

## Pengaruh *Verbal Bullying* Pada Kepercayaan Diri Ibu Pasca Melahirkan

Odelia Sabrina Putri Aginda<sup>1</sup>, Dewita Karemata Sarajar<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [odeliasabrinaputriaginda@gmail.com](mailto:odeliasabrinaputriaginda@gmail.com)<sup>1</sup>, [dewita.sarajar@uksw.edu](mailto:dewita.sarajar@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Odelia Sabrina Putri Aginda,  
[odeliasabrinaputriaginda@gmail.com](mailto:odeliasabrinaputriaginda@gmail.com)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7160](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7160)

### Abstrak

Ibu mengalami perubahan fisik dan emosional selama kehamilan hingga pasca melahirkan, seperti perut yang melebar, yang dapat menurunkan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Sampel terdiri dari 233 ibu pasca melahirkan di seluruh Indonesia yang dipilih dengan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni skala *verbal bullying* 9 aitem dan skala kepercayaan diri 32 aitem dengan skala Likert. Pengukuran menggunakan *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* dan Skala Kepercayaan Diri (SKD). Pengaruh antara *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri sebesar 0,534 dengan *sig.* = 0,000 (*p*<0,05) yang berarti *verbal bullying* berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Peneliti dapat menggali faktor spesifik terkait *verbal bullying* dan kepercayaan diri pada ibu pasca melahirkan di wilayah tertentu. *Verbal bullying* berisiko menurunkan rasa percaya diri dan memicu sindrom *baby blues*.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, ibu pasca melahirkan, verbal bullying

### Abstract

Mothers experience physical and emotional changes during pregnancy and postpartum, such as an enlarged abdomen, which can lower self-confidence. This study aims to analyze the impact of verbal bullying on postpartum mothers' self-confidence. The research employs a correlational quantitative method to examine the relationship between two variables. The sample consists of 233 postpartum mothers across Indonesia, selected using non-probability sampling with the accidental sampling method. The measurement tools include a 9-item verbal bullying scale and a 32-item self-confidence scale, both using a Likert scale. Data were collected using the Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) and the Self-Confidence Scale (SCS). The influence of verbal bullying on self-confidence was found to be 0.534 with a significance level of 0.000 (*p* < 0.05), indicating a significant effect. Researchers can explore specific factors related to verbal bullying and self-confidence in postpartum mothers in certain regions. Verbal bullying poses a risk of lowering self-confidence and triggering baby blues syndrome.

**Keywords:** self-confidence, postpartum mothers, verbal bullying

### Info Artikel

Diterima November 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Perempuan akan mengalami proses fisiologis seperti menstruasi, kehamilan, melahirkan, dan menyusui. Perempuan yang telah menjadi seorang ibu akan mengalami tahapan kehamilan dan proses melahirkan. Saat kehamilan berkembang, tubuh ibu mengalami banyak perubahan dan penyesuaian untuk mendukung pertumbuhan bayi. Beberapa perubahan fisik selama kehamilan bisa membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut, termasuk rasa nyeri pada perut, perubahan pada payudara, perubahan pada sirkulasi darah, perubahan pada rambut, perubahan pada kulit, dan meningkatnya berat badan. Setelah melewati masa kehamilan, baik persalinan normal maupun operasi caesar, seorang ibu kemungkinan akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang dapat menimbulkan rasa khawatir (Amalia, Dewi dkk, 2018).

Proses transisi dari peran perempuan menjadi seorang ibu setelah melahirkan bayi pertamanya merupakan salah satu tahapan kehidupan yang penuh tekanan (McDaniel dkk, 2012). Tantangan yang dialami ibu pasca melahirkan yakni perubahan pada tubuh ibu yang membuat ibu menjadi kurang percaya diri terutama saat mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar. Selain mengalami perubahan fisik, ibu pasca melahirkan juga mengalami perubahan pada sisi emosional. Hampir semua ibu merasa khawatir tentang bentuk tubuh mereka, mengakui bahwa emosi mereka tidak stabil, dan merasa stres serta tertekan untuk terlihat menarik. Sekitar 40% perempuan mengungkapkan bahwa mereka merasa khawatir secara terus-menerus tentang bentuk tubuh mereka pasca melahirkan, dengan bertambahnya berat badan, menjadi salah satu kekhawatiran utama. Namun, perlu diingat bahwa peningkatan berat badan selama kehamilan adalah hal yang alami, dan biasanya berat badan akan kembali ke level sebelum hamil secara perlahan.

Bagi seorang ibu, melahirkan bayi pertamanya adalah momen yang sangat membahagiakan sekaligus menimbulkan berbagai tantangan dan kecemasan (Muchtdar, 2015). Hal tersebut dapat berpengaruh pada kepercayaan diri ibu pasca melahirkan, yang dimana tentu berkaitan dengan menurunkan rasa percaya diri, terlebih lanjut dapat menyebabkan depresi pada ibu. Bahkan untuk melewati itu semua dibutuhkan peningkatan rasa kepercayaan diri.

Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menunjukkan perilaku yang sesuai atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Busyra & Pulungan, 2018). Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri, gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Selain itu percaya diri adalah aset penting perkembangan realisasi diri. Seseorang yang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan dalam berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri.

Ibu yang baru melahirkan terkadang menerima komentar – komentar yang bisa menyerang kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Ibu yang baru melahirkan bisa mengeluh karena menerima komentar – komentar terkait bentuk fisik dan gaya pengasuhan anak. Bentuk komentar itu sendiri bisa dikategorikan sebagai *bullying*. Fenomena *bullying* kerap dijumpai pada ibu pasca melahirkan. Perilaku *bullying* yang dilakukan tidak hanya secara verbal, seperti mengejek atau menghina teman, tetapi juga fisik, seperti pemukulan, yang pada akhirnya akan melemahkan kesehatan mental korban dan dapat menyebabkan trauma pada dirinya (Sari, 2020). *Verbal bullying* termasuk pemicu yang menyerang kepercayaan diri ibu, sehingga ibu menjadi krisis dan dampak yang di sebabkan oleh kepercayaan diri yang menurun yaitu ibu dapat terkena *babyblues syndrome*. Perubahan fisik seperti peningkatan berat badan dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri pada perempuan. Mereka mungkin kesulitan menyesuaikan



diri dengan harapan social yang menganggap berat badan bertambah selama kehamilan sebagai sesuatu yang wajar. Persepsi perempuan tentang perubahan tubuh mereka setelah melahirkan dan keinginan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti sebelumnya dipengaruhi oleh norma sosial dan keterlibatan masyarakat dalam proses kehamilan perempuan (Hodgkinson dkk, 2014). Selain itu banyak yang mengomentari tentang gaya pengasuhan anak. Semakin tinggi tingkat *bullying* yang dialami oleh seseorang, maka tingkat kepercayaan dirinya cenderung semakin menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat risiko *bullying* yang dihadapi, semakin besar pula tingkat kepercayaan diri individu tersebut (Busyra & Pulungan, 2018).

Peneliti melakukan sebuah penelitian pendahuluan berupa wawancara kepada dua orang ibu pasca melahirkan pada peran pengaruh perundungan lisan (*verbal bullying*) terhadap kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan wawancara yang dilakukan pada bulan Februari 2024, masalah yang umum dialami oleh ibu pasca melahirkan yaitu perubahan bentuk fisik yang sangat terlihat dari masa kehamilan hingga pasca kehamilan, selain itu masalah yang dialami oleh ibu pasca melahirkan yaitu ASI yang di keluarkan oleh ibu tidak lancar.

**Tabel 1.**  
Hasil Wawancara Ibu Pasca Melahirkan

Inisial Narasumber	Hasil wawancara
Ibu H	Pada perubahan fisik, ASI yang di keluarkan tidak lancar dan rambut yang semakin ngembang. Hingga mengalami perubahan mental yang menjadi tidak percaya diri yaitu komentar-komentar dari berbagai orang terdekat, terutama ibu mertua nya. Komentar <i>verbal bullying</i> yang di lontarkan mengenai bentuk fisik seperti “Kulitmu hitam, kalau keluar harus pakai payung. Lihat ibu putih kan, karena makai lulur terus.”, “Itu rambut nya mekar sekali, seperti brokoli”, selain mengomentari bentuk fisik, ibu juga menerima bentuk komentar seperti gaya pengasuhan anak yaitu “Asi kamu tidak keluar-keluar nanti anak kamu mau minum apa?”.
Ibu D	Pada perubahan fisik, terdapat perut yang melebar dan penampilan yang dikomen tidak menarik. Komentar <i>verbal bullying</i> yang di lontarkan mengenai bentuk fisik seperti “Kamu gendut, perutnya besar, kecilkan perutnya supaya suami tidak di ambil orang”, “Loh kok bayi nya lahir hitam?”, selain mengomentari bentuk fisik, ibu juga menerima bentuk komentar seperti gaya pengasuhan anak yaitu “Kok ibu tidak bisa memandikan anak nya “Sehingga ibu mengalami penurunan rasa percaya diri.

Hasil wawancara pada tabel 1 menunjukkan saat setelah melahirkan, ibu memiliki banyak perubahan pada fisik sekaligus mental. Dari pengakuan ibu yang di wawancara, mereka mengakui bahwa omongan tersebut berefek ke mental ibu pasca melahirkan, yang membuat ibu pasca melahirkan menjadi merasa sedih, merasa tidak percaya diri, merasa cemas (*anxiety*). Kepercayaan diri ibu dapat dipengaruhi oleh komentar-komentar negatif, komentar negatif tersebut yang disebut sebagai *verbal bullying*.



*Mom shaming* dapat terjadi ketika terdapat perbedaan dalam pola asuh antar ibu, serta adanya perbedaan pandangan tentang cara terbaik dalam mengasuh anak. Perlu diketahui, perilaku tersebut merupakan perilaku perundungan lisan (*verbal bullying*) yang mempermalukan individu dengan peran ibu, tentang gaya pengasuhan anak dengan memposisikan diri sendiri adalah individu yang lebih ideal dalam pengasuhan anak. Adapun juga objek yang sering dijadikan bahan *bullying* para pelaku kepada ibu pasca melahirkan adalah penampilan, kapasitas intelektual, seksualitas, perilaku, cara pengasuhan ibu dengan bayi serta kepribadian. Terdapat ketidakseimbangan kekuatan dan ibu tidak memiliki kemampuan untuk melindungi dirinya terlebih pada kondisi ibu pasca melahirkan ketika mendapatkan *verbal bullying* yang dimana seharusnya ibu pasca melahirkan diberi sebuah dukungan baik itu secara *verbal* dan juga non verbal. Bentuk perundungan lisan pada ibu pasca melahirkan biasanya mengomentari mengenai ASI nya yang tidak lancar, pengasuhan anak yang kurang karena pasca melahirkan, kurang atau tidak melakukan aktifitas setelah melahirkan, keamanan anak, nutrisi yang diberikan orang tua, bentuk tubuh yang tidak lagi indah seperti sebelum hamil, dan masih banyak lagi.

*Verbal bullying* tersebut dapat berpengaruh pada kondisi ibu, yang dimana ibu dapat mengalami kecemasan hingga stres. Kondisi ini dapat memicu pengembangan reaksi-reaksi ketakutan yang dimulai sejak ibu mengalami perundungan lisan. Ibu bisa mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan. Penguatan agar meningkatnya rasa percaya diri yaitu memberi dukungan sosial seperti, penghargaan, perhatian, perasaan nyaman, dan bantuan yang di peroleh dari orang sekitarnya terutama dari suami, ibu, dan juga anak pertama nya yang telah dilahirkan oleh sang ibu. Salah satu dukungan yang paling penting bagi ibu pasca melahirkan yaitu dengan menghargai cara pengasuhan ibu pada sang bayi dan meyakini bahwa ibu tersebut mampu untuk menyusui dan tidak mengomentari ketika ASI ibu sulit untuk keluar.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari (2022), tentang pengaruh *mom shaming*, fakta lain yang menunjukkan dampak dari perilaku *mom shaming* terungkap dari sebuah penelitian di Kota Bandar Lampung. Melalui penelitian sederhana yang melibatkan 5 informan yang merupakan ibu muda, ditemukan bahwa 3 dari 5 informan mengalami *mom shaming* dari kerabat dan tetangga, yaitu ibu muda lain yang berada di lingkaran sekitar. Mayoritas kritik dan sindiran yang diterima berkaitan dengan pola asuh, nutrisi dan pertumbuhan anak, serta pilihan pemberian ASI oleh ibu. Dampak dari *mom shaming* ini menyebabkan penurunan kepercayaan diri ibu dalam merawat anak mereka.

Penelitian lain yang dilakukan di Rumah Sakit Anak C.S Mott di bawah naungan Universitas Michigan terhadap 457 ibu di Amerika Serikat pada tahun 2017, menunjukkan bahwa 61 persen ibu pernah menerima kritik terkait cara pengasuhan mereka. Kritik tersebut berasal dari berbagai sumber, termasuk orang tua sendiri, orang tua anak di lingkungan sekitar, mertua, teman sebaya, ibu yang tidak dikenal di ruang publik, serta masyarakat yang membeikan komentar di media sosial. Topik kritik meliputi cara mendisiplinkan anak, nutrisi yang diberikan, cara menidurkan anak, metode menyusui, keamanan anak, dan pola pengasuhan anak (C.S Mott Children's Hospital, 2017).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya penulis dapat menyimpulkan bahwa pemicu yang dapat menyerang kepercayaan diri pada ibu pasca melahirkan yakni *verbal bullying*, sehingga dampak dari *verbal bullying* yaitu mengakibatkan tidak percaya diri hingga dapat menyebabkan ibu mengalami *babyblues syndrome*. Oleh karena itu, penulis mencoba melakukan penelitian berkaitan dengan



pengaruh perundungan lisan (*verbal bullying*) pada kepercayaan diri ibu pasca melahirkan agar dapat mengetahui pengaruh *verbal bullying* yang bisa berdampak tidak percaya diri. Alasan peneliti memilih judul ini adalah karena peneliti ingin mengetahui pengaruh *verbal bullying* pada kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa *verbal bullying* dan kepercayaan diri dari partisipan tergolong tinggi. Dengan demikian, *verbal bullying* pada ibu pasca melahirkan tentu perlu diperhatikan dan tidak bisa diabaikan pada ibu pasca melahirkan untuk mencegah segala sesuatu negatif dalam kehidupannya.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan yang mengalami *verbal bullying* di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling* (Sugiyono, 2017). Teknik sampling ini dipilih karena partisipan akan menemui sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi serta bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria ibu pasca melahirkan yang mengalami *verbal bullying* dengan usia pasca melahirkan 1-7 bulan. Data yang terkumpul menghasilkan 233 orang partisipan yang sesuai dengan kriteria. Seluruh partisipan penelitian terlebih dahulu diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) berkaitan dengan prosedur penelitian. Pengisian *Informed consent* berisi pernyataan tentang gambaran penelitian dan keterlibatan partisipan. Setelah itu, partisipan memilih pilihan setuju (apabila bersedia) dan tidak bersedia (apabila menolak keikutsertaan). Jika bersedia maka partisipan diarahkan untuk mengisi identitas diri (*initial/nama*, usia pasca melahirkan, status pekerjaan, penyesuaian hidup pasca melahirkan, dan nomor telepon).

**Tabel 2.**  
Demografis Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
<b>Usia Pasca Melahirkan</b>	1 Bulan	84	36,1%
	2 Bulan	56	24%
	>3 Bulan	93	39,9%
<b>Status Pekerjaan</b>	Bekerja	144	61,8%
	Tidak Bekerja	89	38,2%
<b>Penyesuaian Hidup Pasca Melahirkan</b>	1 Bulan	69	29,6%
	2 Bulan	85	36,5%
	>3 Bulan	79	33,9%

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* dan Skala Kepercayaan Diri (SKD). Sebelum skala disebar, uji validitas konstruk terlebih dahulu dilakukan dan uji validitas isi, yaitu melalui *expert judgement* yang dilakukan oleh (2 orang yang berpengalaman). Setelah itu, dilakukan perijinan dan pembuatan lembar *informed consent*. Penelitian dibuat dalam bentuk kuesioner yang disebarluaskan dalam bentuk *google form*. Pengumpulan data dilakukan selama tiga bulan dari tanggal 18 Juni 2024 sampai 11 Juli 2024. Dalam



pengumpulan data, peneliti menyediakan *reward* berupa *e-money* sebesar 50 ribu rupiah yang diberikan kepada 4 partisipan beruntung yang dilakukan dengan cara diundi.

Skala ini diukur menggunakan *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* yang dikembangkan oleh Goncalves, dkk (2016). Alat ukur ini mengukur tiga dimensi, seperti *verbal bullying*, *bullying fisik*, *bullying non verbal/ non fisik*. Skala *verbal bullying* terdiri dari 10 aitem pada 233 subjek, dimana semua subjek mengisi seluruh aitem yang diberikan. Pada putaran pertama pengujian seleksi aitem skala *verbal bullying* didapatkan hasil *alpha cronbach's* sebesar 0,796 dari 10 aitem yang diujikan. *OBVQ* terdiri dari 8 aitem pernyataan, Tiap item disajikan dalam bentuk skala Likert dengan 4 pilihan jawaban dan pilihan jawaban memiliki skor dari SS (sangat sering), S (sering), J (jarang), TP (tidak pernah). Semakin tinggi skor pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat *verbal bullying* pada ibu pasca melahirkan. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala ini, maka semakin rendah tingkat *verbal bullying* pada ibu pasca melahirkan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri (SKD) yang dikembangkan oleh Lauster (2006) berdasarkan definisi dan dimensi. Skala akan diterjemahkan oleh peneliti dengan bimbingan dari dosen pembimbing. Skala Kepercayaan Diri terdiri dari 32 aitem pada 233 subjek, dimana semua subjek mengisi seluruh aitem yang diberikan. Pada putaran pertama pengujian seleksi aitem skala *verbal bullying* didapatkan hasil *alpha cronbach's* sebesar 0,889 dari 32 aitem yang diujikan. SKD terdiri dari 32 aitem pernyataan, Tiap item disajikan dalam bentuk skala likert dengan lima pilihan jawaban dan juga pilihan jawaban memiliki skor dari 0 (tidak pernah), 1 (jarang), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), 4 (sangat sering). Semakin tinggi skor yang didapatkan dari skala ini, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh ibu pasca melahirkan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan dalam skala ini, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh ibu pasca melahirkan. Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik regresi, untuk mengetahui pengaruh dari *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri. sebelum uji hipotesis diuji akan dilakukan uji analisis deskriptif lalu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji heteroskedasitas, dan uji multikolinieritas. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan dari *IBM Statistic 24 for Windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Statistik Deskriptif**

Pada penelitian ini, data yang diperoleh dari partisipan ibu pasca melahirkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi dan kecenderungan data. Proses statistik deskriptif bertujuan untuk menyajikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang karakteristik variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi *verbal bullying* dan kepercayaan diri. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai-nilai dasar seperti nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi yang memberikan informasi mengenai penyebaran dan kecenderungan data yang ada. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai sejauh mana kedua variabel tersebut berfluktuasi dalam kelompok partisipan yang diteliti.



**Tabel 3.**  
**Hasil Statistik Deskriptif**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Verbal Bullying</i>	233	9	42	27,73	7,561
<i>Kepercayaan Diri</i>	233	30	150	100,94	19,362

Hasil dari data statistik deskriptif pada Tabel 3 menunjukkan bahwa partisipan sebanyak 233 ibu pasca melahirkan, memiliki skor variabel *verbal bullying* bergerak dari nilai minimum 9 sampai dengan nilai maksimum 42 dengan rata-rata 27,73, dan standar deviasi 7,561. Sedangkan skor variabel kepercayaan diri bergerak dari nilai minimum 30 sampai dengan nilai maksimum 150 dengan rata-rata 100,94, dan standar deviasi 19,362. Setelah diketahui nilai deskriptif, maka dilakukan analisis kategorisasi dari kedua variabel yang diteliti.

**Tabel 4.**  
**Kategorisasi Verbal Bullying**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percentase</b>
$\geq 26$	Tinggi	200	93,8%
$14 \leq x \leq 20$	Sedang	13	6,1%
$\leq 14$	Rendah	20	8,58%
<b>Jumlah</b>		<b>233</b>	<b>100%</b>

Hasil dari data Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat *verbal bullying* dari 233 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Skor paling rendah adalah 20 dan skor paling tinggi 200. Skor *verbal bullying* yang diperoleh ibu pasca melahirkan berada pada kategori tinggi dengan persentase 93,8%.

**Tabel 5.**  
**Kategorisasi Kepercayaan Diri**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percentase</b>
$\geq 196,2$	Tinggi	0	0%
$113,6 \leq x \leq 196,2$	Sedang	64	27,46%
$\leq 113,6$	Rendah	169	72,53%
<b>Jumlah</b>		<b>233</b>	<b>100%</b>

Hasil dari data Tabel 5, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dari 233 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Skor paling rendah adalah 113,6 dan skor paling tinggi 196,2. Skor kepercayaan diri yang diperoleh ibu pasca melahirkan berada pada kategori rendah dengan persentase 72,53%



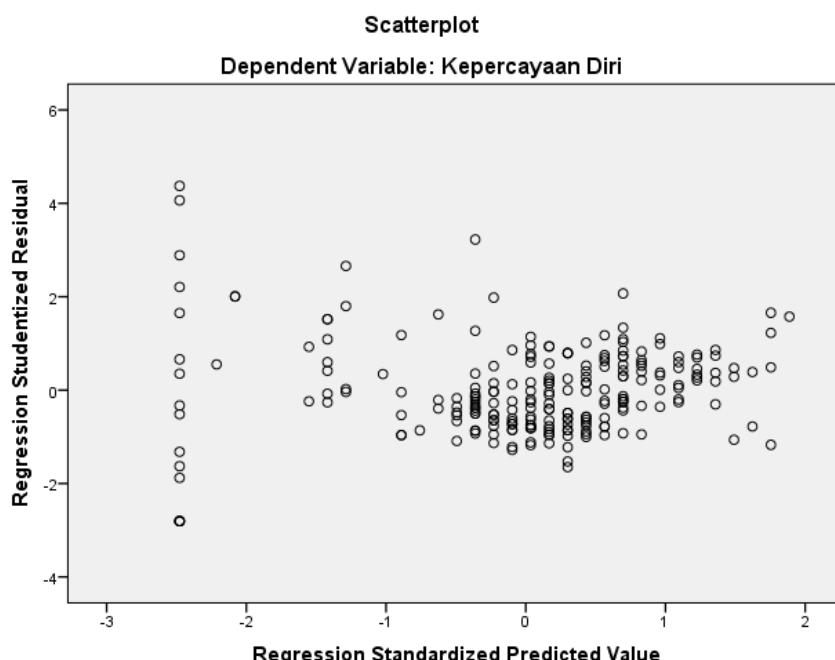
## Uji Normalitas

**Tabel 6.**  
 Hasil Uji Normalitas

		<i>Verbal Bullying</i>	Kepercayaan Diri
<b>N</b>		233	233
<b>Normal Parameters<sup>a</sup></b>	<b>Mean</b>	27,73	100,94
	<b>Std. Deviation</b>	7,561	19,361
	<b>Absolute</b>	0,153	0,083
	<b>Positive</b>	0,063	0,064
	<b>Negative</b>	-0,153	-0,083
<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>		0,153	0,083
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		0,000	0,001

Hasil uji normalitas menunjukkan kedua variabel memiliki tidak signifikan  $p>0,05$ . Variabel *verbal bullying* memiliki nilai *K-S-Z* 0,153 dan signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ), sehingga variabel religisitas berdistribusi tidak normal. Kemudian pada variabel Kepercayaan Diri yang memiliki nilai *K-S-Z* 0,083 dan signifikansi 0,001 ( $p<0,05$ ), sehingga variabel Kepercayaan Diri juga berdistribusi tidak normal.

## Uji Heteroskedastisitas



**Gambar 1. Scatterplot**

Berdasarkan gambar 1, menunjukkan bahwa titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis horizontal pada sumbu Y, dengan besar titik berada di kisaran -2 hingga 2. Beberapa titik berkumpul dan membentuk pola yang sejajar, baik di atas maupun di



bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pola tertentu yang konsisten atau sistematis, yang mengindikasikan tidak adanya masalah heteroskedastisitas sehingga model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kepercayaan diri berdasarkan pada *verbal bullying*.

### **Hasil Uji Multikolinieritas**

**Tabel 7.**  
**Uji Multikolinieritas**

<b>Model</b>	<b>Collinearity Statistics</b>		
<b>1</b>	<i>(Constant)</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	<i>Verbal Bullying</i>	1,000	1,000

Berdasarkan tabel 7 hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa variabel *Verbal Bullying* memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai *VIF* lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah multikolinieritas pada yang digunakan.

### **Uji Hipotesis Penelitian**

**Tabel 8.**  
**Hasil Uji Regresi Sederhana**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted Square</b>	<b>R</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
<b>1</b>	0,534	0,285	0,282		16,411

- a. Predictors: (Constant), *Verbal Bullying*
- b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan uji regresi sederhana pada Tabel 8, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri, karena nilai koefisien korelasi R sebesar 0,534 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara *verbal bullying* dan kepercayaan diri. Nilai *R Square* sebesar 0,285 menunjukkan bahwa variabel *verbal bullying* mampu menjelaskan 28,5% variasi dalam variabel kepercayaan diri.

**Tabel 9.**  
**Hasil Uji Regresi Sederhana Signifikansi Nilai F**

<b>Model</b>		<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	<b>Regression</b>	24761,218	1	24761,218	91,934	0,000 <sup>b</sup>
	<b>Residual</b>	62216,816	231	269,337		
	<b>Total</b>	86978,034	232			

- a. Predictors: (Constant), *Verbal Bullying*
- b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan Hasil uji regresi sederhana pada Tabel 9, diketahui nilai F hitung 91,934 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *verbal bullying* berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri.



**Tabel 10.**

Hasil Uji Regresi Sederhana Nilai Koefisien Beta dan Nilai t Variabel Independen terhadap Variabel Dependen

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 <b>(Constant)</b>	63,039	4,096		15,390	0,000
<b>Verbal bullying</b>	1,366	0,143	0,534	9,588	0,000

a. Dependent Variable: Kepercayaan diri

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh pada Tabel 10, diperoleh koefisien pengaruh antara *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri sebesar 0,534 dengan sig. = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti *verbal bullying* berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

Pada hasil dari data statistik deskriptif, menunjukkan bahwa partisipan sebanyak 233 ibu pasca melahirkan, memiliki skor variabel *verbal bullying* bergerak dari nilai minimum 30 sampai dengan nilai maksimum 150 dengan rata-rata 100,94, dan standar deviasi 19,362. Sedangkan skor variabel kepercayaan diri bergerak dari nilai minimum 9 sampai dengan nilai maksimum 42 dengan rata-rata 27,73, dan standar deviasi 7,561. Setelah diketahui nilai deskriptif, maka dilakukan analisis kategorisasi dari kedua variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil uji analisis histogram residual, menunjukkan bahwa selisih antara nilai yang diamati dan nilai yang diprediksi oleh model regresi yang telah dinormalisasi oleh standar deviasi residual.

Hal ini mendukung validitas model regresi dalam menilai pengaruh *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri pada ibu pasca melahirkan. Hal tersebut diartikan bahwa *verbal bullying* mempengaruhi kepercayaan dirinya. Maka dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa ibu pasca melahirkan yang menjadi korban *verbal bullying* biasanya mempunyai nama julukan atau sebuah ejekan yang diberikan oleh orang yang melakukan *verbal bullying* karena dari bentuk fisik ibu pasca melahirkan yang berakibatkan mengintimidasi korban. Isnayati (2020) menyatakan bahwa *verbal bullying* merupakan bentuk kekerasan atau pelecehan yang menggunakan kata-kata negatif yang tidak pantas, seperti menghina, mencela, mengejek, mencemooh, atau memberi julukan yang tidak disukai, yang dapat mengganggu kenyamanan hidup individu yang menjadi korban.

Hasil ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) menyebutkan dampak dari perilaku *verbal bullying* atau *mom shaming* terungkap dari sebuah penelitian di Kota Bandar Lampung. Melalui penelitian sederhana yang melibatkan 5 informan yang merupakan ibu muda, ditemukan bahwa 3 dari 5 informan mengalami mom shaming dari kerabat dan tetangga, yaitu ibu muda lain yang berada di lingkungan sekitar. Mayoritas kritik dan sindiran yang diterima berkaitan dengan pola asuh, nutrisi dan pertumbuhan anak, serta pilihan pemberian ASI oleh ibu. Dampak dari *mom shaming* ini menyebabkan penurunan kepercayaan diri ibu dalam merawat anak mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selain bentuk fisik, partisipan mengalami ancaman, mengintimidasi, pengucilan, hingga melakukan penyebaran gossip partisipan mengenai fisik dan pola asuh partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang

diungkapkan oleh Zahra & Lubis (2023) bahwa korban yang menjadi korban *verbal bullying* biasanya akan memiliki sebuah nama julukan atau ejekan yang diberikan pelaku karena bentuk fisik semata yang berakibatkan mengintimidasi korban *verbal bullying*.

Selain itu, *verbal bullying* mencakup tindakan seperti ancaman, penyebaran gosip, panggilan nama (julukan), intimidasi, atau penghinaan dapat berdampak besar pada kepercayaan diri ibu pasca melahirkan (Isnayanti, 2020). Ibu yang mengalami *verbal bullying* akan merasa kepercayaan dirinya menurun dan meragukan kemampuannya dalam menjalankan peran sebagai orang tuadengan efektif. Pada penelitian ini *verbal bullying* dapat merusak pandangan objektif ibu mengenai situasi dan kemampuan mereka, serta mengurangi rasa tanggung jawab terhadap peran mereka. Sehingga dampak ini juga dapat mempengaruhi kemampuan ibu untuk berpikir secara rasional dan realistik, sehingga menyulitkan mereka dalam menganalisis masalah secara tepat. Akibatnya, *verbal bullying* dapat meningkatkan stres dan kecemasan, yang berdampak negative pada kesejahteraan emosional dan kepercayaan diri ibu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *verbal bullying* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, topik penelitian ini jarang diteliti sehingga peneliti kesulitan untuk mencari referensi tetapi hal ini juga menjadi tantangan bagi peneliti. Keterbatasan lainnya yaitu partisipan yang menolak untuk mengisi kuesioner karena topik yang sensitif untuk beberapa partisipan. Hasil dari penelitian juga menunjukkan bahwa *verbal bullying* dan kepercayaan diri dari partisipan tergolong tinggi. Dengan demikian, *verbal bullying* pada ibu pasca melahirkan tentu perlu diperhatikan dan tidak bisa diabaikan pada ibu pasca melahirkan untuk mencegah segala sesuatu negatif dalam kehidupannya. Kemudian dalam kepercayaan diri perlu ditingkatkan pada ibu pasca melahirkan dari keluarga serta lingkungan supaya dapat terbentuk keseimbangan serta percaya diri dalam diri partisipan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa agar kepercayaan diri ibu tetap stabil yaitu memberi dukungan sosial seperti, penghargaan, perhatian, perasaan nyaman, dan bantuan yang di peroleh dari orang sekitarnya terutama dari suami, ibu juga anak pertama nya yang telah dilahirkan oleh sang ibu, dan tidak melakukan perundungan lisan (*verbal bullying*) pada ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *verbal bullying* terhadap kepercayaan diri pada ibu pasca melahirkan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa tingginya kepercayaan diri pada ibu pasca melahirkan dipengaruhi oleh *verbal bullying* tiap individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanto, W., & Afiati, A. I. (2020). Mekanisme kuasa dalam fenomena mom shaming pada peran perempuan sebagai ibu. *Lontar*, 8(1), 2.
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 161-171. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2261>
- Astuti, T. (2017). 12 Cara merawat tubuh setelah melahirkan normal. Diunduh dari <https://hamil.co.id/pascahamil/kesehatan-ibu/cara-merawat-tubuh-setelah-melahirkan>
- Busyra, N. Z., & Pulungan, W. (2018). Penerapan Konseling Direktif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Bullying di SDN Kenari Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 100–109.



- C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health. (2017). Mom Shaming or Constructive Criticism? Perspectives of Mothers.
- Gonçalves, F. G., Heldt, E., Peixoto, B. N., Rodrigues, G. A., Filipetto, M., & Guimarães, L. S. P. (2016). Construct validity and reliability of Olweus Bully/Victim Questionnaire - Brazilian version. *Psicologia: Ref Ha, J., & Kim, Y. (2013)lexao e Critica*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0019-7>
- Ha, J., & Kim, Y. (2013). Factors Influencing Self-confidence in the Maternal Role among Early Postpartum Mothers. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(1), 48. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.1.48>
- Hodgkinson, S., Beers, L., & Hernandez, A. (2014). Influence of social norms on postpartum body image perceptions. *Journal of Maternal and Child Health*, 18(4), 789-798. <https://doi.org/10.1007/s10995-013-1316-0> ISSN 1092-7875.
- Isnayanti, A.N. (2020). Hubungan Verbal Bullying Dengan Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas V Di SD Inpres Tappanjang Kabupaten Bantaeng. Bantaeng: Universitas Muhammadiyah Makassar. <https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/12931>
- Johnston, L. (2019). Body. *International Encyclopedia of Human Geography*, Second Edition, 359–363. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-102295-5.10162-3>
- Lauster, P. (2012). Dinamika kepribadian dalam konteks sosial. *Jurnal Psikologi Kepribadian*, 19(3), 88-95. <https://doi.org/10.1234/jpk.2012.1903.001> ISSN 1234-5678
- Lestari, T. (2016). Verbal Abuse. Yogyakarta: Psikosain
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Shapiro, A. F. (2012). The transition to motherhood: Coping strategies and mental health outcomes. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 180-189. <https://doi.org/10.1037/a0027532> ISSN 0893-3200
- Muchtdar, S. (2015). Perubahan psikologis ibu pasca melahirkan: Tantangan dan dukungan sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 105-114. <https://doi.org/10.1234/jkm.2015.0903.001> ISSN 1412-8853
- Nurhayati Dawenan, F., & Shanti, P. (2022). The Correlation Between Husbands' Social Support and Anxiety in Mothers Who Have Experienced Mom-Shaming in Malang City. *KnE Social Sciences*, 2021(ICoPsy 2021), 109–124. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10205>
- Ramadhan, Z., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Perilaku Mom Shaming dengan Parenting Self-Efficacy Ibu. *Risenologi*, 8(1), 11–19. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2023.81.440>
- Sari, A. D. (2022). Pengaruh mom shaming terhadap kepercayaan diri ibu muda di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 301-310. <https://doi.org/10.1234/jpsos.2022.1403.001> ISSN 1411-3713
- Sari, S. K. (2020). Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Mts Esa Nusa Islamic School Binong - Tangerang. *Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam*, 01(02).
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta
- Wurisastuti, T., & Mubasyiroh, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Pada Ibu Dengan Gejala Depresi Dalam Periode Pasca Persalinan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(3), 161–168. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i3.3610>



- Zahra, S. F., & Lubis, W. U. (2023). Pengaruh Bullying Verbal Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 1 Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 69-78.

