Effendi J., S., & Pribadi, A. (2021). Hubungan kecemasan ibu dan dukungan suami dengan efikasi diri ibu untuk menyusui. Midwifery Journal 6(1):28-33.
- Shanti, H., D. (2021). KemenPPPA sebut pemberian ASI eksklusif anak Indonesia masih rendah. Diakses dari <https://www.antaranews.com/berita/2309210/kemenpppa-sebut-pemberian-asi-eksklusif-anak-indonesia-masih-rendah> pada 11 Januari 2022.
- Sihombing, S. (2018). Hubungan pekerjaan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri tahun 2017. Jurnal Bidan 5(1).
- Susanti, N. (2011). Peran ibu menyusui yang bekerja dalam pemberian ASI eksklusif bagi bayinya. Jurnal Kesehatan dan Keadilan Gender. 6(2): 165-176.
- Ushfuriyah. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Wardani, M. A. (2012). Gambaran Tingkat Self-Efficacy untuk Menyusui pada Ibu Primigravida. FIK. Universitas Indonesia.
- Wiji, R. N. (2013). ASI dan panduan ibu menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, F., L., Istiningtyas, A., & Nurlaily, A., P. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan breastfeeding self- efficacy pada ibu post sectio caesarea di RSU Asy-Syifa Sambi Boyolali. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Zakiah, Rasyad, A. S., & Sujatno, H. R. M. (2012). Efikasi diri dan lama pemberian air susu ibu saja selama 2 bulan postpartum. GASTER, 9(2).
- Zung W., W., K. A *Rating Instrument For Anxiety Disorders*. USA: Psychosomatics. (28).